

# INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

## CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS

Para seguir las guías estatales de salud pública visite: <https://govstatus.egov.com/or-oha-cubre bocas>

### 5 MEDIDAS PARA EVITAR EL CONTAGIO Y TRANSMISION DE COVID-19

#### 1. PONGASE LA VACUNA DE COVID-19



#### 2. HÁGASE LA PRUEBA DE COVID-19



- Las vacunas son nuestra mejor defensa contra enfermarse gravemente, ser hospitalizados o morir de COVID-19.
  - La eficacia de las vacunas disminuye con el tiempo, pero los refuerzos "reactivan" la inmunidad.
  - El CDC recomienda que las personas mayores de 5 años reciban el refuerzo bivalente si han pasado al menos 2 meses desde la última dosis de la vacuna COVID-19. Visite el enlace para saber cuándo son apropiadas las dosis de refuerzo: <https://rb.gy/mkkmza>
  - Visite el sitio de web de la OHA para conocer las últimas guías de vacunación en Oregón.
  - NOTA: Recibir la vacuna no sustituye a otras conductas preventivas de COVID-19
- Hacerse la prueba todavía es una manera muy importante de prevenir que se propague la enfermedad, independientemente del estado de vacunación. Por ejemplo, hágase la prueba si:
    - Tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos),
    - Si ha estado en contacto cercano con alguien que no esta vacunado o tiene COVID-19,
    - Vive con niño/as que todavía no califican para vacunarse
    - Va a viajar a un lugar riesgoso
  - Hacerse la prueba frecuentemente es importante si tiene enfermedades crónicas o si es persona de edad avanzada

#### 3. CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CON UNA MASCARILLA



#### 4. LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA



- Usando una máscara lo protege a usted y a los demás. Para seguir la guía más reciente sobre el uso de máscaras en espacios interiores y exteriores, visite el sitio web de OHA (enlace mencionado anteriormente).
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

# DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID-19

## PRUEBAS RÁPIDAS DE COVID-19

- Autopruebas de COVID-19 serán disponibles en los eventos del Consulado de México en todo Oregón.
- Las autopruebas de COVID-19 ofrecen resultados rápidos y pueden realizarse en cualquier lugar.
- Las autopruebas no detectan anticuerpos que sugerirían una infección previa y tampoco miden su nivel de inmunidad. Para más información visite el sitio de web de los CDC: <https://rb.gy/uojqlr>.

## EL VIRUS NO FUÉ DETECTADO EN LA PRUEBA, PERO ME SIENTO ENFORMO(A) Y/O ESTUVE EXPUESTO(A) AL VIRUS

- Continúe evitando contacto cercano con otras personas si se siente enfermo o cree que ha estado expuesto. Si no se siente bien, es posible que no se detecte el virus porque no ha pasado suficiente tiempo entre el momento que posiblemente estuvo expuesto y el momento que se hizo la prueba.
- Si ha estado expuesto a alguien que tuvo resultado positivo de la prueba:
  - Si no está completamente vacunado, póngase en cuarentena durante 5 días después de que estuvo expuesto a la persona infectada
  - Aun si está completamente vacunado, use una máscara y hágase la prueba el día 5 después de que estuvo expuesto a la persona infectada

## MI PRUEBA ES POSITIVA. ¿AHORA QUÉ HAGO?

- Debe aislarse durante al menos 5 días, incluso si no tiene síntomas. Si tiene síntomas y continúan después de 5 días, aísle hasta que no tenga síntomas. Continúe usando una máscara durante 5 días adicionales después del aislamiento.
- Legalmente, no puede perder su trabajo por dar positivo. Considere comunicarse con el Centro de ayuda legal de Oregón: <https://oregonlawhelp.org>; (541) 485-1017
- Aunque la moratoria de desalojo ha terminado, todavía existen algunas protecciones en caso de que pierda todo o parte de sus ingresos debido a la pandemia. Visite [www.OregonRentersRights.org](http://www.OregonRentersRights.org) para obtener información sobre sus derechos y protecciones como inquilino.

## ¿QUÉ ES AISLAMIENTO?

- Aislamiento significa mantenerse alejado de otras personas después de tener una infección confirmada. Si es posible, aíslese en un lugar en su hogar donde no tenga contacto con otras personas y pueda usar un baño separado, si posible. Cuando este en aislamiento, no comparta utensilios, y si no puede mantener distancia, use una máscara en todo momento.

## ¿QUÉ ES CUARENTENA?

- La cuarentena es permanecer en casa, lejos de las personas que no viven en su hogar, para evitar la propagación del virus a otras personas de su comunidad. Puede ponerse en cuarentena haciendo:
  - Evitar lo más posible todo contacto con personas que viven fuera de su hogar,
  - No ir de compras, &
  - Tratar de ordenar comida a tu puerta, o tal vez algún vecino o familiar puede traerle las compras.

**ESTAS PAUTAS DE AISLAMIENTO Y CUARENTENA SON CONSISTENTES CON LAS RECOMENDACIONES DEL CDC EN 1/3/2022. LLAME AL 211 PARA OBTENER INFORMACIÓN ACTUALIZADA.**



**OREGON SALUDABLE**  
Juntos Podemos

Para más información visite: <https://blogs.uoregon.edu/osjp>

Si tiene alguna pregunta puede ponerse en contact con OSJP llamando al 541-346-6553 o [osjp@uoregon.edu](mailto:osjp@uoregon.edu).