

COMPRENDIENDO LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO

April 4, 2022 10:47 AM SPANISH

Estas pautas se aplican al **público en general, incluidas las escuelas y las guarderías. Para las personas que viven o trabajan en refugios, atención médica, entornos correccionales u otros entornos de cuidado, las pautas de aislamiento y cuarentena son diferentes.** Consulte con su empleador para comprender la orientación para estos lugares.

Qué hacer si estuvo expuesto* a alguien con COVID-19 pero no tiene síntomas

***Expuesto** significa pasar al menos 15 minutos o más a menos de 6 pies de alguien en el transcurso de un día, con o sin mascarilla.

Cuarentena significa quedarse en casa y lejos de los demás después de una exposición para ver si se enferma o se infecta. A partir del 12 de marzo, la Autoridad de Salud de Oregon ya no requiere cuarentena para la mayoría de las personas que estuvieron cerca de alguien con COVID-19.

Si estuvo **expuesto** a alguien con COVID-19, no necesita quedarse en casa. Sin embargo, independientemente del estado de vacunación, debe:

1. Estar atento a los **síntomas** durante **10 días**.
2. Considerar **usar una máscara** alrededor de otras personas durante 10 días.
3. Hacerse la prueba si puede 5 días después de su última exposición.
4. Si da positivo y/o desarrolla síntomas de COVID-19, quédese en casa y siga las pautas de aislamiento (mire abajo).



Piense en dónde estará y con quién estará. Puede continuar protegiendo a las personas con alto riesgo de COVID-19 grave limitando su contacto en persona o usando una máscara alrededor de ellos.

Qué hacer si tiene síntomas o da positivo en la prueba de COVID-19 (guía de aislamiento)

1. Quédese en casa y lejos de los demás (aíslese) durante **al menos 5 días**.
2. Después de 5 días, puede salir de casa si usted
 - a. no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin medicamentos antifebriles Y
 - b. solo tienen síntomas leves que están mejorando.
3. Continúe usando cuidadosamente su cubrebocas alrededor de los demás durante 5 días más.

Si tiene preguntas sobre qué hacer si da positivo o ha estado cerca de alguien con COVID-19, llame al 866-917-8881. Si necesita ayuda con los recursos para quedarse en casa durante su aislamiento, llame al 211.



VISITE [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) PARA CONOCER LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES