



¿Qué significa autoaislarse?

El autoaislamiento implica separar a las personas que están enfermas de aquellas que no lo están. El objetivo es evitar la propagación de la COVID-19.

Las personas que tienen COVID-19 deben autoaislarse durante 10 días o hasta que su proveedor de atención médica lo determine, para que no propaguen el virus ni enfermen a otras personas.

¿Cómo me autoaíslo?

Autoaislarse puede ser todo un desafío porque significa:

- Quedarse en casa a menos que necesite atención médica.
- Permanecer en una habitación separada y usar un baño separado de las demás personas de su hogar, si es posible.
- Evitar tocar objetos y superficies comunes, y limpiar y desinfectar las superficies que toca con frecuencia, como teléfonos, pomos de puertas e inodoros.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Séquese con una toalla de papel desechable o asegúrese de reemplazar una toalla reutilizable cuando se moje.

¿Cuánto tiempo debo autoaislarme?

Puede contagiar la COVID-19 a otras personas aunque no tenga síntomas.

Las personas que tienen COVID-19 deben:

- quedarse en su casa durante al menos 10 días después del inicio de los síntomas, **y**
- quedarse en casa durante 24 horas como mínimo después de que la fiebre desaparezca (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre) y los síntomas mejoren.

Incluso aunque no tenga síntomas ni se sienta enfermo, autoaíslese durante 10 días después recibir el primer diagnóstico de COVID-19.

Manténgase en contacto

Si sus síntomas empeoran, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica.

A algunas personas les puede resultar fácil autoaislarse, pero para otras puede ser más difícil. Puede ser especialmente difícil para personas que:

- No pueden trabajar desde su casa.
- Viven solas.
- Tienen discapacidades.
- Cuidan a otras personas en su casa.

Si necesita ayuda, puede usar estos recursos:

- Visite 211info.org o llame al 211.
- Los miembros del Plan de Salud de Oregon pueden contactarse con ohp.oregon.gov.
- Su [autoridad de salud pública local o tribal](#) le ayudará a encontrar recursos.
- Los recursos de Central Oregon se pueden encontrar en www.centraloregonresources.org.