



4 de enero de 2022

Estimado Señor/Estimada Señora,

Está recibiendo esta carta porque recientemente fue diagnosticado con la COVID-19 y queremos brindarle información sobre los pasos a seguir para evitar la propagación de la enfermedad a personas de su hogar y comunidad.

Síntomas de la COVID-19

Los principales síntomas de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. A veces, las personas pueden tener pérdida del sabor u olfato, diarrea, dolor de garganta y dolor muscular, y pueden sentirse muy cansados. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una forma leve de la enfermedad, pero otras pueden enfermarse más y necesitar ser hospitalizadas.

Quédese en su casa, salvo para recibir atención médica

Debería quedarse en su casa salvo que necesite atención médica. No concurra al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. En la medida de lo posible, evite el uso de transporte público, compartido o usar taxis.

Debe aislarse de las demás personas y de los animales que vivan con usted

Quédese en su habitación y manténgase alejado/a todo lo posible de las demás personas que vivan con usted. Use un baño separado, si hay. Abra las ventanas para aumentar la ventilación en los espacios compartidos, como la cocina o el baño. Si necesita ayuda, procure que lo atienda una sola persona sana.

Extreme las precauciones para limitar el contacto con quienes tienen mayor riesgo de presentar una forma grave de la enfermedad, como las personas de 60 años o más, las embarazadas y otras personas con afecciones previas como enfermedad cardíaca, pulmonar o diabetes.

Evite el contacto con mascotas y otros animales si está enfermo/a. Siempre que sea posible, procure que otro miembro de la familia cuide de sus animales. Si debe cuidar a alguna mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ella y use una máscara facial.

Llame antes de visitar al médico

Si tiene una cita, llame al profesional médico y cuénteles que tiene COVID-19. Esto ayudará a que el personal del consultorio tome las medidas necesarias para evitar el contagio de otras personas.

Si tiene una urgencia médica y debe llamar al 911, notifique al operador que tiene COVID-19. De ser posible, colóquese una máscara facial antes de que llegue el servicio médico de urgencia o inmediatamente después de su llegada.

Si es hospitalizado/a por esta enfermedad, procure que un miembro de su familia o el profesional médico contacte Deschutes County Departamento de Salud, (541) 322-7418.

Use un cubrebocas o mascarilla de N95, KN95, de papel o descartable, si tiene una

Use un cubrebocas de N95, KN95, de papel o descartable cuando no pueda evitar estar cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o un vehículo) o de mascotas, y antes de ingresar en el consultorio del profesional médico. Si no puede usar una mascarilla o cubrebocas (porque le causa problemas para respirar, por ejemplo) entonces las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted o deberían usar un cubrebocas si ingresan en su habitación.

Cúbrase al toser y estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Deseche los pañuelos usados en un cesto con bolsa y límpiense las manos de inmediato como se indica más abajo.

Lávese las manos con frecuencia

Lavado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga entre el 60% y el 90% de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que estén secas. Se prefiere el uso de agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir elementos de uso personal

No comparta platos, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos elementos, deben lavarse cuidadosamente con agua y jabón.

Limpie diariamente todas las superficies de «alto contacto»

Las superficies de alto contacto son mostradores, mesadas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de luz. Limpie todas las superficies que podrían contener sangre, heces o fluidos corporales. Use un pulverizador de productos de limpieza o un paño según las instrucciones de la etiqueta. Las superficies del baño y del inodoro deben limpiarse diariamente con un producto de limpieza y, luego, añadir un desinfectante con lejía.

¿Cuándo será seguro salir de casa?

Puede salir de su casa si se cumplen las tres afirmaciones siguientes:

- Han pasado al menos 24 horas desde la última vez que tuvo fiebre (sin tomar medicamentos para bajar la fiebre); y
- Están mejorando los síntomas de la COVID-19 (tos, falta de aire, diarrea); y
- Han pasado al menos **5 días** desde el primer día en el que se enfermó o desde su primera prueba positiva de COVID-19. Si no tiene síntomas o sus síntomas se están resolviendo, se puede salir de su casa. Sigue usando un buen cubrebocas ajustado durante los próximos 5 días alrededor de otros. Esto es porque es posible que usted todavía puede transmitir el virus a otros. Si nunca ha tenido síntomas, aislarse por cinco días después de la fecha de colección de muestra de la prueba positiva.

DCHS (Los Servicios de Salud del Condado de Deschutes) reconoce que, con estas directrices, todavía hay un riesgo de desarrollar la enfermedad hasta 14 días después de la exposición Y que hay un riesgo que una persona permanece contagiosa hasta 10 días después del inicio de síntomas o la fecha de la recolección del resultado positivo para las personas asintomáticas. Recomendamos que todos los casos y contactos cercanos entiendan el riesgo y toman decisiones para proteger a su familia y amigos de manera apropiada.

En los casos que viven en un entorno congregado, fueron hospitalizados por su enfermedad o que están gravemente inmunocomprometidos:

- Han pasado al menos 24 horas desde la última vez que tuvo fiebre (sin tomar medicamentos para bajar la fiebre); y
- Están mejorando los síntomas de la COVID-19 (tos, falta de aire, diarrea); y
- Han pasado al menos **20 días** desde el primer día en el que se enfermó o desde su primera prueba positiva de COVID-19.
- Si los casos viven en un entorno congregado, PERO no tienen enfermedades graves o no están gravemente inmunocomprometidos, el período de aislamiento recomendado es de **10 días**.

Siga la orden de Oregón: «Stay Home, Save Lives» (Quédese en casa, salve vidas) incluso después de que sus síntomas hayan mejorado. Una persona del departamento de salud lo/la llamará para controlar su estado de recuperación.

¿Y si se enferma alguien que vive conmigo?

Si se enferma una persona que vive con usted y presenta síntomas (tos, fiebre, o falta de aire), es posible que tenga COVID-19. Debe contactarse con su profesional médico para obtener consejo médico, lo que incluye consultar si debe realizarse la prueba, especialmente si tiene más de 60 años, está embarazada o tiene afecciones médicas crónicas. También debe seguir todas las precauciones descritas anteriormente.

¿Qué hacer después del aislamiento?

Si no ha sido vacunado, le recomendamos ponerse la vacuna para protegerse contra el COVID-19. Las vacunas de ARNm han demostrado ser las más efectivas en comparación con

otras vacunas.

Le recomendamos programar su cita hasta después de completar el período de 14 días desde el primer día en el que se enfermó o desde su primera prueba positiva de COVID-19. Es muy fácil encontrar en sitio de vacunación. La vacuna es gratis y no se requiere tener seguro médico.

- Visite la página web www.stcharleshealthcare.org/CentralOregonCOVIDVaccine-Spanish para encontrar una clínica disponible

Más información útil:

¿Qué hago si estoy enfermo?

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

¿Puedo recibir asistencia de salario?

<https://unemployment.oregon.gov/es/>

¿Puedo tener apoyo con el alquiler, servicios públicos, o comida?

<https://www.neighborimpact.org/>

Orden de la gobernadora, "Construyendo un Oregón fuerte y seguro"

https://coronavirus.oregon.gov/Pages/default.aspx?utm_source=GOV&utm_medium=egov_redirect&utm_campaign=https:%3A%2F%2Fgovstatus.egov.com%2Ffor-covid-19

Para cualquier otra pregunta, favor de llamar a la **Línea Directa de COVID-19 del Condado de Deschutes: (541) 699-5109**

Atentamente,

Dr. Richard Fawcett

Dr. Richard Fawcett

Oficial de Salud del Condado de Deschutes