



**Fecha:** 30 de junio de 2021

## Recomendaciones de salud pública sobre COVID-19 para el público en general

Si bien el 30 de junio de 2021 la gobernadora Kate Brown levantó la mayoría de las restricciones relacionadas con el COVID-19, es importante recordar que esta enfermedad sigue representando un riesgo. Todos debemos hacer lo mejor que podamos para protegernos a nosotros mismos y proteger a los demás. Si todos cumplimos estas medidas, ayudaremos a salvar las vidas de nuestros colegas, vecinos, amigos y familiares.

### Medidas para protegernos a nosotros mismos y a los demás del COVID-19:

- Vacúnese.
- Quédese en casa si está enfermo. Las variantes más infecciosas del virus SARS-CoV2 están presentes en Oregon. Estas variantes se propagan más fácilmente y podrían hacer que más personas se contagien de COVID-19. Vacunarse ayuda a reducir la propagación de estas variantes.
- Consulte las [Recomendaciones de salud pública: Uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial, y distanciamiento físico en lugares públicos](#)
- Si aún no se vacunó o corre [riesgo de sufrir una enfermedad grave debido al COVID-19](#), use una máscara y mantenga el distanciamiento físico de los demás en multitudes o grandes concentraciones de personas.
- Si comienza a tener síntomas (por ejemplo, tiene tos, fiebre o falta de aire) en público, regrese a su casa y aíslese de inmediato.
- Si tiene síntomas de COVID-19, realícese la prueba.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si necesita asistencia médica.
- Implemente una higiene de manos adecuada: lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %.
- Cúbrase al toser y estornudar con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo a la basura de inmediato y lávese las manos.
- Evite tocarse la cara.

### Recursos adicionales

- [Recomendaciones de salud pública: Uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial, y distanciamiento físico en lugares públicos](#)

- [Conozca la información sobre el coronavirus](#)
- [Pruebas de COVID-19 en Oregón](#)

**Accesibilidad a los documentos:** para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud por teléfono al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)