



Qué hacer si se enferma

Siga estos pasos para ayudar a prevenir el contagio de la COVID-19

Cumplirlos al pie de la letra lo ayudará a mantenerse lo más saludable posible.



Haga un plan

Haga un plan con las personas con las que convive en caso de que alguien de la casa contraiga COVID-19.

Anote:

- Lugares cercanos donde conseguir ayuda
- Las afecciones médicas y los medicamentos de cada persona
- Números de teléfono importantes
- Cómo mantener a las personas enfermas lejos de otras que no lo están. Busque lugares separados para que duerman, cocinen y coman, y usen el baño.



Su salud

- **Esté atento a los signos de la COVID-19:**
 - Tos
 - Falta de aire o dificultad para respirar
 - Escalofríos
 - Dolores musculares
 - Dolor de garganta
 - Aparición de la pérdida del sentido del gusto o del olfato
- **Solicite atención médica si tiene problemas para respirar u otras inquietudes graves.**
- **Si usted o un integrante de su grupo familiar tiene problemas de salud relacionados con la COVID-19:**
 - Quédese en su casa e informe a su empleador.
 - Si se enferma en el trabajo, pida retirarse.
 - Busque asesoramiento médico.
 - Si vive en una vivienda proporcionada por su empleador, infórmele que está enfermo y pida que le asignen un lugar separado para quedarse de inmediato. Si no puede informar a su empleador, pídale a un compañero de trabajo que lo haga de inmediato.
- **Si está enfermo, quédese en un lugar separado de otras personas que no están enfermas.**
- **Cúbrase al toser y estornudar.**
- **Permanezca siempre a una distancia de seis pies de otras personas.**
- **Si usted se encuentra bien pero vive con un familiar que tiene signos de COVID-19, debe hacer lo siguiente:**
 - Informar a su empleador
 - Mantener una distancia de seis pies de la persona
 - Ayudar a la persona a permanecer en una parte separada de la casa
 - Limpiar y desinfectar las superficies todos los días
 - Practicar una higiene de manos adecuada
 - Quedarse en casa, si puede hacerlo
- **Cuando regrese a trabajar después de haber estado enfermo, posiblemente su empleador quiera asegurarse de lo siguiente:**
 - usted no debe haber tenido fiebre durante al menos tres días completos, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre), y
 - deben haber mejorado otros signos de la COVID-19 (por ejemplo, la tos o la falta de aire), y
 - deben haber pasado al menos siete días desde la aparición de los signos de la COVID-19.

Continúa en la página siguiente ►



► Continúa de la página anterior

Cobertura de salud

El Plan de Salud de Oregón (Oregon Health Plan, OHP) y la Cobertura médica de emergencia para extranjeros sin ciudadanía (Citizen Alien Waived Emergent Medical, CAWEM) cubre a los miembros las pruebas de COVID-19 y la hospitalización.

- El Plan de Salud de Oregón es la cobertura de salud para personas en Oregón de bajos ingresos.
- CAWEM es una cobertura de salud para servicios médicos de emergencia y cubre las pruebas y el tratamiento para la COVID-19. Es para personas de bajos ingresos. No tiene que proporcionar información de su ciudadanía ni números de seguro social.
- Para saber si reúne los requisitos para el OHP o CAWEM, o para recibir ayuda para solicitarlos, llame al 800-699-9075 o visite <https://one.oregon.gov/>.

Inmigración y atención médica

- Si tiene signos de COVID-19, solicite el tratamiento médico necesario.
- Los agentes de inmigración no pueden arrestar a personas ni exigir el cumplimiento de las leyes de inmigración en centros de atención médica, como consultorios médicos y hospitales.
- Recibir Medicaid (CAWEM) de emergencia no se tendrá en cuenta en virtud de las reglas de carga pública del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (United States Citizenship and Immigration Services): <https://go.aws/2ZKK0bA>.

Recursos para trabajadores

Hay dinero disponible para los trabajadores agrícolas que tienen que dejar de trabajar porque están enfermos con COVID-19 o porque tienen que quedarse en cuarentena.

Encuentre un navegador comunitario y solicite ayuda en: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>.

Hojas informativas sobre el coronavirus (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

- Español e inglés: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

Folleto de prevención (Autoridad de Salud de Oregón)

- Español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2681.pdf>
- Inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2681.pdf>

Folleto sobre distanciamiento físico o social (Autoridad de Salud de Oregón)

- Español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2268.pdf>
- Inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>

Más recursos

- Español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2349E.pdf>
- Inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2349E.pdf>



Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar documentos en formatos alternativos, como en otros idiomas, en letra grande, en braille o en un formato de su preferencia. Comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, TTY 711, o envíe un mensaje de correo electrónico a OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.