

Rastreo de contactos: Qué esperar si ha estado cerca de alguien con COVID-19

Si estuvo en contacto estrecho con alguien con COVID-19, es posible que reciba una llamada de un rastreador de contactos que trabaja con el departamento de salud pública local o tribal. Un rastreador de contactos se comunica con las personas que han estado expuestas a la COVID-19 para ofrecerles orientación y apoyo. Contestar la llamada ayuda a reducir la propagación del virus.

Se le pedirá que se ponga en cuarentena.



- **Ponerse en cuarentena significa quedarse en casa durante 14 días** después de haber estado cerca de alguien con COVID-19, aunque no se sienta enfermo. Recuerde que puede propagar el virus sin tener síntomas.
- **Los rastreadores de contactos lo llamarán o le enviarán un mensaje de texto todos los días durante su cuarentena** para saber cómo se siente.
- Si comienza a sentirse enfermo, le pedirán que se haga una prueba de COVID-19. **También le preguntarán a quién vio antes de comenzar la cuarentena.**
- La opción más efectiva para evitar el contagio de la COVID-19 a otras personas es realizar una cuarentena de 14 días. Si no ha tenido ningún síntoma, puede considerar terminar la cuarentena después de 10 días sin realizarse ninguna prueba, o bien, después de 7 días si ha obtenido un resultado negativo de una prueba de antígenos o una prueba de reacción en cadena de la polimerasa (polymerase chain reaction, PCR) realizada en menos de las 48 horas anteriores a finalizar la cuarentena.
- Si decide reducir su período de cuarentena, existe una pequeña posibilidad de que pueda transmitirles la infección a otras personas después de la cuarentena, por lo que es fundamental que continúe controlándose todos los días para detectar síntomas.
- Si presenta síntomas, debe seguir evitando el contacto con los demás y llamar a su proveedor de atención médica para analizar si corresponde hacerse la prueba.

Síntomas de la COVID-19:



Tos



Dolor de garganta



Fiebre



Fatiga



Dolor de cabeza



Diarrea



Dolores musculares o corporales



Falta de aire o dificultad para respirar



Náuseas o vómitos



Congestión o secreción nasal



Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato

Los rastreadores de contactos compartirán información sobre cómo hacer lo siguiente:



Evitar la propagación del virus



Cuidarse y cuidar a su familia



Conectarse con recursos cerca de usted



Oregón,
contestemos la llamada.

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la Autoridad de Salud de Oregón (Oregon Health Authority, OHA) puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al 1-971-673-2411, TTY: 711, o bien, envíe un correo electrónico a

COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.

Oregon
Health
Authority

OHA 2359C SPANISH (12/23/2020)