

Cómo poner en práctica la cuarentena



¿Qué significa poner en cuarentena?

Poner en cuarentena significa mantener alejada a una persona que podría haber estado expuesta a la COVID-19

¿Qué pasa si me siento bien?

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

¿Cuándo debo ponerme en cuarentena?

Incluso si no se siente enfermo, debe ponerse en cuarentena en los siguientes casos:

- Si estuvo en contacto con alguna persona que tiene COVID-19.
- Si viajó a Oregon desde otro estado por razones no esenciales.
- Si regresó a Oregon después de haber viajado a otro estado por razones no esenciales.

¿Qué es un viaje por razones esenciales?

- Los viajes por razones esenciales incluyen trabajo y estudio, apoyo de infraestructura crítica, servicios económicos y cadenas de suministro, salud, atención médica inmediata, y seguridad y protección.
- Los viajes no esenciales incluyen viajes que se consideran de naturaleza turística o recreativa.

¿Cómo hago la cuarentena?

Si estuvo en contacto con alguna persona que tiene COVID-19:

- Quédese en casa y mantenga al menos seis pies de distancia de todos, incluidas las personas con las que convive, durante 14 días.

Si está en cuarentena por haber realizado un viaje por razones no esenciales:

- Quédese en casa por 14 días. No es necesario que mantenga una distancia de seis pies de las personas con las que convive.

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 antes:

- Después de 10 días, sin ninguna prueba.
- O después de siete 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.

Cuídese

Llame a su proveedor de atención médica si tiene síntomas de COVID-19:

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



Si elige reducir su período de cuarentena, existe una pequeña posibilidad de que pueda transmitir la infección a otras personas después de la cuarentena, por lo que es fundamental que continúe controlándose todos los días para detectar síntomas.

Si desarrolla síntomas, debe ponerse nuevamente en cuarentena, notificar a la autoridad de salud pública local y llamar a su proveedor de atención médica para analizar si debe hacerse alguna prueba.

La cuarentena acortada no es una opción durante los brotes epidémicos en centros de atención a largo plazo y otros entornos de convivencia grupal. Visite el [sitio web sobre COVID-19 de la Autoridad de Salud de Oregon](#) para obtener más información.



Usted puede...

- ✓ Hacer ejercicio solo
- ✓ Jugar con rompecabezas o juegos
- ✓ Hacer jardinería o sentarse afuera de su casa
- ✓ Conectarse con personas en forma remota



No puede...

- ✗ Ir a la tienda de comestibles
- ✗ Ir a la farmacia
- ✗ Invitar amigos a su casa
- ✗ Hacer ejercicio en grupo



Conéctese con recursos

A algunas personas puede resultarles fácil ponerse en cuarentena. Sin embargo, puede ser difícil para otras. Puede ser especialmente difícil para aquellos que no pueden trabajar desde su casa, viven solos, tienen discapacidades o 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.

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 Oregon (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@dhsosha.state.or.us.