



¿Qué significa hacer cuarentena?

Hacer cuarentena significa mantener alejada a una persona que podría haber estado expuesta al COVID-19.

¿Qué pasa si me siento bien?

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

¿Cuándo debo hacer cuarentena?

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

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

¿Cómo hago 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.

Su Autoridad local de salud pública (Local Public Health Authority, LPHA) puede finalizar su cuarentena antes si no presenta ningún síntoma:

- Después de 10 días, sin ninguna prueba, o
- Después de 7 días, en caso de obtener un resultado negativo dentro de las 48 horas previas a la finalización de la cuarentena.

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

¿Cuándo no tiene que hacer cuarentena?

No necesita hacer cuarentena si:

- Recibió ambas dosis de una vacuna contra el COVID-19 de dos dosis (o una dosis de una vacuna de dosis única) Y
- Han pasado al menos 14 días desde su última dosis de la vacuna contra el COVID-19.

O

- Le han diagnosticado COVID-19 en los últimos 90 días.

Debe continuar controlando posibles síntomas de COVID-19 durante 14 días luego de la exposición. Si presenta síntomas, debe aislarse y realizarse una prueba.

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

Conéctese con recursos

A algunas personas puede resultarles fácil hacer 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.
- [Sitio web sobre el COVID-19 del Oregon Health Authority](#)