

COVID-19

QUÉ HACER CUANDO OBTIENE UN RESULTADO POSITIVO



ÍNDICE

03/	INTRODUCCIÓN
04/	AISLAMIENTO
05/	QUÉ PUEDO HACER Y QUÉ NO PUEDO HACER
07/	CUARENTENA
08/	AYUDA PARA EL AISLAMIENTO
09/	CONTARLES A LOS CONTACTOS CERCANOS
10/	INFORMARLE A SU EMPLEADOR
11/	OPCIONES DE LICENCIA POR ENFERMEDAD
11/	¿DÓNDE VACUNARSE?
12/	¿DÓNDE HACERSE LA PRUEBA?
13/	DIEZ MANERAS DE CONTROLAR LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS EN CASA
13/	SI TIENE UN ALTO RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD GRAVE
14/	DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES
15/	CÓMO USAR UN PROTECTOR FACIAL DE TELA
16/	CÓMO USAR EL DESINFECTANTE PARA MANOS ¿TIENE PREGUNTAS?

COVID-19
test kit

INTRODUCCIÓN

Hizo lo correcto en hacerse la prueba de COVID-19. Las pruebas pueden confirmar si tiene COVID-19 e informar el tratamiento, en caso de que sea necesario.

Esta guía le ayudará a tomar medidas para garantizar su seguridad y la de su familia, sus compañeros de trabajo y sus amigos.

Independientemente de que tenga o no síntomas, quédese en casa, alejado de otras personas. Este folleto contiene información útil para cuidar de usted mismo y de los demás cuando obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19.

Parte de esta información puede resultar muy confusa. Si tiene preguntas o necesita ayuda para comprender lo que debe hacer, su agencia de salud pública local o su proveedor de atención médica puede ayudarle.

También puede llamar a la línea directa gratuita de apoyo para casos de COVID-19 del Oregon Health Authority (OHA) al 866-917-8881 si tiene preguntas sobre qué hacer luego, o puede visitar <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

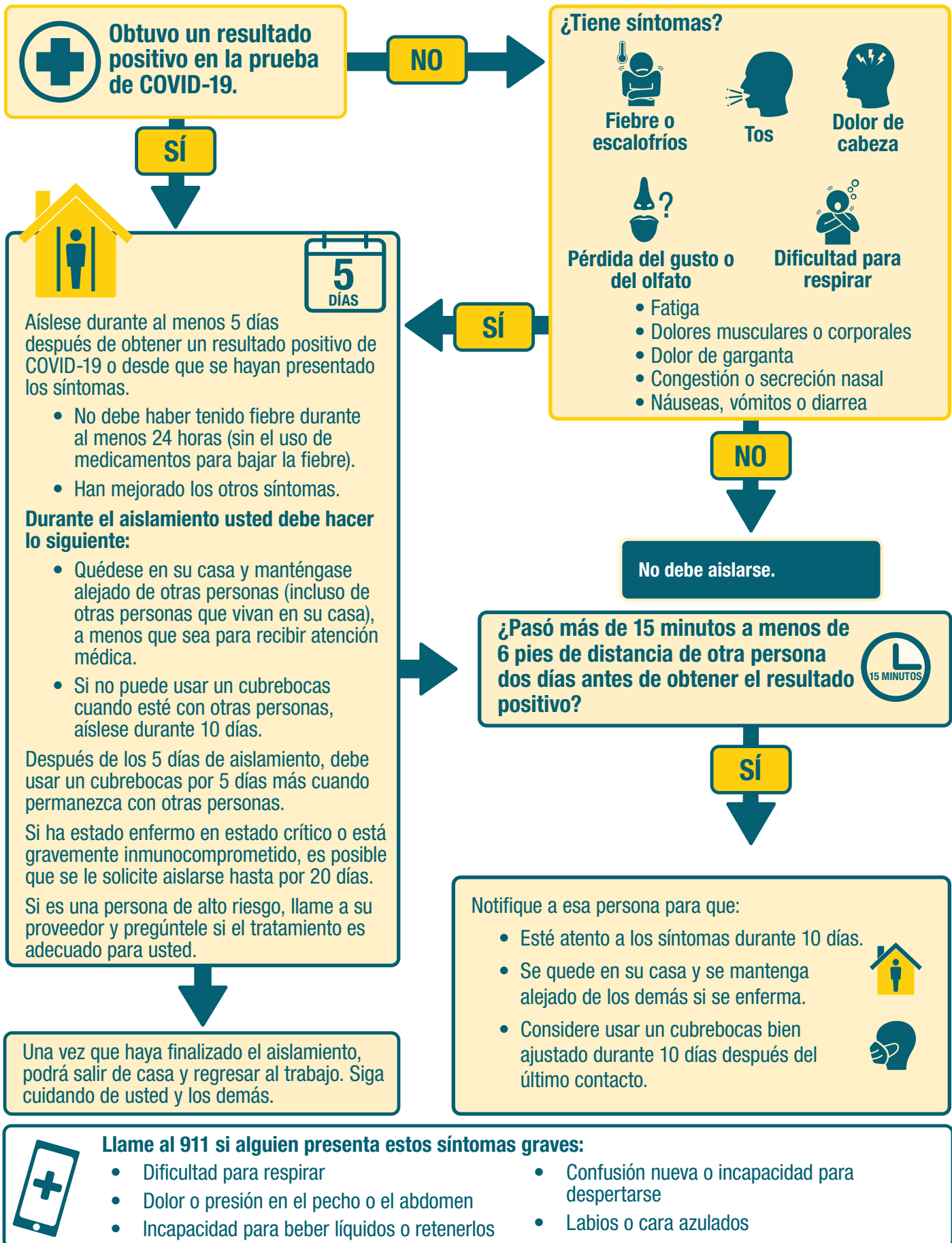
El objetivo del siguiente documento es ayudar a las personas que obtienen un resultado positivo en la prueba de COVID-19 a comprender qué deben hacer y dónde pueden recibir ayuda y asistencia. Queremos reconocer y agradecer al condado de Multnomah por su trabajo y por permitir que el OHA lo adapte para que lo usen otras autoridades locales de salud.



**REDUZCAMOS LA,
PROPAGACIÓN**
JUNTOS

AISLAMIENTO

Aislamiento significa mantener a una persona **infectada con COVID-19** alejada de los demás, incluso en su propia casa. Debe aislarse si tiene síntomas u obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.



QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

Mientras estoy en aislamiento

	Aislamiento
¿Quién?	Personas enfermas que tienen COVID-19 u obtuvieron un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (con o sin síntomas).
¿Debería quedarme en casa?	Sí
¿Puedo ir a trabajar o estudiar?	No. Puede trabajar o estudiar en su casa si su empleo/establecimiento educativo se lo permite y si se siente lo suficientemente bien.
¿Puedo ir al médico u obtener atención médica? Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.	Sí. Comuníquese con su proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. Es posible que programe una cita por video o por teléfono, o que le solicite que tome medidas específicas si concurre al consultorio.
¿Puedo recibir visitas?	No. Nadie fuera de su grupo familiar debe visitarle. Limite las visitas dentro de su grupo familiar a una persona si necesita ayuda o cuidados. Cuando permanezca con personas de su grupo familiar, use cubrebocas, manténgase a 6 pies de distancia y lávese las manos con frecuencia.
¿Puedo salir a caminar, andar en bicicleta o hacer senderismo?	Sí. Puede salir durante su aislamiento siempre que esté solo y mantenga la distancia física con los demás. No debe participar en ninguna actividad grupal, incluso si es al aire libre.
¿Puedo salir a comprar comestibles y otros artículos esenciales, como medicamentos?	No hasta que se haya recuperado. (Consulte a continuación). Tiene a su disposición ayuda para obtener lo que necesita y permanecer aislado. (Consulte la siguiente sección).
¿Debo quedarme en una habitación separada de mi casa?	Sí, quédese en una habitación o área separada hasta que se haya recuperado, si es posible.

QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

Mientras estoy en aislamiento

	Aislamiento
<p>¿Qué ocurre si empiezo a sentirme mal?</p> <p>Llame al 911 si tiene estos síntomas graves:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dificultad para respirar• Dolor o presión en el pecho o el abdomen• Incapacidad para beber líquidos o retenerlos• Confusión nueva o incapacidad para despertarse• Labios o cara azulados	<p>Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.</p>
<p>¿Cuándo podré reunirme con otras personas?</p>	<p>Si ha estado enfermo, puede reunirse con otras personas en los siguientes casos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Si ya pasaron al menos 5 días desde que tuvo los primeros síntomas.• Si no tuvo fiebre durante 24 horas sin haber tomado medicamentos.• Si sus síntomas mejoraron. <p>Si obtuvo un resultado positivo en la prueba, pero nunca tuvo síntomas, podrá reunirse con otras personas cuando hayan pasado 5 días desde que se haya realizado la prueba si puede usar un cubrebocas por 5 días más.</p>

CUARENTENA

Cuarentena significa mantener alejada de los demás **a una persona que estuvo expuesta al COVID-19**. A partir del 12 de marzo de 2022, Oregon suspendió la necesidad de poner en cuarentena a la población en general, incluidos los entornos escolares y de cuidado infantil. Aún hay algunos entornos de alto riesgo donde se recomienda la cuarentena, como entornos de atención médica, refugios para personas sin hogar y lugares donde personas de diferentes hogares conviven durante un período prolongado (por ejemplo, centros de atención, centros penitenciarios, hogares grupales).

Notifique a toda persona con la que haya estado en contacto cercano que ha obtenido un resultado positivo en la prueba de COVID-19. **Contacto cercano** significa haber pasado 15 minutos o más a menos de 6 pies de distancia de alguien que tiene COVID-19. Es más probable que las personas transmitan el virus uno o dos días antes de presentar síntomas. Algunas personas nunca presentan síntomas, pero igualmente pueden transmitir el virus.

Sus contactos tienen la posibilidad de tomar cualquier otra medida de seguridad que deseen, entre las que se incluyen:

- » Observar los síntomas durante 10 días después del último contacto.
- » Usar un cubrebocas bien ajustado durante 10 días después del último contacto.
- » Realizarse la prueba 5 días después del último contacto.
- » Evitar visitas innecesarias a personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

Deben quedarse en casa y aislarse si desarrollan síntomas u obtienen un resultado positivo en la prueba.

Si es contacto cercano y comienza a sentirse enfermo debe llamar a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información. Llame al 911 si los síntomas son graves.



AYUDA PARA EL AISLAMIENTO

Es muy importante que se quede en casa hasta que ya no pueda transmitir el virus del COVID-19. Sin embargo, esto no es sencillo y es posible que necesite ayuda.

Podemos ayudarle a obtener el apoyo que necesita para quedarse en casa hasta sentirse mejor. Es posible que la ayuda esté disponible en su comunidad y en su idioma a través de organizaciones reconocidas con respecto a lo siguiente:

- Alimentos
- Entrega de comestibles o medicamentos
- Ayuda financiera para el alquiler, los servicios públicos y otras facturas mensuales
- Ayuda para aislarse de su familia
- Recursos para desempleo y licencia por enfermedad
- Apoyo para la salud mental

Cómo obtener los servicios

- Llame a **la línea directa gratuita para casos de COVID-19 del OHA al 866-917-8881** si:
 - Desea obtener más información sobre salud
 - Tiene preguntas sobre el aislamiento o la cuarentena
 - Tiene preguntas sobre si informarles a sus contactos cercanos que es posible que hayan estado expuestos al COVID-19
 - Debe aislarse y le preocupa su capacidad para hacerlo
- Llame al 211 y pregunte sobre los servicios que están a su disposición durante el aislamiento. Esta línea cuenta con intérpretes a su servicio. Si no está aislado, pero necesita ayuda, igualmente puede solicitarla.
- Hable con su proveedor de atención médica y pídale que le ponga en contacto con recursos de apoyo durante el aislamiento. Es posible que su proveedor pueda ayudarle.
- Pregunte si tiene un alto riesgo de progresión a enfermarse gravemente por COVID-19 y si puede ser candidato para el tratamiento.
- Para obtener más información: [Visite el sitio web Construimos un Oregon seguro y fuerte.](#)

¿Obtuvo un resultado positivo? Informe el caso.

Le pedimos que nos ayude a recopilar datos importantes a través de una encuesta en línea, para ayudarnos a comprender mejor el COVID-19 en nuestras comunidades. Puede acceder a la encuesta en: <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

O bien, llamar al **866-917-8881 (sin cargo)** si necesita ayuda.

CONTARLES A LOS CONTACTOS CERCANOS.

Cuénteles usted mismo a sus contactos cercanos.

- Si ha tenido o tiene síntomas: Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de que se presentaran los síntomas.
- Si no ha tenido ni tiene síntomas: Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de realizarse la prueba de COVID-19.
- Independientemente del estado de vacunación, los contactos cercanos deben estar atentos a los síntomas.

Pueden hablar con su médico sobre cómo hacerse la prueba, llamar al 211 si no tienen un médico o hacerse una prueba en un centro de realización de pruebas de la comunidad. Lo mejor es que esperen 5 días desde su encuentro para hacerse la prueba. Es posible que la prueba no sea eficaz si se la hacen demasiado pronto. Si obtienen un resultado positivo, deberían decírselo a todas las personas con las que hayan estado en contacto cercano.

También deben hablar con su médico sobre si pueden estar en riesgo de padecer una enfermedad grave y si pueden ser candidatos para el tratamiento.

¿Necesita ayuda para contarles a otras personas?

A continuación, se presenta un ejemplo de lo que debe decirles a sus contactos cercanos:

“Después de pasar tiempo juntos hace poco, me hicieron la prueba de COVID-19 y el resultado fue positivo. Debido a que tuvimos contacto cercano, Salud Pública recomienda que estés atento a los síntomas durante 10 días después de la última vez que nos vimos y tomes las medidas de seguridad que desees.

Puedes hablar con tu médico sobre cómo hacerte la prueba, llamar al 211 si no tienes un médico o hacerte una prueba en un centro de realización de pruebas de la comunidad. Lo mejor es que esperes 5 días desde nuestro último encuentro para hacerte la prueba. Es posible que la prueba no sea eficaz si te la haces demasiado pronto.

También consulta el sitio web sobre COVID-19 (<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>) para obtener más información.

Como sé que puede ser difícil escuchar esta noticia, llámame si quieres hablar”.



INFORMARLE A SU EMPLEADOR

Le recomendamos enfáticamente que le comunique a su empleador si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y ha estado en contacto con otros empleados o personas en el trabajo. Puede ayudar a reducir la propagación de la COVID-19 si se lo informa a su supervisor o empleador lo antes posible.

Si trabaja en el sector de gastronomía, la ley le exige que le informe a su supervisor que obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19. ([ORS 624.080](#)).

No vaya a trabajar

Quédese en casa, incluso si no tiene síntomas. Llame para informar que está enfermo. Tómese licencia por enfermedad, si puede. Aíslese como se indica en Aislamiento (páginas 5 y 6).

Si su empleador requiere un certificado del médico para que se quede en casa, puede comunicarse con su médico, clínica o el lugar donde se hizo la prueba.

¿Informará mi empleador a mis compañeros de trabajo que obtuve un resultado positivo?

Los empleadores ahora deben informar a los empleados si han estado expuestos al COVID-19 en el lugar de trabajo. Sin embargo, deben mantener la confidencialidad de la información y no revelar su nombre ni datos personales, según lo exige la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA).

¿Me preguntará mi empleador acerca de los síntomas de COVID-19?

Durante una pandemia, los empleadores que deben cumplir con la ADA pueden preguntarles a los empleados si presentan síntomas. Deben tratar toda la información sobre la enfermedad de sus empleados como registro médico confidencial, de conformidad con la ADA.

Si recibe un trato injusto

Si le discriminan tras informarle a su empleador sobre un resultado positivo en la prueba de COVID-19, comuníquese con el Departamento de Trabajo e Industrias (Bureau of Labor and Industries, BOLI) de Oregon para presentar una denuncia y obtener ayuda. Denuncie el caso de discriminación lo antes posible. Llame al 971-673-0761 o envíe un correo electrónico a help@boli.state.or.us.

Comuníquese con la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) de Oregon para informar los peligros en su lugar de trabajo. Llame al 503-229-5910 o visite [osha.oregon.gov/workers](https://www.osha-oregon.gov/workers).



OPCIONES DE LICENCIA POR ENFERMEDAD

- Licencia por enfermedad con goce de sueldo: según la ley de Oregon, todos los empleados deben tener licencia por enfermedad, incluidos los trabajadores a tiempo parcial. Goza de esta licencia si su empleador tiene 10 o más empleados (6 o más en Portland).

Cuando esté listo para regresar al trabajo

Cuando se sienta bien de nuevo y cumpla con los requisitos para reunirse con otras personas (consulte *¿Cuándo podré reunirme con otras personas?* en la página 8), podrá regresar al trabajo. Los departamentos locales de salud no recomiendan que los empleadores pidan a sus empleados un certificado de resultado negativo en la prueba de COVID-19 para poder regresar al trabajo. Sin embargo, si le exigen un certificado para regresar al trabajo, su empleador deberá pagar la prueba. Además, podrían pasar semanas después de la infección por COVID-19 hasta que consiga el resultado negativo, aunque ya no pueda transmitir el virus.

DÓNDE VACUNARSE

¿Debo vacunarme de todos modos?

Sí, debe vacunarse de todos modos si tuvo COVID-19. Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y sigue teniendo síntomas, debe esperar a que finalice su período de aislamiento para vacunarse y evitar así contagiar a otras personas. Si le faltan dosis por aplicar, puede considerar retrasar su próxima vacuna hasta tres meses. Si bien no existe un intervalo recomendado entre la infección y la vacunación, la evidencia actual sugiere que el riesgo de reinfección es bajo en los primeros 90 días posteriores a la infección. La vacunación después de la infección brinda una protección superior contra enfermedades graves y la muerte.

Obtenga más información sobre cómo vacunarse aquí: <https://vacunacovid.oregon.gov/>

DÓNDE HACERSE LA PRUEBA

Si tiene seguro, puede comunicarse con su médico o clínica para solicitar una prueba.

Si no tiene seguro, llame al 211 para obtener ayuda a fin de encontrar una clínica.

Tiene a su disposición pruebas gratuitas a las que a todas las personas con síntomas de COVID-19 y sus contactos cercanos pueden acceder. Las pruebas pueden estar disponibles incluso si no tiene seguro médico ni un proveedor de atención médica.

Las ubicaciones y los horarios de atención de los centros de realización de pruebas cambian, y se pueden agregar nuevos centros. Llame a su autoridad de salud pública local o visite su sitio web para obtener información actualizada sobre citas y horarios.

Condado de Baker

541-523-8211

Condado de Benton

541-766-6835

Condado de Clackamas

503-655-8411

Condado de Clatsop

503-325-8500

Condado de Columbia

503-397-7247

Condado de Coos

541-266-6700

Condado de Crook

541-447-5165

Condado de Curry

541-425-7545

Condado de Deschutes

541-322-7400

Condado de Douglas

541-440-3571

Condado de Gilliam

541-506-2600

Condado de Grant

541-575-0429

Condado de Harney

541-573-2271

Condado de Hood River

541-386-1115

Condado de Jackson

541-774-8209

Condado de Jefferson

541-475-4456

Condado de Josephine

541-474-5325

Condado de Klamath

541-882-8846

Condado de Lake

541-947-6045

Condado de Lane

541-682-4041

Condado de Lincoln

541-265-4112

Condado de Linn

541-967-3888

Condado de Malheur

541-889-7279

Condado de Marion

503-588-5342

Condado de Morrow

541-676-5421

Condado de Multnomah

503-988-8939

Condado de Polk

503-623-8175

Condado de Sherman

541-506-2600

Condado de Tillamook

503-842-3900

Condado de Umatilla

541-278-5432

Condado de Union

541-962-8800

Condado de Wallowa

971-673-1111

Condado de Wasco

541-506-2600

Condado de Washington

503-846-8123

Condado de Wheeler

541-763-2725

Condado de Yamhill

503-434-7525

A través del gobierno federal, es posible realizar hasta 16 pruebas rápidas de antígenos gratuitas por hogar. Solicite sus pruebas gratuitas aquí: <https://www.covid.gov/tests>

IMPORTANTE: Si ha tenido contacto cercano con una persona infectada con COVID-19, espere 5 días desde el momento en que estuvo expuesto antes de hacerse la prueba. Es posible que la prueba no sea eficaz si te la haces demasiado pronto. Quédese en casa y manténgase alejado de los demás mientras espera. Si necesita ayuda o más información, llame al 211.

DIEZ MANERAS DE CONTROLAR LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS EN CASA

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico. Es posible que se le indique que controle su atención desde casa o que sea candidato para el tratamiento, si tiene un alto riesgo de progresión a enfermarse gravemente por COVID-19. Siga estos consejos:

1. **Quédese en casa** hasta que:
 - Hayan pasado al menos 5 días desde que tuvo síntomas por primera vez.
 - No haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles.
 - Hayan mejorado sus síntomas.
2. **Controle sus síntomas con atención.** Si sus síntomas empeoran, llame a su médico de inmediato.
3. **Descanse y tome mucho líquido.**
4. **Antes de ir al médico** llame y dígame que ha obtenido un resultado positivo al virus que causa COVID-19.
5. **Ante una emergencia,** llame al 911. Informe que ha obtenido un resultado positivo al virus que causa COVID-19.
6. **Cúbrase la boca con un pañuelo de papel** al toser o estornudar y, luego, descártelo.
7. **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
8. **Manténgase alejado de otras personas tanto como sea posible,** quédese en una habitación aparte y use un baño separado. Use un cubrebocas cuando salga de su habitación o permanezca cerca de otras personas.
9. **Evite compartir artículos domésticos,** incluida la comida.
10. **Limpie todos los días** las superficies que toca con frecuencia.

SI TIENE UN ALTO RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD GRAVE

Si ha obtenido un resultado positivo en la prueba y tiene un alto riesgo de padecer una enfermedad grave, comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre los tratamientos.

Las píldoras antivirales orales pueden ayudar a prevenir enfermedades graves y salvar vidas. Estos tratamientos deben comenzar poco después de que se desarrollen los síntomas. Comuníquese con su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible para averiguar si es elegible. Solo un proveedor de atención médica puede determinar su elegibilidad. Si es elegible y tiene una receta para un antiviral oral, puede encontrar una farmacia cercana que cuente con suministro de antivirales orales a través de la página web del programa federal “Prueba para tratar” en: <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>. Ingrese su código postal y seleccione una farmacia de su elección en la casilla “Locations to fill a prescription” (Ubicaciones para surtir una receta) para que le envíen su receta.

Si no tiene un proveedor de atención médica, puede llamar al 2-1-1 o visitar la [página web del programa](#)

[federal “Prueba para tratar”](#) para encontrar un centro de este programa cerca de su área.

Los centros participantes realizarán la prueba (o aceptarán el resultado positivo de una prueba casera), ofrecerán una evaluación a cargo de un proveedor de atención médica, recetarán antivirales, si es elegible, y le suministrarán los medicamentos, todo esto en una visita, o bien, enviarán los medicamentos a una ubicación cercana.

Los anticuerpos monoclonales (mAb) también pueden ayudar a prevenir enfermedades graves y salvar vidas. Solo un proveedor de atención médica puede determinar su elegibilidad para recibir tratamiento con mAb.

Para obtener más información, y para encontrar la página web del programa federal “Prueba para tratar”, visite:

[Página web de tratamientos de COVID-19 del OHA](#)

[Localizador federal de productos terapéuticos para el COVID-19](#) (Solo los proveedores de atención médica pueden llamar con anticipación y verificar el suministro y los servicios si utilizan este sitio)

Cómo detener la propagación de gérmenes

La versión se puede consultar en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como el COVID-19.



Manténgase a al menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase la boca con un pañuelo de papel al estornudar o toser, tire el pañuelo de papel a la basura y lávese las manos.



Cuando permanezca en lugares públicos, utilice un protector facial de tela que le cubra la nariz y la boca.



No se toque los ojos, la nariz ni la boca.



Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa si está enfermo, a menos que sea para recibir atención médica.

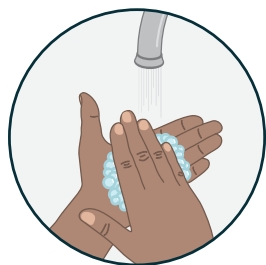


Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

CÓMO USAR UN PROTECTOR FACIAL DE TELA



1. Lávese las manos.



2. Asegúrese de que el protector facial esté limpio.



3. Toque el protector facial lo menos posible al colocárselo.



4. Cubra la nariz, la boca y el mentón.



5. Ajuste las tiras o los elásticos para las orejas.



6. Debe quedarle ceñido pero cómodo.



7. Asegúrese de poder respirar a través del protector facial.



8. Evite tocarse el rostro o el protector facial.



9. Quítese el protector facial desde las tiras o los elásticos para las orejas.



10. Lave el protector facial con agua caliente y jabón después de cada uso.



11. Lávese las manos.



12. Asegúrese de que el protector facial se haya secado y no se haya dañado ni cambiado de forma.

CÓMO USAR EL DESINFECTANTE PARA MANOS

Diseñado con recursos de Freepik.com



aplicar en la palma de la mano



frotar palma con palma



entre los dedos



en las uñas de los dedos



en las muñecas



en los pulgares



frotar hasta que se seque (20 segundos)



las manos están desinfectadas

0716-2022 SPANISH

¿Tiene preguntas?

Visite el sitio web del departamento de salud local para obtener más información sobre qué hacer si el resultado de la prueba es positivo para COVID-19, cómo aislarse o realizar la cuarentena y cómo obtener ayuda para quedarse en casa.

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 la unidad de comunicaciones del COVID-19 al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

OHA 3894 (07/12/2022) SPANISH