



Estimado El Residente del Condado del Deschutes:

Está recibiendo esta carta porque estuvo expuesto/a alguien diagnosticado con la COVID-19. Esta carta describe cómo usted puede tener un control de sí mismo/a, cómo mantenerse seguro/a y qué debe hacer en caso de presentar síntomas.

A partir de hoy y hasta el último día de cuarenta de 14 días, haga lo siguiente por favor:

- **Quédese en su casa tanto como pueda.** Practique el distanciamiento físico, evite reuniones grupales y permanezca, como mínimo, a 6 pies de distancia de otras personas. Si una persona con COVID-19 vive en su hogar, debe separarse de esta persona para comenzar su cuarentena hoy.
  - Si es un trabajador de la salud, consulte con el departamento de salud ocupacional de su trabajo.
- **Verifique su temperatura dos veces al día (cada mañana y cada noche), y controle si presenta tos, falta de aire, dificultad para respirar o una nueva pérdida del gusto o el olfato.**
  - Registre su temperatura y síntomas usando la tabla que figura al final de esta carta.
  - Controle su temperatura con un termómetro digital de la misma manera diariamente, aproximadamente a la misma hora. No deje que nadie utilice el termómetro durante este período.
- **Si su temperatura llega a los 100 °F en algún momento; o bien, si presenta tos, falta de aire, dificultad para respirar o una nueva pérdida del gusto o el olfato:**
  - Tápese al toser y evite contacto directo con miembros del hogar y con otros.
  - Llame a su proveedor de atención primaria para discutir los síntomas y programar una cita para hacer una prueba COVID-19, o vaya a un centro de atención de urgencia para las pruebas.
  - Comuníquese con Deschutes County Departamento de Salud si necesita ayuda para encontrar un sitio de pruebas. Indique acerca del riesgo de que haya contraído la COVID-19 e informe que presenta síntomas. Llame al (541) 322-7418.
- **Si se enferma gravemente y / o tiene dificultad para respirar, llame al 911, diga que ha estado expuesto al COVID-19 y ha desarrollado síntomas.**

## **¿Cuándo es seguro finalizar la cuarentena?**

**La opción más segura es que se ponga en cuarentena en casa durante 14 días desde su último contacto cercano con una persona con COVID-19.**

*Nota: solo puede comenzar el período de 14 días una vez que deje de tener contacto con una persona con COVID-19, incluso si esta persona vive en su hogar.*

### **Puede considerar terminar la cuarentena antes de tiempo:**

- Después de 10 días **si no tiene síntomas**
- Después de 7 días **si no tiene síntomas** y haga una prueba diagnóstica COVID a través de un laboratorio o proveedor o escuela (con exención de CLIA) el día 5-7 después de la exposición, y tiene un resultado negativo.

Si termina la cuarentena antes de tiempo, continúe monitorícese por los síntomas hasta que hayan transcurrido 14 días desde que haya pasado la exposición a una persona que fue positiva con COVID-19.

Si presenta síntomas en algún momento, aísle inmediatamente en casa y comuníquese con su proveedor de atención médica o llame a los Servicios de Salud del Condado de Deschutes al (541) 322-7418.

**IMPORTANTE:** Existe una pequeña pero significativa probabilidad de que un período de cuarentena más corto pueda dar lugar a la transmisión posterior a la cuarentena; por lo tanto, es fundamental que las personas en cuarentena continúen monitориéndose a sí mismas para los síntomas diariamente durante los 14 días completos de cuarentena. Si se presentan síntomas, la persona debe volver a la cuarentena en casa, notificar a su autoridad local de salud pública y llamar a su proveedor de atención médica para hablar sobre pruebas.

Nota: La cuarentena acortada no será una opción para residentes o pacientes en estos ajustes:

- Centros de atención a largo plazo
- Hogares de crianza para adultos
- Entornos de atención médica residencial (por ejemplo - centros de tratamiento residencial de salud conductual, instalaciones para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo)
- Entornos de atención médica para pacientes hospitalizados (por ejemplo - hospitales, hospicio para pacientes hospitalizados)

## -----¿Qué pasa si he recibido todas mis vacunas? -----

**Los contactos cercanos que han recibido su serie de vacunación contra COVID-19** son definidos como aquellos que cumplen con los siguientes parámetros:

- Han sido totalmente vacunados (por ejemplo, 2 o más semanas después de haber recibido la segunda dosis de la vacuna que requiere de 2 dosis contra COVID-19, autorizada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) o 2 o más semanas después de recibir la vacuna que requiere de una sola dosis (vacuna autorizada por la FDA)
- Y han permanecido sin tener síntomas desde la exposición más reciente a COVID-19

**Si han sido totalmente vacunados (en acuerdo con la definición anterior), a continuación, tenemos las recomendaciones de cuarentena basadas en varios niveles de riesgo:**

**Nivel 1: La cuarentena de 14 días se recomienda a las siguientes personas que han sido totalmente vacunadas contra COVID-19\*:**

- Residentes en centros de atención a largo plazo, casas de abrigada para personas adultas, hospitales, centros de atención médica residencial o instalaciones para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo (IDD por sus siglas en inglés).

**Nivel 2: La cuarentena de 7 días en casa se recomienda a las personas que han sido totalmente vacunadas contra COVID-19\*:**

- Las personas que tienen condiciones médicas inmunosupresoras o que toman medicamentos inmunosupresores o para aquellas personas mayores de 75 años, o para las personas que trabajan como cuidadores de estas.
  - Estas personas pueden regresar a sus actividades habituales (por ejemplo, el trabajo, la escuela, etcétera) el día 8, tras recibir un resultado negativo a la prueba de COVID-19; la prueba debe tomarse el día 5-7 o después. Después de regresar a sus actividades habituales, deben de **seguir el uso estricto del cubrebocas y el distanciamiento social** (por ejemplo, usar dos cubrebocas o un cubrebocas N95 que este correctamente ajustado, evitar lugares con mucha gente, etcétera) por los 14 días de cuarentena luego de estar expuesto a COVID-19.
  - Si no se hace la prueba, se recomienda que lleve a cabo la cuarentena de 14 días en casa.

**Nivel 3: Para todas las demás personas que han sido totalmente vacunadas contra COVID-19\*:**

- La Cuarentena no es necesaria, pero recomendamos que monitoreen sus síntomas durante el periodo de 14 días después de la exposición.
  - Seguimos aprendiendo sobre el riesgo de transmisión del SARS-Cov-2 hacia personas, por medio de personas ya vacunadas, a medida que seguimos aprendiendo más, **recomendamos el uso meticuloso del cubrebocas y seguir el distanciamiento social estricto** (por ejemplo, usar dos cubrebocas o un cubrebocas N95 que le quede bien, evitar lugares con mucha gente, etcétera) al estar trabajando y al estar alrededor de otras personas durante el periodo de 14 días luego de estar expuesto a COVID-19.
  - Recomendamos encarecidamente tomar una prueba de COVID-19 el día 5- 7, después de haber estado expuesto a COVID-19, sin importar los síntomas y así determinar infecciones intercurrentes.

\*Cualquier persona que desarrolle síntomas durante el periodo de 14 días, luego de haber estado expuesto a COVID-19, debe aislarse en casa y solicitar una prueba de COVID-19.

## ----- **Cómo CUARENTENA** -----

### **Sepárese de otras personas y animales en su hogar**

- Permanezca en su propia habitación y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Use un baño separado, si está disponible
- Aumente el flujo de aire en espacios compartidos como la cocina o el baño abriendo ventanas.
- Si necesita ayuda, procure que lo atienda una sola persona sana.
- Evite el contacto con mascotas y otros animales si está enfermo/a. Siempre que sea posible, procure que otro miembro de la familia cuide de sus animales. Si debe cuidar a alguna mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y usen cubrebocas.

### **Use una mascarilla de tela, papel o descartable, si tiene una.**

Use una mascarilla de tela, papel o desechable cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartir una habitación o un vehículo) o de mascotas, y antes de ingresar en el consultorio del profesional médico. Si no puede usar una mascarilla (porque le causa problemas para respirar, por ejemplo) entonces las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted o deberían usar una máscara facial si ingresan en su habitación.

### **Cúbrase al toser y estornudar**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Deseche los pañuelos usados en un cesto con bolsa y límpiense las manos de inmediato como se indica más abajo.

### **Lávese las manos con frecuencia**

Lavado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga entre el 60 % y el 90 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que estén secas. Se prefiere el uso de agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

### **Evite compartir elementos de uso personal**

No comparta platos, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos elementos, deben lavarse cuidadosamente con agua y jabón.

### **Limpie diariamente todas las superficies de «alto contacto»**

Las superficies de alto contacto son mostradores, mesadas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de luz. Limpie todas las superficies que podrían contener sangre, heces o fluidos corporales. Use un pulverizador de productos de limpieza o un paño, según las instrucciones de la etiqueta. Las superficies del baño y del inodoro deben limpiarse diariamente con un producto de limpieza y, luego, añadir un desinfectante con lejía.

## ¿Y si se enferma alguien que vive conmigo?

Si se enferma una persona que vive con usted y presenta síntomas (tos, falta de aire o fiebre), es posible que tenga la COVID-19. Debe contactarse con su profesional médico para obtener consejo médico, y preguntarle si debe hacerse la prueba, especialmente si tiene más de 60 años, está embarazada o tiene afecciones médicas crónicas. También debe seguir todas las precauciones descritas anteriormente.

## ¿Qué hacer después de la cuarentena?

Le recomendamos ponerse la vacuna para protegerse contra el COVID-19. Las vacunas de ARNm han demostrado ser las más efectivas en comparación con otras vacunas.

Le recomendamos programar su cita hasta después de completar el período de 14 días, siguiendo la fecha en que estuvo por última vez expuesto a COVID. Es muy fácil programar la cita en línea - solo elija la fecha y hora que más le convenga. La vacuna es gratis y no se requiere tener seguro médico.

- Visite la página web <http://www.centraloregoncovidvaccine.com/> para programar una cita y recibir su vacuna en una de las clínicas.
- Las personas también pueden hacer una cita por teléfono para recibir su vacuna contra el COVID-19. **Llame al (541) 699-5109.**

## Más información útil:

¿Qué hago si estoy enfermo?

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

Orden del gobernador, "Stay Home, Save Lives"

[govstatus.egov.com/or-covid-19](http://govstatus.egov.com/or-covid-19)

Recursos para asistencia con comida, apoyo con el alquiler y servicios públicos.

[www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org)

<https://www.neighborimpact.org/>

Atentamente,

*Dr. Richard Fawcett*

Dr. Richard Fawcett

Oficial de Salud del Condado de Deschutes

## Tabla de Observación Personal

**Por favor tome su temperatura una vez al día** antes de tomar algo caliente o frío y antes de tomar algún medicamento que baje su temperatura (como paracetamol, ibuprofeno, o aspirina). Apunte su temperatura diaria por 14 días en la tabla a continuación.

**Por favor preste atención a las sensaciones de su cuerpo** y si tiene síntomas, anótelas en la columna adecuada en la tabla a continuación. Llame a su proveedor médico y contacte al departamento de salud si desarrolla **CUALQUIER síntoma**. Empiece un estricto aislamiento propio en casa y siga los consejos de su proveedor médico y del departamento de salud local.

Observe si desarrolla fiebre, tos, falta de aire, dolor de garganta, fatiga, dolor de cuerpo inexplicado, incomodidad de coyuntura, escalofrío sudor, diarrea, náusea o vómito hasta el último día de cuarenta de 14 días.

**\*\* Importante: Llame al 911 si se siente muy enfermo o si tiene dificultad para respirar \*\***

Dia	Fecha	Temperatura durante el día	Temperatura durante la noche	¿Presenta algún síntoma? (Fiebre de 100 °F o superior, tos o dificultad para respirar)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				