

Paquete de respuesta al COVID-19 en Oregon

Todos podemos cooperar para
mantener sanas a nuestras
comunidades de Oregon.

Este paquete de herramientas incluye información reciente y confiable para que los habitantes de Oregon aprendan cómo mantenerse sanos y sepan dónde buscar ayuda.

Ayuda a correr la voz para que podamos ayudar a la mayor cantidad posible de gente. Todos podemos colaborar para mantener sanos a los habitantes de Oregon.

Cómo se transmite COVID-19:

- Entre personas que están cerca (a menos de 6 pies)
- A través de gotículas (como al toser o estornudar)

Detén la transmisión del COVID-19:

- Lávate las manos
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrete la boca al toser o estornudar
- Quédate en casa lo más posible
- Mantener la distancia física con los demás (al menos a 6 pies (2 metros) de distancia)
- Limpia y desinfecta

Cómo estar conectado y, a la vez, mantener la distancia física con los demás:

- Comunícate por teléfono y videochat
- Puedes hablar con los vecinos siempre y cuando estén a 6 pies (2 metros) de distancia

Presta atención a los signos del COVID-19:

- Estos síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición:
- Fiebre de 100° F o más
- Tos
- Dificultad para respirar
- Pérdida del olfato

La mayoría de la gente puede recuperarse en casa sin necesidad de atención médica. Si no empiezas a sentirte mejor en 3-4 días, llama a tu médico o al departamento de salud local.

Personas con mayor riesgo:

- Adultos mayores (de 65 años de edad y más)
- Personas con problemas de salud preexistentes (como diabetes, cardiopatía, cáncer o sistemas inmunitarios deficientes)
- Personas con asma
- Mujeres embarazadas

Qué hacer si tienes síntomas:

- Quédate en tu casa si estás enfermo
- Si crees que necesitas ver a un médico, llama primero
- Aléjate de las otras personas en tu hogar
- No recibas visitas (sí puedes recibir entregas a domicilio)

Si tu trabajo exige que salgas de tu casa:

- Lávate las manos con frecuencia
- Mantente a una distancia de 6 pies (2 metros) de tus compañeros de trabajo
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrete la boca con el brazo al toser o estornudar
- Usa un tapabocas hecho con artículos que tienes en casa o con materiales comunes

Puedes usar un tapabocas hecho en casa si:

- Necesitas salir a la calle
- No tienes síntomas y cuidas a una persona que puede estar enferma
- Tienes tos o estornudas
- Hazlo con artículos que tienes en casa o materiales comunes (¡Reserva los tapabocas N-95 o las mascarillas quirúrgicas para el personal médico!)
- Tira el tapabocas (o lávalo si es reutilizable) apenas se humedezca
- Recuerda mantener 6 pies de distancia entre las demás personas y tú y sigue lavándote las manos con frecuencia

Qué hacer si alguien en tu casa tiene síntomas:

- Mantén a la persona enferma alejada de las otras personas en tu hogar
- Haz que use un tapabocas cuando lo cuides
- Tú también puedes usar un tapabocas
- Reemplaza el tapabocas o tíralo después de cada interacción
- Lávate las manos con frecuencia
- Desinfecta y limpia las superficies

Llama al 911 si tienes:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión continua en el pecho
- Confusión o dificultad para mantenerte despierto
- Labios o cara azulados
- Cualquier otro síntoma grave o preocupante

¿Qué hacer si necesitas atención médica y no tienes coronavirus?

- Pregúntale a tu médico si puedes tener una consulta por teléfono o videochat
- Pide un suministro de medicamentos recetados por 60 días
- Llama antes de ir al hospital o al consultorio

Si sufres violencia doméstica durante el distanciamiento social:

- Línea nacional contra la agresión sexual (funciona las 24 horas): 800-656-HOPE (800-656-4673)
- Línea nacional contra la violencia doméstica (funciona las 24 horas): 800-799-SAFE (800-799-7233)
- Llama al 911 si estás en una situación de emergencia