

Guía de asistencia técnica y puntos de discusión para la campaña Unidos + Fuertes

Rastreo de contacto:

El rastreo de contacto significa llamar a las personas que podrían haber estado expuestas a alguien que dio positivo en la prueba del COVID-19 para guiarlos y apoyarlos. Es una herramienta clave para prevenir la propagación del coronavirus. En Oregon, los oficiales de la salud pública locales y tribales usan el rastreo de contacto para prevenir la propagación de muchos tipos de enfermedades, como el sarampión.

Los rastreadores de contacto son personas de tu comunidad que te llamarán para decirte qué hacer si tú o alguien cercano a ti dio positivo en la prueba del COVID-19.

Los rastreadores de contacto ayudan a que estés sano y a reducir el ritmo de propagación del COVID-19 de las siguientes formas:

- ▶ Hablan contigo sobre cómo prevenir la propagación del virus, lo que incluye quedarte en tu casa o en un lugar provisto por las autoridades de salud pública hasta que el peligro haya pasado. Esto se llama "cuarentena".
- ▶ Brindan información de salud sobre cómo cuidarte y cuidar a los demás si comienzas a tener síntomas.
- ▶ Te informan sobre los recursos disponibles en tu comunidad que pueden ayudarte si te resulta difícil hacer la cuarentena.

Queremos que todos se sientan seguros cuando responden la llamada de un rastreador de contacto. Tu información es totalmente confidencial y se tratará como un expediente médico confidencial. Tu información **no** se compartirá con otras agencias, incluidos los funcionarios de inmigración.

Los rastreadores de contacto nunca te preguntarán:

- ▶ Tu número de seguro social.
- ▶ Estatus migratorio (Nota: La información no se compartirá con las autoridades de inmigración ni del orden público. Hacerte la prueba o recibir tratamiento para el COVID-19 no afectará tu capacidad de obtener la residencia permanente en los EE. UU.).
- ▶ Números de tarjetas de crédito, cuentas bancarias ni información de facturación.

Si alguien te llama y te pide esta información, cuelga. Podría ser alguien que trata de usar tu información para una estafa.

Las autoridades de salud pública locales y tribales te preguntarán:

- ▶ En qué condado vives.
- ▶ Tu fecha de nacimiento.
- ▶ Información sobre raza, etnia y alguna discapacidad.

- ▶ Tu información de contacto, incluido tu número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección postal.
- ▶ Tu ocupación.
- ▶ Si tienes síntomas de COVID-19.

Reapertura:

El plan de la gobernadora Kate Brown es abrir las comunidades de Oregon en fases, condado por condado. Cada condado tendrá que cumplir con guías de salud y seguridad para reducir el ritmo de propagación del COVID-19. La reapertura no significa un regreso a la normalidad. Antes de realizar cualquier actividad, debemos considerar los riesgos que representa para la salud y la seguridad.

Todos tenemos un rol que cumplir para proteger nuestra salud y la de los demás y reducir la propagación del COVID-19 usando una protección facial, lavándonos las manos con frecuencia y manteniendo una distancia segura de seis pies (2 metros) de los demás en los lugares que vuelven a abrir. Al hacer planes, piensa en formas de reducir tu riesgo de contraer y transmitir el coronavirus, como limitar la cantidad de personas con las que interactúas, reunirte al aire libre, evitar las multitudes o pasar tiempo en tu casa y en tu patio.

El uso de cubrebocas, caretas y protecciones faciales ahora es obligatorio en todo el estado para los adultos y los niños de 5 años o más:

- ▶ En lugares públicos bajo techo, como supermercados, farmacias, medios de transporte público, proveedores de servicios personales, restaurantes, bares, tiendas y otros.
- ▶ Al hacer ejercicio en lugares bajo techo.
- ▶ En espacios públicos al aire libre cuando no es posible respetar el distanciamiento físico.

Las personas que no pueden usar un cubrebocas, una careta o una protección facial debido a una discapacidad o afección médica, pueden solicitar una adaptación al negocio. Estas adaptaciones podrían consistir en recoger tu pedido en una tienda de comestibles o en recibir una entrega de medicamentos en tu domicilio.

Fase 1

- ▶ En la fase 1, los condados que cumplen con los requisitos pueden reabrir restaurantes, bares, gimnasios, centros comerciales y servicios personales, como peluquerías y barberías, con ciertas limitaciones. Las reuniones culturales, cívicas y religiosas, tanto bajo techo como al aire libre, pueden incluir como máximo 25 personas. Se permiten reuniones de hasta 25 personas, también con limitaciones.
- ▶ Solo se permiten las reuniones sociales bajo techo con un máximo de 10 personas, quienes deben respetar el distanciamiento físico. Si planeas reunirte con otras personas, es más seguro hacerlo al aire libre donde puedas estar a seis pies (2 metros) de distancia. Es obligatorio usar cubrebocas para todas las personas de 5 años o más y sigue siendo necesario lavarse las manos con frecuencia para proteger tu salud y la salud de tus seres queridos.
- ▶ Para pasar a la fase 1 de la reapertura, los condados deben cumplir con ciertos criterios, que incluyen: menos personas se enferman, más personas se hacen la prueba, hay lugares para alojar a los que se enferman y no pueden hacer la cuarentena en sus casas y los hospitales cuentan con equipos de seguridad, como cubrebocas, guantes y batas quirúrgicas.
- ▶ El condado debe tener un sistema de rastreo de contacto. Este grupo de personas, llamados rastreadores de contacto, llamarán a los que tengan un resultado positivo en la prueba y a todos a los que puedan haber infectado para darles orientación, información y apoyo.

Fase 2

- ▶ Después de 21 días en la fase 1, los condados que cumplan con ciertos criterios podrían pasar a la fase 2.
- ▶ Solo se permiten las reuniones sociales bajo techo con un máximo de 10 personas, quienes deben respetar el distanciamiento físico. Es menos riesgoso reunirte al aire libre donde todos puedan estar más separados y mantener seis pies (2 metros) de distancia. En

todos los casos, se exige el distanciamiento físico, el uso de cubrebocas y un estricto lavado y desinfección de manos.

- ▶ Durante la fase 2 más negocios y servicios pueden reabrir si cumplen con ciertas guías para permanecer abiertos.
- ▶ Entre esos negocios se incluyen los siguientes:
 - Piscinas, cines, salas de juegos y algunas oficinas.
 - En algunos casos, como en el de centros deportivos, servicios personales y recreativos, se permitirán grupos de hasta 50 personas bajo techo y de hasta 100 personas al aire libre.
 - En la mayoría de los otros casos se permitirán reuniones de hasta 100 personas siempre y cuando sigan las guías de distanciamiento físico.

Fase 3

- ▶ En este momento no se sabe cuándo los condados podrán entrar a la fase 3. Para esta fase se necesitará un tratamiento confiable o una vacuna, y se permitirán reuniones muy numerosas, como conciertos, convenciones, festivales o deportes con público.

Pruebas

- ▶ Si te interesa hacerte la prueba del COVID-19, llama a tu médico o clínica. Ellos pueden ayudarte a ver si necesitas hacerte la prueba. Si te cuesta respirar o te sientes muy enfermo, comunícate con tu médico o llama al 211 si no tienes un médico de cabecera. Si es una emergencia, llama al 911.
- ▶ Para hacerte la prueba del COVID-19, tu médico puede tomar una muestra de la nariz con un hisopo. Los resultados de esta prueba usualmente están listos en 3-4 días.
- ▶ Si la prueba da positivo, te pedirán que te pongas en cuarentena y recibirás información sobre cómo cuidarte y evitar pasar el virus a tu familia y amigos.
- ▶ La Oregon Health Authority (OHA, por sus siglas en inglés) puso las pruebas a disposición de un amplio grupo de personas que son las más propensas a verse afectadas por el COVID-19. Esto incluye personas que hablan un idioma que no sea inglés; comunidades negras, indígenas o de color; personas con discapacidades; migrantes y trabajadores agrícolas estacionales y contactos cercanos de personas con un resultado positivo en la prueba del COVID-19.
- ▶ Si perteneces a cualquiera de estas comunidades, habla con tu médico sobre hacerte la prueba. Asegúrate de que sepa que eres miembro de una comunidad que tiene prioridad para hacerse la prueba incluso si no tienes síntomas.
- ▶ Para encontrar un lugar donde hacerte la prueba cerca de tu casa, visita: healthoregon.org/covid19testing