

Unidos + Fuertes

Guía de asistencia técnica

Preguntas frecuentes

Rastreo de contacto:

¿Qué es el rastreo de contacto y por qué es importante?

El rastreo de contacto es una herramienta clave para prevenir la propagación del coronavirus. En Oregon, las autoridades de salud pública locales 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, quedándote en tu casa o en un lugar provisto por las autoridades de salud pública locales.
- ▶ Brindan información de salud sobre cómo cuidarte y cuidar a los demás si comienzas a tener síntomas.
- ▶ Te informan sobre los recursos en tu comunidad que pueden ayudarte mientras estás en cuarentena.
- ▶ Te ayudan a recordar los lugares que visitaste y las personas con quienes has estado en contacto durante los dos días anteriores a enfermarte, y brindan a esos contactos la misma información sobre cómo mantenerse sano y frenar el contagio.
 - *Contacto se refiere a haber estado a menos de seis pies (2 metros) de una persona durante al menos 15 minutos.*

¿Qué tipo de información personal me pedirán si me contactan?

Para ayudar a detener la propagación del COVID-19, las autoridades de salud pública locales y tribales te solicitarán la siguiente información:

- ▶ En qué condado vives
- ▶ Tu fecha de nacimiento
- ▶ Información sobre tu raza, etnia, idioma y alguna discapacidad
- ▶ Tu información de contacto, incluido tu número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección postal
- ▶ Si tienes síntomas de COVID-19

¿Quiénes recibirán una llamada?

- ▶ Personas con una prueba positiva confirmada de COVID-19.
- ▶ Personas que pueden haber estado expuestas al COVID-19, es decir, en contacto con una persona con una prueba positiva de COVID-19.

¿Cómo sabré si recibo una llamada de un rastreador de contacto?

- ▶ Sabemos que quizá no quieras contestar una llamada de un número telefónico que no conoces. Si permites que la llamada vaya al correo de voz, el rastreador de contacto dejará un mensaje donde se identificará, explicará la razón de la llamada y dejará un número al que puedas llamar. El correo de voz no incluirá información privada de salud.

¿Qué significa si me piden que me aísle o haga una cuarentena?

- ▶ Si tu prueba de COVID-19 dio positivo, un funcionario de salud pública local o tribal te contactará por teléfono y por correo postal para brindarte información sobre cómo evitar la propagación del virus, cómo cuidarte y cómo conectarte con los recursos en tu comunidad.
- ▶ Se te alentará a permanecer voluntariamente aislado durante al menos 10 días a partir del comienzo de los síntomas y por lo menos hasta 72 horas después de que haya pasado la fiebre y los síntomas del COVID-19 estén desapareciendo.
 - *Aislamiento significa permanecer alejado de todos, incluso de los integrantes del hogar y de la familia. Continúa con el aislamiento, salvo para buscar tratamiento médico, hasta obtener la autorización de tu proveedor de atención médica.*
- ▶ Si no tienes síntomas, se te pedirá que te aísles por 10 días, contados a partir del día en que la prueba dio positivo.
- ▶ Si te identificaron como contacto de una persona con COVID-19, un rastreador de contacto se comunicará contigo por teléfono para informarte que es posible que hayas estado expuesto al COVID-19. Esta persona compartirá información sobre cómo evitar la propagación del virus, cómo cuidarte y cómo conectarte con los recursos en tu comunidad.
- ▶ Incluso si no tienes síntomas, se te recomendará que cumplas con la cuarentena de manera voluntaria.
 - *Cuarentena significa que durante 14 días desde tu último contacto con alguien que tiene COVID-19, debes permanecer en tu casa o en un sitio proporcionado por las autoridades de salud pública locales.*
- ▶ Durante este tiempo, es posible que se comuniquen a diario para ver si presentas síntomas.

Si tienes síntomas de COVID-19, te recomendamos que te hagas la prueba y te conectaremos con los recursos necesarios para ello.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

► Entre los síntomas del COVID-19 se incluyen los siguientes:

- Tos, falta de aliento o dificultad para respirar.
- Fiebre, escalofríos, temblores recurrentes con escalofríos, dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto o del olfato.

¿Cuándo y dónde se exige el uso de cubrebocas?

Usar un cubrebocas de tela en público es una de las mejores formas de proteger a quienes se encuentran a tu alrededor. Si tienes COVID-19 pero no tienes síntomas, igual puedes infectar a los demás.

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.

También debes usar un cubrebocas si tienes síntomas o cuidas a alguien que está enfermo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no se recomienda el uso de cubrebocas para niños de menos de 2 años o para quienes tienen problemas para respirar.

¿Dónde puedo conseguir un cubrebocas?

Puedes hacer un cubrebocas de tela en casa con artículos del hogar y materiales comunes de bajo costo. Asegúrate de que te cubra bien la nariz y la boca, quede lo bastante ajustado para que no se caiga pero aun así te permita respirar.

¿Cómo cuido mi cubrebocas?

Lava tu cubrebocas a diario, o después de cada uso, con agua tibia y jabón. Si es desechable, tíralo a la basura apenas esté húmedo.

¿Qué precauciones sanitarias debo tomar cuando uso un cubrebocas?

Mantener una distancia de seis pies (2 metros) de los demás y el lavado de manos frecuente sigue siendo la mejor manera de mantenerse sano durante esta pandemia. Evita tocarte la cara mientras uses un cubrebocas.

Reapertura:

¿Cuándo reabrirá Oregon por completo?

Hasta ahora, hemos evitado los peores escenarios que hemos observado en otros países y otros estados. Esto se debe a que hemos trabajado juntos para reducir el ritmo de propagación del COVID-19. Pero el COVID-19 aún está presente en nuestras comunidades, y para mantenernos seguros, todos tenemos un rol que cumplir. 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.

Oregon comenzará la reapertura lentamente y con precaución a medida que siga disminuyendo la cantidad de personas con COVID-19 y que los condados demuestren que cuentan con los recursos para llegar a las personas que hayan estado expuestas al COVID-19 para contribuir a mantener bajo el ritmo de propagación del virus en nuestras comunidades.

En los condados que se encuentran en la fase 1, se permiten ciertas actividades comerciales y sociales. Las reuniones sociales bajo techo pueden tener como máximo 10 personas, quienes deben respetar el distanciamiento físico. Las reuniones culturales, cívicas y religiosas, tanto bajo techo como al aire libre, pueden incluir como máximo 25 personas. Aún es necesario que mantengas una distancia de 6 pies (2 metros) de las personas fuera de tu hogar y que te laves las manos con frecuencia. Además, es obligatorio que uses un cubrebocas cuando estés afuera de tu casa. La mayoría de los condados están en la fase 2, lo que significa que la mayoría de los negocios y servicios pueden reabrir. Entre ellos se incluyen piscinas, cines, salas de juegos y algunas oficinas. En algunos casos, como centros deportivos, servicios personales y recreación, 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.

Como la situación puede cambiar rápidamente y adoptamos un enfoque por etapas, no hay una fecha determinada para la reapertura de todo Oregon. Estas decisiones se tomarán cuidadosamente en función de los datos y los recursos de la comunidad. Tu salud y seguridad son la principal prioridad.

¿La reapertura significa que el COVID-19 ya no es un problema?

Este virus aún es muy peligroso y todavía representa una amenaza para nosotros. Lamentablemente, hasta que no exista una vacuna, no podremos regresar a la normalidad. Aún si reabrimos lentamente, el distanciamiento físico, el lavado de manos y el uso de cubrebocas serán parte de nuestra vida cotidiana. Una higiene correcta, el uso de cubrebocas y el distanciamiento físico siguen siendo las mejores defensas contra la enfermedad.

Mi condado está en la fase 1 de la reapertura. ¿Qué significa esto?

La fase 1 significa que ahora están permitidos el servicio dentro de bares y restaurantes; las actividades comerciales de cuidado personal, como salones de belleza y gimnasios, y las reuniones locales pequeñas, ya sean culturales, cívicas o religiosas, de hasta 25 personas.

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. Por ejemplo, los negocios deberán limitar la cantidad de clientes que atienden al mismo tiempo para que el distanciamiento físico sea posible en todo momento. En los salones de belleza, las barberías y los spas será obligatorio usar cubrebocas y llevar una lista de clientes. Llevar una lista de clientes permite a las autoridades de salud pública locales saber a quiénes necesitan contactar si los clientes estuvieron expuestos al COVID-19.

Desde principios de mayo, se levantaron otras restricciones en todo el estado. Estas incluyen lo siguiente:

- ▶ permitir visitar algunos parques estatales, siempre y cuando todos permanezcan a 6 pies (2 metros) de distancia y usen cubrebocas;
- ▶ flexibilizar las restricciones con respecto al cuidado de niños y a los programas de verano para jóvenes, con uso obligatorio de cubrebocas para los niños de 5 años o más.

Sin embargo, si planeas viajar a un parque o asistir a una reunión social, quédate cerca de donde vives —dentro de un rango de 50 millas de tu hogar— para evitar poner en riesgo la salud y los recursos de otras comunidades.

Ahora también puedes programar consultas médicas de rutina y no urgentes. Recuerda llamar antes de ir para saber qué servicios están disponibles y qué prácticas de distanciamiento físico están implementando tus proveedores. Los proveedores de atención médica tienen órdenes estrictas de proteger la seguridad de los pacientes y de los profesionales de la salud ahora que empiezan a brindar más servicios.

Si tienes dudas, es mejor quedarse en casa si lo que piensas hacer no es algo esencial. Si llegas a un parque o a una tienda, y no hay espacio suficiente para el distanciamiento social, debes estar preparado para cambiar de planes.

¿Puedo tener una reunión familiar o social?

Las reuniones sociales bajo techo de hasta 10 personas están permitidas siempre que puedas mantener seis pies (2 metros) de distancia de todas las personas que no vivan en tu casa (esto no se aplica a restaurantes ni reuniones cívicas, culturales y religiosas). Si planeas una reunión, es más seguro reunirse al aire libre, donde puedas mantener 6 pies de distancia. El uso de cubrebocas en público es obligatorio para todas las personas de 5 años o más y el lavado de manos frecuente sigue siendo necesario para proteger tu salud y la de tus seres queridos. También puedes mantener un círculo pequeño y limitado de personas con las que estás en contacto para disminuir el riesgo de exposición.

¿Cómo toma decisiones el estado con respecto a la reapertura?

El estado basa sus decisiones sobre la reapertura en la cantidad de casos de COVID-19 en tu área, la capacidad de hacer pruebas a las personas con síntomas y si el personal de salud pública puede llegar a aquellos que tal vez hayan estado expuestos al COVID-19 y necesitan hacer la autocuarentena y recibir información sobre lugares donde hacerse la prueba y otros recursos.

¿Qué se necesita para mantenerse a salvo a medida que más personas vuelven al trabajo y se reabren las tiendas?

El distanciamiento físico, mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de las personas que no viven contigo, usar un cubrebocas, el lavado de manos y la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia siguen siendo las medidas más importantes para mantenerte sano y fuerte. También es obligatorio usar un cubrebocas cuando estés en espacios públicos y compartidos. En el trabajo, los propietarios y los gerentes de negocios se deben asegurar de que los empleados mantengan la distancia física y que promuevan las reglas de higiene adecuadas si quieren reabrir sus negocios.

¿Qué protecciones se encuentran disponibles para los agricultores y otros trabajadores del sector agrícola?

En todo el estado, los trabajadores agrícolas están llevando a cabo una tarea esencial para que los alimentos lleguen a las tiendas y a las mesas de nuestras familias. Al igual que todos los trabajadores, los agricultores y otros trabajadores del sector agrícola necesitan un entorno de trabajo seguro y saludable. Los trabajadores deben mantener una distancia de 6 pies (2 metros) de sus compañeros de trabajo y tener acceso a cubrebocas, jabón y lavabos. El lavado de manos frecuente y la desinfección de herramientas compartidas y superficies que se tocan a menudo también son importantes.

Los empleadores deben proteger a los trabajadores. Para ello, deben implementar planes que permitan el distanciamiento social y brindar instalaciones adecuadas con inodoros y lavabos para el lavado de manos, además de realizar una limpieza frecuente.

¿Qué puedo hacer si veo o estoy en un entorno de trabajo que no es seguro?

Si en tu trabajo no se implementan los procedimientos ni se proveen los recursos necesarios para la seguridad en el trabajo, puedes presentar una queja ante la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo de Oregon (Oregon Occupational Safety and Health, OSHA). El formulario de queja está disponible en [español](#).

Puedes encontrar el formulario de queja en línea en: <https://osha.oregon.gov/workers>

Para presentar una queja, también puedes llamar a la oficina más cercana a tu trabajo. El directorio se encuentra disponible en: <https://osha.oregon.gov/Pages/maps.aspx>

¿Qué debe hacer alguien que siente que está enfermo?

- ▶ Si te sientes mal y crees que estás enfermo, quédate en tu casa y no vayas al trabajo.
- ▶ Evita el contacto cercano con quienes viven en tu casa.
- ▶ Llama a tu médico, en lugar de ir a un hospital o a una clínica. Puedes hacer una consulta mediante el servicio de telemedicina.
- ▶ Si no tienes un médico de cabecera, llama al departamento de salud de tu condado.

¿Cómo puedes inscribirte en el OHP?

Si no tienes seguro médico, visita one.oregon.gov para ver si cumples con los requisitos para el Plan de Salud de Oregon (Oregon Health Plan, OHP). Puedes obtener ayuda gratuita de una organización comunitaria si necesitas ayuda con la solicitud. Si no cumples con los requisitos para el seguro médico o el OHP, aun así puedes recibir atención médica. Llama al 211 para buscar clínicas gratuitas o de bajo costo en tu comunidad. Las pruebas y el tratamiento para el COVID-19 se encuentran disponibles incluso si no tienes seguro médico ni el OHP.

Algunas personas en nuestra comunidad no cumplen con los requisitos para el OHP debido a su situación migratoria, pero cuentan con el Programa Médico Urgente para Extranjeros sin Ciudadanía (CAWEM). ¿Pueden recibir tratamiento para el COVID?

Si tienes CAWEM o CAWEM Plus, que es una cobertura de emergencia para inmigrantes que no cumplen con los requisitos para el Plan de Salud de Oregon completo, las pruebas y los tratamientos relacionados con el COVID están cubiertos. Estos servicios se cubren incluso si se brindan en una situación que no sea una emergencia.

¿La inscripción en el OHP o el CAWEM tiene un impacto en la carga pública?

Sabemos que los miembros de nuestra comunidad pueden estar preocupados por tener acceso a o inscribirse en los recursos debido a su estado migratorio o al estado migratorio de sus parientes. Recibir servicios de emergencia de Medicaid, como CAWEM, no se puede considerar bajo la regla de carga pública del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los EE. UU. (USCIS, por sus siglas en inglés). Además, el 13 de marzo de 2020, USCIS emitió una alerta en su sitio web, donde se establece que la agencia no considerará las pruebas, los tratamientos ni la atención preventiva (lo que incluye vacunas, en caso de haberla) relacionados con el COVID-19 como parte de un análisis de carga pública. Debes buscar y recibir los servicios preventivos o el tratamiento médico que necesitas para proteger tu salud y la de los demás. Esto también se aplica si Medicaid paga tu atención médica en forma total o parcial, que también se conoce como el Plan de Salud de Oregon.

Pruebas:

¿Para quiénes están disponibles las pruebas y dónde?

Se recomiendan las pruebas para todo el que tenga síntomas de COVID-19. Estos síntomas incluyen tos, falta de aliento, dificultad para respirar, fiebre, pérdida reciente del sentido del gusto y del olfato, fatiga, dolor muscular y corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea. La Oregon Health Authority también indicó que es prioridad que las personas de 65 años en adelante, las embarazadas, las personas con discapacidad, las personas cuya lengua materna no es el inglés y los latinos, amerindios/nativos de Alaska, asiáticos, asiático-americanos o isleños del Pacífico se sometan a una prueba si presentan síntomas. Además, los migrantes y trabajadores agrícolas estacionales, los que trabajan en el sector de la salud y otros trabajadores esenciales, como quienes trabajan en tiendas de comestibles, servicios de alimentos, servicios de entrega, etc., tienen prioridad para que se les haga la prueba si presentan síntomas.

Si tienes síntomas, llama a tu médico antes de ir a una clínica o a un hospital. Puedes hablar por teléfono sobre tu enfermedad, la necesidad de tratamiento y la disponibilidad de pruebas. Si debes acudir a hacerte una prueba, es necesario saber que vas a ir para que se tomen las medidas de seguridad adecuadas para ti y para los demás. Si tu médico cree que debes hacerte una prueba, la podrá solicitar sin la aprobación del estado. Tu clínica se debe encargar de coordinar y hacer los preparativos para la prueba.

Para encontrar un lugar donde hacerte la prueba cerca de tu casa, visita: healthoregon.org/covid19testing.

Si no tienes un médico de cabecera, llama a tu compañía de seguro médico, al Plan de Salud de Oregon (o a tu Organización de Atención Coordinada o CCO) o al 211. Ellos te ayudarán a buscar un proveedor para que te brinde la atención que necesitas. También puedes consultar a un proveedor a través de tu clínica de salud del condado o un centro de salud habilitado por el gobierno federal (FQHC, por sus siglas en inglés).