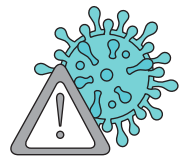




He sido expuesto al Covid-19, ¿Qué debo hacer?



Actualizado 1.12.2022

Primero, ¡póngase en cuarentena si es necesario!

Si está al corriente con las vacunas*

- No necesita ponerse en cuarentena si no tiene síntomas.
- - Use una máscara alrededor de otras personas durante 10 días.
 - Continúe monitoriándose a sí mismo por si se presentan síntomas.
 - Si se desarrollan síntomas, considere hacerse la prueba y comenzar la cuarentena.
- Si tiene síntomas (incluso síntomas menores como dolor de cabeza, congestión nasal, dolor de garganta, etc.), haga cuarentena hasta que los síntomas mejoren y haya pasado 24 horas sin fiebre.
 - Continúe monitoreándose y si los síntomas vuelven a ocurrir, consulte con su médico y considere volver a hacerse la prueba.

Si NO está al corriente con las vacunas ...

- Quédase en casa durante 5 días.
 - Después de eso, continúe usando una máscara durante 5 días más.
- Si no puede ponerse en cuarentena, debe usar una máscara durante 10 días.
- Si se desarrollan síntomas, hágase una prueba y quédese en casa.
- Su período de cuarentena comienza el último día que estuvo expuesto.

La cuarentena significa no salir de casa a menos que necesite atención médica.

- La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de Covid-19.
- ¿Necesita ayuda con comida y vivienda? Visite <https://wou.edu/basic-needs/>

En segundo lugar, ¡hágase la prueba!

- Las pruebas lo ayudan a averiguar si tiene Covid-19 para que pueda evitar contagiar a otros. Recomendamos hacerse la prueba **5 días** después de la exposición.
- Encuentre un sitio de prueba [aquí](#).
- Si da positivo, debe aislarse.
 - Quédese en casa durante al menos 5 días desde que comenzaron los síntomas.
 - Después de 5 días, si los síntomas mejoran, puede finalizar el aislamiento de manera segura.

¿Qué significa estar al corriente con las vacunas?



A recibido la vacuna de refuerzo

o

Completó la serie primaria de vacunas Pfizer o Moderna en los últimos 5 meses.

o

Completó la serie primaria de la vacuna J&J en los últimos 2 meses.

Debido a las altas tasas de casos, es posible que el Departamento de Salud del Condado de Polk no se comunice con usted, por lo que es importante ponerse en cuarentena y monitorear si presenta síntomas.

Considere vacunarse (o obtener un refuerzo si es elegible):

<https://getvaccinated.oregon.gov/#/>

¡Es la mejor manera de prevenir contagiarse de Covid-19!