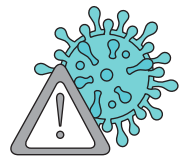




# He sido expuesto al Covid-19, ¿Qué debo hacer?



Actualizado 1.27.2022

## 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 desarrolla 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. La CDC recomienda 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

○

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

○

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

¿Necesita ayuda o tiene preguntas sobre Covid?  
Llame a OHA al 866-917-8881 o visite su [página de Covid](#) para obtener más información.

¡El condado de Polk tiene una línea directa de Covid-19! Llame al 503-623-8175 y presione la opción 5 para hablar con un miembro del personal. Abierto de lunes a viernes de 8-12 y 1-5.

¿Aún necesita una vacuna o un refuerzo? ¡Son la mejor manera de prevenir el contagio de Covid-19!  
Visite <https://getvaccinated.oregon.gov> para encontrar un lugar de vacunación.