



## ¿Qué significa aislarse voluntariamente?

El aislamiento voluntario implica separar a las personas que están enfermas de aquellas que no lo están. El objetivo es evitar la propagación de la COVID-19.

**Las personas que tienen COVID-19 deben aislarse voluntariamente durante 5 días** o hasta que hayan transcurrido un mínimo de 24 horas después de que se haya resuelto la fiebre y los otros síntomas estén mejorando. Luego deben continuar utilizando un cubrebocas bien ajustado durante alrededor de 5 días más para evitar la propagación del virus y que otras personas se enfermen.

## ¿Cómo me aílo voluntariamente?

Aislarse voluntariamente puede ser todo un desafío porque significa:

- Quedarse en casa a menos que necesite atención médica.
- Permanecer en una habitación separada y usar un baño separado de las demás personas de su hogar, si es posible.
- Evitar tocar objetos y superficies comunes, y limpiar y desinfectar las superficies que toca con frecuencia, como teléfonos, pomos de puertas e inodoros.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Séquese con una toalla de papel desechable o asegúrese de reemplazar una toalla reutilizable cuando se moje.

## ¿Cuánto tiempo debo aislarme voluntariamente?

Puede contagiar la COVID-19 a otras personas aunque no tenga síntomas.

Las personas que tienen COVID-19 deben:

- Permanecer en el hogar durante un mínimo de 5 días después de una prueba positiva si no presentan síntomas o 5 días después del inicio de los síntomas **y**
- quedarse en casa durante 24 horas como mínimo después de que la fiebre desaparezca (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre) y los síntomas mejoren.
- Usar un cubrebocas bien ajustado durante 5 días más y controlar los síntomas.

**Incluso aunque no tenga síntomas ni se sienta enfermo, aislarse voluntariamente durante 5 días después recibir el primer diagnóstico de COVID-19.**

## Manténgase en contacto

Complete la encuesta de casos de COVID-19 ([Oregon.gov/positivecovidtest](https://oregon.gov/positivecovidtest)) para ayudar a la salud pública a comprender mejor cómo la COVID afecta a la comunidad.

## Conéctese con recursos

A algunas personas puede resultarles fácil aislarse. Sin embargo, puede ser difícil para otras. Puede ser especialmente difícil para aquellos que no pueden trabajar desde su casa, viven solos, tienen discapacidades o cuidan a otras personas en su casa.

**Si necesita ayuda, puede usar estos recursos:**

- ¿Obtuvo un resultado positivo? Visite [Oregon.gov/positivecovidtest](https://oregon.gov/positivecovidtest) o llame gratis al 866-917-8881 si necesita ayuda.
- Visite [211info.org](https://211info.org) o llame al 211.
- Los miembros del Plan de Salud de Oregon pueden contactarse con [ohp.oregon.gov](https://ohp.oregon.gov).
- Su [departamento de salud pública local o tribal](#) le ayudará a encontrar recursos.