



¿Qué significa hacer cuarentena?

Poner en cuarentena significa mantener alejada a una persona que podría haber estado expuesta a la COVID-19.

¿Qué pasa si me siento bien?

- Puede contagiar el COVID-19 a otras personas aunque no tenga ningún síntoma.

¿Cuándo debo hacer cuarentena?

- Después de haber estado cerca de alguien con COVID-19, aunque no se sienta enfermo.

¿Cómo hago cuarentena?

Si estuvo en contacto con alguna persona que tiene COVID-19:

- Quédate en casa y mantenga al menos seis pies de distancia de todos, incluidas las personas con las que convive, durante 5 días.
- Si puede, hágase una prueba después de 5 días. Si obtiene un resultado positivo, [aíslese en su casa](#).
- Si no tiene síntomas, puede terminar la cuarentena después de 5 días. Use un cubrebocas bien ajustado cuando esté con otras personas durante 5 días más.
- Si un miembro del hogar tiene COVID-19 y no se puede aislar de usted, usted debe hacer cuarentena durante 5 días completos a partir del momento en que la persona con COVID-19 finaliza el período de aislamiento de 5 días. Esto puede significar hacer cuarentena durante el período de aislamiento de 5 días mientras el miembro del hogar es contagioso y 5 días de cuarentena adicionales para usted, un total de 10 días.

Usted puede...

- ✓ Hacer ejercicio solo
- ✓ Jugar con rompecabezas o juegos
- ✓ Hacer jardinería o sentarse afuera
- ✓ Conectarse en forma remota

No puede...

- ✗ Ir a la tienda de comestibles
- ✗ Ir a la farmacia
- ✗ Invitar amigos a su casa
- ✗ Hacer ejercicio en grupo

Cuídese

Llame a su proveedor de atención médica si tiene síntomas de COVID-19:

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Fatiga
- Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Conéctese con recursos

Para obtener más información sobre la cuarentena y el aislamiento, visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>.

A algunas personas puede resultarles fácil hacer cuarentena. 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://www.oregon.gov/positivecovidtest) o llame al 866-917-8881 (sin cargo) si necesita ayuda.
- Visite [211info.org](https://www.211info.org) o llame al 211.
- Los miembros del Plan de Salud de Oregon pueden contactarse con [ohp.oregon.gov](https://www.ohp.oregon.gov).
- Su autoridad de salud pública local o tribal le ayudará a encontrar recursos.
- [Sitio web sobre el COVID-19 del Oregon Health Authority](#)

¿Cuándo no tiene que hacer cuarentena?

No es necesario que haga cuarentena si se encuentra al día con las vacunas contra el COVID-19 al momento de la exposición. Estar al día con las vacunas significa:

- Usted ha recibido ambas dosis de una vacuna contra el COVID-19 de dos dosis (Pfizer-BioNTech o Moderna) en los últimos cinco meses (o una dosis de una vacuna de una sola dosis [Johnson & Johnson] en los últimos dos meses) Y
- Han pasado al menos 14 días desde su última dosis de la vacuna contra el COVID-19 **O**

- Usted ha recibido una dosis de refuerzo (no es necesario esperar 14 días) **O**
- Le han diagnosticado COVID-19 en los últimos 90 días. Debe continuar controlando posibles síntomas durante 10 días y realizarse una prueba (idealmente 5 días después de la exposición). Si presenta síntomas, debe aislarse y realizarse una prueba.

* **Nota:** Si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, debe aislarse en su casa independientemente de su estado de vacunación. Consulte [Cómo aislarse](#) para obtener más información sobre el aislamiento.

Accesibilidad a los documentos: para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el Oregon Health Authority, OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con la Unidad de comunicaciones del COVID-19 al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

OHA 2388B (1/12/2022) SPANISH