

El COVID-19 aún está en nuestra comunidad

El Condado de Benton ha tenido una rápida disminución en muchas de las métricas que hemos usado para medir la pandemia del COVID-19: número de casos, hospitalizaciones y qué tan llenos están los hospitales. Eso, combinado con el alto porcentaje de vacunación del condado y la disponibilidad de tratamientos para el COVID-19, significa que podemos seguir el ejemplo de Oregon y alejarnos de mandatos generales para permitir que las personas, los negocios y las organizaciones decidan qué nivel de precaución es mejor para ellos. Sin embargo, eso no significa que la pandemia haya terminado.

Mientras COVID-19 continúa circulando en nuestras comunidades, es importante evaluar los riesgos y decidir qué precauciones se necesitan. Use la información a continuación para ayudarlo a identificar qué riesgos debe considerar, qué precauciones podemos tomar todos y cómo podemos navegar esta próxima fase de la pandemia.

Riesgos a considerar

El COVID-19 se propaga a través de un virus altamente contagioso, principalmente a través de gotitas que salen al hablar o respirar. Aquí hay algunos riesgos a considerar al tratar de decidir qué precauciones debe tomar:

¿Cuál es mi riesgo médico? ¿Cuál es el riesgo médico para quienes me rodean?

- [Ciertas personas](#) corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones por el COVID-19, como las personas mayores de 65 años o las personas con condiciones médicas inmunocomprometidas.
- Hable con su médico acerca de su riesgo.

¿Qué tan ventilada está el área? ¿Qué tan fresco es el aire?

- Debido a la forma en que se contagia el COVID-19, el aire en movimiento juega un papel importante en la velocidad de la transmisión. Es por eso que el riesgo de transmisión es mucho menor cuando está al aire libre, pero las ventanas abiertas, los ventiladores y los purificadores de aire también pueden brindar una protección significativa.

¿Cuántas personas hay aquí? ¿Qué tan lleno está?

- El riesgo aumenta con el tamaño de la multitud.

¿Cuánto tiempo estaré aquí?

- El riesgo aumenta cuanto más tiempo esté en un lugar.

¿Es mi riesgo mayor o menor que el de este grupo?

Diferentes personas tienen diferentes tolerancias al riesgo, y todas por diferentes razones. Alguien que vive con sus abuelos podría querer ser más precavido que alguien con el mismo riesgo que vive solo.

Nivel de la comunidad	Acciones Recomendadas
Alto	<ul style="list-style-type: none"> • Use un cubrebocas mientras esté en lugares públicos • Tome precauciones adicionales según sea necesario si tiene un alto riesgo de COVID-19 <p>Y</p>
Mediano	<ul style="list-style-type: none"> • Haga un plan COVID-19 con su proveedor médico, incluido el uso de cubrebocas y otras precauciones <p>Y</p>
Bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase al día con sus vacunas contra el COVID-19 • Hágase la prueba si tiene síntomas

Niveles de riesgo de la comunidad

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han publicado un nuevo marco llamado "[Niveles Comunitarios de COVID-19](#)", que usa tres factores para clasificar los condados de los Estados Unidos en categorías de riesgo bajo, medio o alto. Cada uno de estos niveles tiene adjunto un conjunto de precauciones recomendadas. Esta es una excelente herramienta para que las personas y las organizaciones evalúen el nivel de riesgo en su comunidad.

Información del Condado de Benton

Los CDC usan información del condado para asignar un nivel comunitario, pero hay otros lugares donde se puede encontrar información específica sobre la situación en el Condado de Benton. Algunas medidas del riesgo de COVID-19 de una comunidad a considerar son cuántos casos nuevos ha habido recientemente, cuántas hospitalizaciones relacionadas con COVID-19 hay, si esos números suben o bajan y cuál es el nivel de vacunación en la comunidad.

Sitio web de COVID-19 del Condado de Benton

- Se pueden encontrar casos, vacunas y más, como parte de nuestros [Tableros de Información en Vivo](#).
- [El sitio web de COVID-19](#) se actualiza regularmente con nueva información, en inglés y español.

Hospitalizaciones de la Autoridad de Salud de Oregon

- Este tablero muestra el número promedio de pacientes con COVID-19 en cada uno de los hospitales de Oregon durante los últimos 7 días.
- El hospital del Condado de Benton es el Centro Médico Regional Good Samaritan.

Vacuna del COVID-19 - la mejor herramienta

La medida más importante que una persona puede tomar para protegerse es mantenerse al día con sus [vacunas contra el COVID-19](#). La vacuna contra el COVID-19 es segura, gratuita y ampliamente disponible en el Condado de Benton.

¿Quién puede vacunarse contra el COVID-19?

- Cualquier persona de 5 años o más califica.
- Todas las personas de 12 años y mayor deben recibir una dosis de refuerzo.

¿Dónde encuentro una vacuna contra el COVID-19?

- Entre médicos, farmacias y eventos especiales de vacunación, todos los días existe la oportunidad de obtener una vacuna contra el COVID-19. Consulte [nuestro sitio web](#) para obtener más información.

¿Por qué debo vacunarme?

- Todas las vacunas aprobadas contra el COVID-19 [son efectivas](#) para prevenir los peores resultados de COVID-19, incluyendo síntomas graves, síntomas prolongados de COVID, hospitalización y muerte.
- Si nunca ha tenido COVID-19, la vacuna le dará cierta protección contra el contagio y reducirá la posibilidad de síntomas graves, hospitalización y muerte.
- Incluso si se ha recuperado previamente del COVID-19, los estudios han encontrado que además de su inmunidad natural, la vacuna da una protección más fuerte que solo haberse recuperado de la infección.

¿Cuánto cuesta la vacuna?

- La vacuna COVID-19 es gratuita, incluso si no tiene seguro médico.

¿Es segura la vacuna?

- Todas las vacunas aprobadas contra el COVID-19 son seguras y efectivas. Además de las pruebas rigurosas, la FDA sigue monitoreando las vacunas en estudios de seguridad en curso.

Cubre bocas: opcionales, pero no se han ido

A partir del 12 de marzo, la Autoridad de Salud de Oregon y la Junta de Comisionados del Condado de Benton eliminaron el requisito de usar cubrebocas en lugares públicos cerrados. Aunque los cubrebocas son opcionales, siguen siendo una herramienta eficaz para protegerse contra la transmisión de COVID-19.

¿Quién debe usar un cubrebocas?





- Todos deben evaluar su riesgo personal y decidir en qué situaciones creen que se debe usar un cubrebocas.
- Para las personas con [alto riesgo](#) de complicaciones por COVID-19, aún se recomienda que practiquen el uso de cubrebocas universal en lugares cerrados, usando el cubrebocas con mayor protección.

¿Cuándo debo usar un cubrebocas?

- Muchas personas escogerán por seguir usando un cubrebocas siempre que estén en lugares cerrados.
- También pueden usar cubrebocas solo en áreas especialmente con mucha gente, o solo cuando estén en un área por mucho tiempo, o cuando los casos comunitarios estén aumentando.
- Puede elegir no usar un cubrebocas cuando vaya a una tienda, pero use uno para ir a ver una película.

¿Qué tipo de cubrebocas debo usar?

- Debe usar el [cubre bocas con mayor protección](#) constantemente todo el tiempo que sea necesario.

Respirador N95 Aprobado por NIOSH	Respirador KN95	Cubre bocas Desechable A veces llamado "cubre bocas quirúrgica" o "cubre bocas de procedimiento médico"	Cubre bocas Tela No-médico, hecho de tela
			
Quando se usan correctamente, los respiradores ofrecen el más alto nivel de protección y filtran el 95% de las partículas.	Quando se usa correctamente, KN95 brinda más protección que los cubrebocas desechables.	Los cubrebocas desechables ofrecen más protección que los de tela.	Menos eficaz que otros cubrebocas. Un cubrebocas de tela de varias capas ofrece más protección que uno de una sola capa.

Pruebas de COVID-19 - Para evaluar o confirmar

Saber cuándo se tiene COVID-19 es clave para prevenir la transmisión comunitaria. Si da positivo o desarrolla síntomas similares a los de COVID (especialmente después de una exposición conocida a un caso positivo de COVID-19), es importante [buscar una prueba](#) lo antes posible.

¿Qué tipo de pruebas hay?

- La prueba rápida de antígeno, o prueba en el hogar, brinda resultados en tan solo 15 minutos y se hace sin un médico.
- La prueba de PCR normalmente la hace un médico, con una muestra recolectada en el sitio y enviada a un laboratorio para su análisis; los resultados generalmente tardan de 1 a 3 días.

¿Cuánto cuesta la prueba?

- Los paquetes para el hogar están disponibles sin receta en farmacias y tiendas similares y hasta 8 pruebas por mes están disponibles sin costo con la mayoría de los seguros de salud privados.
- La prueba de PCR está disponible con muchos proveedores médicos y en algunas farmacias y se ofrecen sin costo alguno con la mayoría de los seguros de salud privados.



Calcule el riesgo



Escoja su herramienta



¡Siga su plan!



Si da positivo

Aunque el uso de cubrebocas y otras restricciones han sido suspendidas, el requisito de que se queden en casa las personas que dan positivo en la prueba, no ha cambiado. Esto se llama “[aislamiento](#)”.

¿Qué es el aislamiento?

- Aislar es mantener a alguien con COVID-19 alejado de todos los que no están enfermos, quedándose en la casa y en una habitación separada, alejada de otras personas.

¿Cuándo debo quedarme en casa?

- Si da positivo por COVID-19 o desarrolla síntomas debe comenzar a aislarse.

¿Cuánto tiempo debo aislarme?

- Al menos 5 días desde que comenzaron sus síntomas o dio positivo, y usar un cubrebocas en público durante 5 días después de que termine su aislamiento.
- El aislamiento puede terminar cuando no ha tenido fiebre durante 24 horas Y sus síntomas están mejorando.

Otras precauciones que podemos tomar

Incluso en un sitio sin el uso de cubrebocas universal, todavía tenemos control sobre qué tan protegidos podemos estar. Además de la vacunación y el uso de cubrebocas, hay una serie de medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19.

¿Qué pueden hacer las personas?

- Practicar una buena higiene de manos: lavarlas con frecuencia durante al menos 30 segundos con agua y jabón.
- Quedarse en casa cuando esté enfermo: si da positivo o tiene síntomas de COVID-19, debe comenzar el aislamiento de inmediato durante al menos 5 días.
- Ser selectivo con sus actividades: considere qué tan riesgosa es una actividad antes de participar y decida cuánto riesgo está dispuesto a aceptar. Por ejemplo, puede elegir por pedir comida para llevar en vez de cenar adentro de un lugar.
- Tener en cuenta las multitudes de gente y el distanciamiento: cuantas más personas y más cerca estén, mayor será el riesgo de transmisión. El tiempo que pase en estos lugares también es un factor importante.
- Hacer sus mandados a diferente hora del día, cuando las tiendas estén menos ocupadas.

¿Qué pueden hacer los negocios, organizaciones o instalaciones?

- Crear oportunidades para que las personas sean responsables: tener estaciones de lavado de manos, opciones al aire libre y brindar a los empleados la flexibilidad de quedarse en casa si es necesario.
- Aumentar la ventilación en lugares cerrados: al tener un buen flujo de aire, las partículas de COVID-19 tienen menos oportunidades de propagarse. Las ventanas abiertas, los ventiladores y los purificadores de aire son partes de un buen sistema de ventilación.
- Reducir las multitudes de gente: piense en los lugares donde se reúne mucha gente y vea qué se puede hacer para hacerlas más seguras.
- Ofrecer una opción virtual o de comida para llevar para sus consumidores/clientes/miembros.
- Las organizaciones pueden elegir por extender el reglamento del uso de cubrebocas o una variación de la misma. Por ejemplo: establecer un requisito de usar cubrebocas "solo para empleados".

Si dio positivo en su prueba de COVID-19



Días de aislamiento



+



Días de uso estricto de cubrebocas



Más información:

Visite: co.benton.or.us/covid19

Llame: 541-766-6120

At your service,
every day.