



# COVID-19

## Preguntas frecuentes (FAQ)

### ¿Cómo se transmite el COVID-19?

El virus se transmite de una persona infectada a otras a través de:

- El aire: al toser, estornudar o hablar.
- Contacto cercano con una persona infectada (a menos de 6 pies).
- Tocar un objeto o una superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Nota: COVID-19 se puede transmitir a través de personas que tienen el virus y no presentan síntomas.

### ¿Qué medidas puedo tomar para evitar contagiarme con COVID-19?

En este momento, no existe una vacuna ampliamente disponible para prevenir COVID-19. La mejor forma de prevenir enfermarse, es evitar la exposición a este virus. Pasos que puede tomar para prevenir todas las infecciones virales respiratorias, incluido COVID-19:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, particularmente antes de comer, después de usar el baño, o después de estar cerca de alguien que está enfermo.
- Aplicar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol, si no puede lavar sus manos con agua y jabón.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven en su hogar.
- Cubrirse la boca y la nariz con un cubrebocas, siempre que esté en un espacio público o cerca de personas que no viven con usted.
- Cubrirse al toser y/o estornudar con un pañuelo de papel o con la parte interior de su codo.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Limitar los viajes innecesarios.
- Evitar grandes reuniones (adentro o al aire libre).

### ¿Cuáles son los síntomas comunes del COVID-19?

Los síntomas del COVID-19 pueden aparecer de **2 a 14 días después de la exposición al virus**, estos pueden ser:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga (cansancio que no desaparece)
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles, solo los más comunes. Llame a su proveedor de salud si tiene otros síntomas graves o que le preocupen.

Cualquier persona puede tener síntomas ligeros o graves. Si se enferma, proteja a los demás aislándose en casa durante dos semanas y hasta que no haya tenido síntomas durante 72 horas.

### ¿Cómo puedo saber si tengo el COVID-19 o gripe?

COVID-19 y la gripe comparten muchos de los síntomas anteriores.

Sin embargo, una nueva pérdida del gusto u olfato no es un síntoma de la gripe y puede ser un signo de COVID-19. Comuníquese con su proveedor de salud para obtener orientación.

### ¿Cuándo se debe recibir atención de emergencia para alguien que tiene COVID-19?

Si alguien muestra alguno de estos signos de advertencia, **obtenga atención médica de emergencia de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión continuos en el pecho
- Nueva confusión
- Incapaz de despertar o permanecer despierto/a
- Labios o cara azulados

## ¿Qué aumenta el riesgo de enfermedad grave por COVID-19?

Los adultos mayores y las personas que ya tienen enfermedades médicas importantes como enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, sistema inmunológico debilitado o diabetes; tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones más graves por la enfermedad COVID-19.

## ¿Cómo puedo hacerme la prueba de COVID-19?

Si tiene síntomas de COVID-19 o sabe que estuvo expuesto a COVID-19 y desea hacerse la prueba, llame primero a su proveedor de salud. La mayoría de las personas tendrán una enfermedad ligera y pueden recuperarse en casa sin atención médica.

Puede encontrar el sitio de prueba más cercano en [govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing). Los Centros Comunitarios de Salud de los Condados Benton y Linn ofrecen pruebas de COVID-19 en todas sus clínicas. Encuentre más información en [bentonlinnhealthcenters.org](https://bentonlinnhealthcenters.org).

## ¿Qué tan común es COVID-19 en el Condado Benton?

Para obtener información actualizada sobre COVID-19 en el Condado Benton, consulte los cuadros del condado aquí: <https://co.benton.or.us/covid19/page/en-español>.

## ¿Qué está haciendo el Departamento de Salud del Condado Benton para prevenir la propagación del COVID-19?

El Departamento de Salud del Condado Benton está monitoreando muy de cerca la pandemia del COVID-19 a través de modelos, rastreo de contactos y respuesta de emergencia. El rastreo de contactos incluye:

- Ponerse en contacto con cada persona que dé positivo por COVID-19.
- Asegurarse de que sepan que deben aislarse en casa durante 10 días después de dar positivo o después de que comiencen los síntomas, lo que sea más reciente.
- Decirles qué hacer, si se enferman.
- Rastrear los contactos que tuvieron con otras personas y notificar a esas personas.

## ¿Cómo está trabajando la Universidad Estatal de Oregon para prevenir la propagación del COVID-19?

La Universidad Estatal de Oregon (OSU) está tomando muchas acciones para prevenir la propagación de COVID-19, como:

- Mantener la mayoría de las clases en línea durante el otoño y el invierno.
- Examinar a todos los estudiantes que viven en el campus para detectar el COVID-19 cuando lleguen.
- Aislar a los estudiantes que dan positivo al COVID-19 y brindarles atención médica.
- Requerir usar cubrebocas en todo momento fuera de oficinas privadas o dormitorios.
- Hacer pruebas del COVID-19 continuamente a estudiantes, profesores y personal.
- Reducir el número de personas en áreas compartidas.
- Revisar las aguas residuales del campus para detectar señales del COVID-19.
- Mantener una comunicación constante con las autoridades de Salud del Condado y del Estado. Puede obtener más información sobre las medidas de prevención de COVID-19 de OSU en [covid.oregonstate.edu](https://covid.oregonstate.edu).

## ¿Cómo podemos ayudar a reducir el estigma y desinformación sobre COVID-19?

El miedo y la ansiedad en torno a la enfermedad pueden generar actitudes y creencias negativas hacia personas, lugares o cosas. Esto también se conoce como estigma social. Es importante recordar que ninguna persona o grupo de personas es genéticamente más propenso que otros a transmitir COVID-19. Evite difundir el estigma o el miedo por motivos de nacionalidad, raza, etnia o edad. Para evitar la difusión de información errónea sobre COVID-19, obtenga información de fuentes oficiales como las siguientes.

### Fuentes de información:

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

[cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)

Autoridad de Salud de Oregon

[govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19](https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19)

Condado Benton

[co.benton.or.us/covid19](https://co.benton.or.us/covid19)