



**¡Fuerte para el  
Condado de  
Morrow!  
Juntos somos  
Fuertes.**



## Guía de Prevención de infecciones para empresas y empleadores: COVID-19

5 de octubre del 2020

Estimado socio comercial del Condado de Morrow:

El Departamento de Salud del Condado de Morrow, en colaboración con las organizaciones comunitarias del Condado de Morrow, incluyendo Community Counseling Solutions, Doulas Latinas International, Oregon Children's Development Coalition, Oregon Human Development Corporation, han elaborado un paquete de recursos del área local para las empresas, y los empleadores "Guía de Prevención de infecciones para las empresas y los empleadores durante la pandemia COVID-19."

Los recursos en este kit de herramientas ayudarán a guiar a su organización a través de estos tiempos difíciles y confusos, pero los pasos de acción descritos pueden ayudar a reducir la propagación de COVID-19 y a mantener a nuestras comunidades más seguras y saludables.

Recomendaciones generales para las empresas y los empleadores:

- Realizar control de salud diarios de los empleados (por ejemplo, detección de síntomas y/o temperatura antes de ingresar a las instalaciones)
- Realizar una evaluación de la preparación del lugar de trabajo (consulte el [Kit de Herramientas para reanudar las Operaciones Comerciales de los Centros para el Control y la Prevención de enfermedades](#))
- Implementar políticas y prácticas para el distanciamiento social en el lugar de trabajo
- Anime activamente a los empleados enfermos a quedarse en casa
- Eduque a los empleados sobre los pasos que pueden tomar para protegerse en el trabajo y en casa

Información sobre COVID-19 y cambios de recomendaciones asociadas; para obtener información actualizada, visite el sitio web de la [Autoridad de Salud de Oregon](#) para obtener información y actualizaciones sobre [COVID-19](#). Para obtener ayuda y orientación local, comuníquese con el Departamento de Salud del Condado de Morrow al 541-676-5421 en Heppner o al 541-481-4200 en Boardman.

Gracias,

Boardman Chamber of Commerce (La Camara de Comercio de Boardman)  
Community Counseling Solutions  
Doulas Latinas  
Euvalcree  
Departamento de Salud del Condado de Morrow  
Oregon Child Development Coalition (Coalición de Desarrollo Infantil de Oregon)  
Oregon Rural Action  
Rural Equity Allies LLC

## **Interrupción del Aislamiento**

Según las [Guías de Investigación de la Autoridad de Salud de Oregon \(OHA\) para COVID-19](#), todos los casos confirmados y presuntos, incluidos los casos asintomáticos, deben aislarse hasta que cumplan los criterios para la interrupción del aislamiento.

En resumen, los casos positivos deben evitar el contacto con otras personas hasta al menos 10 días desde el inicio de los síntomas o que la primera prueba positiva haya pasado y hayan estado sin fiebre sin el uso de medicamentos utilizados para reducir la fiebre (antipiréticos) y con otros síntomas resueltos durante al menos 24 horas.

## **COVID-19 en Entornos Colectivos**

Para los casos en viviendas colectivas el período de aislamiento es de 10 días, para los casos que son hospitalizados por su enfermedad o que están severamente inmunocomprometidos, el período de aislamiento es de 20 días.

Es decir, los gravemente inmunocomprometidos y los casos deben aislarse hasta al menos 20 días desde el inicio de los síntomas o la primera prueba positiva, lo que ocurra primero, y que no hayan tenido fiebre sin el uso de medicamentos utilizados para reducir la fiebre y con otros síntomas resueltos durante al menos 24 horas.

## **Estrategia Basada en Pruebas para la Interrupción del Aislamiento**

Excepto en situaciones excepcionales, no se recomienda realizar otra prueba para confirmar que está bien poner fin al aislamiento. Muchas personas que dieron positivo a COVID-19 en Oregon y en otros lugares han seguido dando positivo durante muchas semanas después de su primera prueba positiva; pero es muy poco probable que puedan transmitir el virus a otros.

Para cumplir con los criterios para la interrupción del aislamiento basada en la prueba, un caso confirmado debe tener dos resultados de prueba negativos con al menos 24 horas de diferencia, después de que el caso haya dejado de tener fiebre sin el uso de medicamentos utilizados para reducir la fiebre y otros síntomas hayan mejorado.

## **Contactos del Hogar de Casos Confirmados de COVID-19**

Si vive en la misma casa de una persona que dio positiva a la prueba (se convierte en un contacto) y si tiene síntomas de infección de COVID-19 (se convierte en un presunto), es posible que un rastreador de contactos del Departamento de Salud local se comunice con usted. OHA recomienda que los contactos cercanos de una persona con una infección por COVID-19 confirmada o presunta se pongan en cuarentena durante 14 días a partir de la última fecha de exposición a la persona infectada por COVID-19. Esto significa que los contactos que continúan en contacto con personas infectadas con COVID comienzan su cuarentena desde el último día en que estuvieron en contacto con la persona infectada con COVID. Una persona ya no se considera contagiosa después de un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas o una prueba positiva y luego otras 24 horas después de que la fiebre y otros síntomas hayan desaparecido.

## **Trabajadores no de la Salud Identificados como Contactos**

Se recomienda a los trabajadores no de la salud identificados como contactos **sin síntomas** que se pongan en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con un caso confirmado o presunto. Se debe alentar a estas personas a que se hagan la prueba si se presentan síntomas. Si, a juicio del Administrador del Departamento de Salud local, una persona **asintomática con una prueba positiva de COVID-19** y que se determine que tiene un trabajo esencial no relacionado con el cuidado de la salud ese trabajador puede, en consulta con su programa de salud ocupacional o su empleador, trabajar durante su período de cuarentena. Deben seguir la cuarentena fuera del trabajo. Los contactos **sintomáticos**, independientemente de su empleo, deben quedarse en casa y no trabajar 10 días y otras 24 horas después de que la fiebre y otros síntomas hayan desaparecido.

## Pruebas y seguro

[La Autoridad de Salud de Oregon \(OHA\) revisó las guías para las pruebas de COVID-19](#) para dar prioridad a las poblaciones afectadas y todos los trabajadores de primera línea. Las guías continúan permitiendo a los proveedores de atención médica tomar decisiones clínicas sobre sus pacientes. Además, si los suministros lo permiten, las personas asintomáticas dentro del cuidado colectivo o los sistemas de vida en grupo pueden considerarse para la prueba.

Las guías recientemente actualizadas instan a los médicos a aumentar potencialmente las pruebas para los habitantes de Oregon que pueden tener un riesgo particular de contraer COVID-19. Estos grupos incluyen:

- aquellos que viven o trabajan en instalaciones de cuidado colectivo o de vida en grupo;
- las poblaciones desatendidas y marginadas, incluidos los grupos minoritarios raciales y étnicos;
- trabajadores de primera línea esenciales, incluidos los que brindan servicios de atención médica y los que sirven al público, como los trabajadores de las tiendas de comestibles.

Alentamos a las personas a que se comuniquen con su proveedor de atención médica para solicitar información sobre las pruebas de COVID-19. Para obtener más información sobre las pruebas, visite [Pruebas de COVID-19 en Oregon](#).

## Controlar el Estrés

Recursos de COVID-19 para controlar el estrés. El Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. ofrece una página de recursos para controlar el estrés para cualquier persona que experimente reacciones de estrés debido al impacto del COVID-19. También se incluyen enlaces a recursos del manejo de estrés para líderes comunitarios y trabajadores de salud. Visite <https://www.ptsd.va.gov/covid/index.asp>.

## Clínicas Médicas Gratuitas en Oregon

Para obtener un directorio en línea de clínicas gratuitas y asequible en Oregon. Visite <https://www.freeclinics.com/sta/oregon>. La mayoría de las clínicas que figuran en la base de datos reciben fondos federales y subvenciones estatales, o pertenecen y son operadas por organizaciones sin fines de lucro y brindan servicios que son gratuitos o a un precio reducido.

Fuente:

OHA, (2020, September 15). Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Interim Investigative Guidelines. Retrieved September 15, 2020, from

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/COMMUNICABLEDISEASE/REPORTINGCOMMUNICABLEDISEASE/REPORTINGGUIDELINES/Documents/Novel-Coronavirus-2019.pdf>

## **Qué esperar si llama un rastreador de contactos**

Los rastreadores de contactos llaman a las personas que pueden haber tenido contacto con alguien que dio positivo a la prueba de COVID-19. Queremos que todos se sientan seguros al responder a la llamada de un rastreador de contactos.

Primero, debe saber que su información es estrictamente confidencial y será tratada como un registro de salud público protegido. Su información **no se compartirá** con otras agencias, incluidos los funcionarios de inmigración.

**Si un rastreador de contactos no puede comunicarse con usted, dejara un mensaje de voz y le solicitara que le devuelva la llamada.** El correo de voz no contendrá información médica.

Si un rastreador de contactos lo llama, esto es lo que le **preguntara**:

- Su nombre, fecha de nacimiento y donde vive
- Si necesita un intérprete en un idioma que no sea inglés
- Información de su raza, etnia, idioma y discapacidad
- Si tiene algún síntoma de COVID-19
- Si necesita un lugar para quedarse o si tiene otras necesidades que lo ayuden para poderse quedar en casa
- Si pueden comunicarse con usted diariamente para monitorear sus síntomas y necesidades

Los rastreadores de contactos no le pedirán su:

- Número de Seguro social
- Estado de inmigración
- Número de tarjeta de crédito, cuenta bancaria, o información de facturación

Si alguien le llama solicitando esta información, cuelgue. No forman parte de los esfuerzos de rastreo de contactos locales o estatales.

## **Videos educativos en idiomas indígenas**

Aquí encontrará los enlaces finalizados al primer video de concientización sobre COVID-19 desarrollado por el Programa de Alcance de Socios Comunitarios de OHA (CPOP) y Lara Media específicamente para trabajadores agrícolas y hablantes de una lengua indígena (K'iche, Mixteco-Alto, Mixteco-Bajo, Perépecha, and Q'anjub'al).

### **Español:**

<https://vimeo.com/454928111>

### **K'iche:**

<https://youtu.be/0wklCdHz0I>

### **Mixteco-Alto:**

<https://youtu.be/hmLMk9FlaEk>

### **Mixteco-Bajo:**

<https://youtu.be/cmWq5uHplAc>

### **Perépecha:**

<https://youtu.be/Xeq1A-uWkXg>

### **Q'anjub'al:**

<https://youtu.be/PrzV2QSxoTk>

**Recursos adicionales:**

Business Oregon. Small Business Navigator-COVID 19.

<https://www.oregon4biz.com/dev/www/BOR/Coronavirus-Information/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Interim Guidance for Businesses and Employers Responding to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), May 2020.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>

Oregon Health Authority. Oregon General Guidance for Employers on COVID-19.

<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2342C.pdf>

Occupational Safety and Health Administration (OSHA), Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19.

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

## Preguntas frecuentes sobre COVID-19

### ¿Cuándo se considera a alguien un “contacto”?

Un contacto es alguien que estuvo a menos de seis pies durante más de quince minutos de quien tiene una infección confirmada de COVID-19 o que se presume que la tiene debido a sus síntomas y otros factores.

### ¿Cuánto tiempo deben aislarse las personas diagnosticadas con COVID-19?

A las personas diagnosticadas con COVID-19 se les pide que se mantengan en cuarentena durante al menos diez días desde el inicio de los síntomas / prueba y hasta que hayan estado libres de síntomas durante al menos 24 horas.

### ¿Cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?

El aislamiento y la cuarentena son prácticas del departamento de salud pública que se utilizan para proteger al público evitando la exposición de personas que tienen o pueden tener una enfermedad contagiosa.

- **El aislamiento** separa a las personas enfermas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas.
- **La cuarentena** separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Estas personas pueden haber estado expuestas a una enfermedad y no lo saben, o pueden tener la enfermedad, pero no mostrar síntomas.

### ¿Cuánto tiempo se requiere que los contactos de las personas con COVID-19 estén en cuarentena?

Se les pide a los contactos que se mantengan en cuarentena durante catorce días a partir de la fecha de la última exposición. Los contactos dentro del mismo hogar tienen una exposición continua. Por lo tanto, los contactos del hogar deben permanecer en cuarentena durante catorce días después de que el caso del hogar complete su aislamiento.

### ¿Qué acción se debe tomar si mi empleado estuvo expuesto a un contacto de un caso de COVID-19?

Los contactos de un contacto no necesitan ponerse en cuarentena ya que COVID-19 se propaga a través de transmisión directa.

### ¿Debe cerrar mi empresa si uno o más de mis empleados dan positivo a la prueba de COVID-19?

Un empleado que da positivo a COVID-19 no determina el cierre inmediato de la empresa. Sin embargo, su empresa puede tomar la decisión operativa de cerrar debido a la cantidad de empleados que necesitan ponerse en cuarentena después de la exposición a la persona infectada. Lo más importante después de que un empleado da positivo es que él y sus contactos se queden en casa durante todo el tiempo que dure la cuarentena. Si hay preocupaciones importantes de exposición continua en una empresa o un gran volumen de casos, el Departamento de Salud del Condado de Morrow trabajara en consulta con la empresa para ayudar en los próximos pasos para prevenir la transmisión continua del virus.

### ¿Qué documentación proporciona el Departamento de Salud del Condado de Morrow a las personas que deben ponerse en cuarentena?

El Departamento de Salud del Condado de Morrow proporciona una carta por correo, fax o correo electrónico que incluye el inicio de la cuarentena y la fecha de finalización más temprana posible de la cuarentena para todas las personas que están bajo monitoreo. Si los síntomas no se han resuelto y se necesita aislamiento adicional, las personas deben ser dirigidas a su proveedor de atención médica para una evaluación adicional y cualquier documentación necesaria.

## RECURSOS LOCALES

Bancos de Comida	Información Adicional	¿Relacionado con COVID-19
Columbia River Harvesters (Gleaning Group) 206 N Main St. Boardman, OR	Abierto cada lunes, viernes & sábado 1:00 pm-3:00 pm	No
Baptist Church Food Bank 200 Willow Fork Dr SW Boardman, OR Teléfono (541) 219-9535	Abierto lunes 9 to 11 am jueves 6 to 7 pm Entregas disponibles	No
Neighborhood Center of South Morrow County 441 N Main Heppner, OR Teléfono (541) 676-5024 <a href="mailto:nhcenter97836@yahoo.com">nhcenter97836@yahoo.com</a> <a href="https://www.facebook.com/nhcenter97836">www.facebook.com/nhcenter97836</a>	Abierto de lunes a viernes 9:30 am a 5:00 pm	No
Irrigon-Boardman Emergency Assistance Center 290 N Main Ave. Irrigon Teléfono (541) 922-4563	Abierto cada martes 9:00 am a 12:00 pm & 1:00 pm a 3:00 pm	No
Violencia Domestica		
Servicio de Violencia Domestica en Boardman Teléfono (541) 379-1108	Servicios de Violencia Domestica	No
Programa de Asistencia a Víctimas del Condado de Morrow Teléfono (541) 676-5665		
Alivio Económico		
Department of Consumer and Business Services <a href="http://www.dcb.s.gov">www.dcb.s.gov</a> Teléfono (833) 685-0850	<a href="https://oregon.gov/covidpaidleave">oregon.gov/covidpaidleave</a> Llame entre 7:30 am y 5:00 pm, de lunes a viernes	Si
Fondo de a Alivio para trabajadores indocumentados Llame (888) 274-7292 para solicitar	<a href="https://workerrelief.org/">https://workerrelief.org/</a>	Si
Fondo de Cuarentena Llame a (888) 274-7292 para solicitar	<a href="https://workerrelief.org/">https://workerrelief.org/</a>	Si
Asistencia de Renta		
Community Action Program of East Central Oregon (CAPECO) Teléfono (800) 752-1139	<a href="https://www.capeco-works.org">https://www.capeco-works.org</a>	No
Asistencia con Utilidades		
Umatilla Electric Cooperative	<a href="#">Energy Bill Assistance</a>	Algunos

<p>400 N.E. Eldrige Drive P.O. Box 1149 Boardman, OR 97818</p> <p>Teléfono: (541) 481-2220 Fax: (541) 481-2221</p>		
<b>Servicios de Salud Mental</b>		
<p>Community Counseling Solutions 104 SW Kinkade Avenue Boardman, OR</p> <p>550 W Sperry Street Heppner, OR Teléfono (541) 481-2911</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de Salud Mental</li> <li>• Servicios de Adicción</li> <li>• Servicios de Discapacidad del Desarrollo</li> <li>• Lunes a viernes 8:am a 5:pm</li> </ul>	No
<p>Líneas Directas de Crisis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea de Crisis Suicida 1-800-273-8255</li> <li>• Línea de Crisis Suicida en español 1-888-628-9454</li> <li>• Línea de ayuda con Alcohol &amp; Drogas 1-800-923-4357</li> <li>• Línea de ayuda Militar: 1-888-457-4838</li> <li>• Línea Juvenil: 1-877-968-8491 o texto de adolescente a adolescente</li> <li>• Línea de ayuda: 1-800-698-2392 todos los días de 9 am a 11 pm</li> </ul>	No
<b>Organizaciones Comunitarias</b>		
<p>Community Counseling Solutions 104 SW Kinkade Avenue Boardman, OR</p> <p>550 W Sperry Street Heppner, OR Teléfono (541) 481-2911</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida</li> <li>• Servicios de salud mental</li> </ul>	No
<p>Departamento de Servicios Humanos 103 W. Kinkade Road Boardman, OR</p> <p>Teléfono (541) 481-9482; (800) 547-3897</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida</li> <li>• Asistencia en efectivo</li> <li>• Autosuficiencia</li> <li>• Nutrición suplementaria</li> <li>• Personas de la tercera edad y con incapacidades</li> <li>• Bienestar Infantil</li> </ul>	No

<p>Doulas Latinas International  Facebook- Doulas Latinas International (mensaje)  (541) 861-8071; Morrow (541) 314-5073</p> <p><a href="http://www.douglaslatinas.org">www.douglaslatinas.org</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase educativa de salud vía zoom</li> <li>• Control de Estrés</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividades físicas</li> <li>• Servicios de COVID-19 por referencia del Departamento de Salud</li> <li>• Apoyo limitado con la renta/tarjeta de banco para trabajadores agrícolas</li> <li>• Equipo de protección personal para trabajadores agrícolas y su familia</li> </ul>	<p>Algunos</p>
<p>Euvalcree</p> <p><a href="http://www.euvalcree.org">www.euvalcree.org</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia con el Plan de Salud de Oregon</li> <li>• Navegación con el alivio de cuarentena</li> <li>• Recursos e información de COVID-19</li> <li>• Materiales educativos</li> <li>• Servicios de apoyo completo y de la red de seguridad</li> <li>• Distribución de quipo de protección personal</li> <li>• Mascarillas de ambos tipos KN95 &amp; N95</li> <li>• Gel anti-bacterial</li> <li>• Divulgación y educación de salud reproductiva</li> </ul>	<p>Si</p>
<p>Departamento de Salud del Condado de Morrow</p> <p>101 Boardman Ave. N.W.  Boardman, OR  Teléfono (541) 481-4200</p> <p>110 N. Court  Heppner, OR  Teléfono (541) 676-5412</p> <p>Facebook: Departamento de Salud el Condado de Morrow</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacunas</li> <li>• Vacunas contra la gripe</li> <li>• Planificación Familiar</li> <li>• Prueba de enfermedades transmisibles</li> <li>• Asistencia con la solicitud del Plan de salud de Oregon</li> <li>• Navegación de recursos comunitarios</li> <li>• Asistencia para hacer citas médicas con proveedores locales</li> </ul>	<p>No</p>
<p>Legal Aid Services of Oregon  365 SE 3<sup>rd</sup> Street  Pendleton, OR 97801  Teléfono (800) 843-1115</p>	<p>Servicios Legales incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumidor</li> <li>• Educación</li> <li>• Ley Familiar</li> </ul>	<p>No</p>

<p>Legal Aid Services of Oregon – Programa de trabajadores agrícolas – Olga 503-851-9928, Claudia 503-980-8222, Ana503-851-9705  <a href="https://oregonlawhelp.org/issues/farm-workers">https://oregonlawhelp.org/issues/farm-workers</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios del gobierno</li> <li>• Vivienda</li> <li>• Derechos individuales</li> <li>• Problemas de los nativos americano</li> <li>• Protección contra el abuso</li> <li>• Personas de la tercera edad</li> </ul>	
<p>Oregon Child Development Coalition  1105 N Main Avenue  Irrigon, OR</p>	<p>Servicios de Head Start para inmigrantes y trabajadores agrícolas</p>	<p>No</p>
<p>Oregon Human Development Center (OHDC)  Teléfono (503) 245-2600  info@ohdc.org  <a href="http://www.ohdc.org">www.ohdc.org</a></p>	<p>Programas de Vivienda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia de Vivienda de emergencia</li> <li>• Refugio seguro</li> <li>• Programas de cuidad Programa nacional de empleo para trabajadores agrícolas</li> <li>• NFJP está diseñado para ayudarle a encontrar un trabajo con mejor salario, beneficios médicos, empleo estable y un mejor futuro para su familia</li> <li>• Oportunidad de beca</li> <li>• El programa juvenil de OHDC NFJP apoya a los estudiantes con ayuda financiera con la matrícula/libros</li> </ul>	<p>Si</p>
<p>Oregon Rural Action  Correo electrónico: <a href="http://www.oregonrural.org">www.oregonrural.org</a>  Teléfono de oficina (541) 975-2411  Morrow: Teléfono de Ana Elisa: (541) 663-6359  Facebook: Oregon Rural Action</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de Protección Personal (mascarillas K95 y gel anti-bacterial)</li> <li>• Recursos Educativos</li> <li>• Campaña de Radio 100.1FM Radio La Ley (español)</li> <li>• Recursos e información de COVID-19</li> <li>• Alivio para Trabajadores Agrícolas e información de asistencia con el Rastreo de Contactos</li> <li>• Eventos Comunitarios y Colaboración de Eventos de Pruebas Gratuitas</li> </ul>	<p>Si</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Servicios de Anuncios Públicos Gratuitos</li></ul>	
--	--	--

### Recursos Adicionales

El Programa Vitalicio de la Comisión Federal de Comunicaciones ofrece descuentos mensuales en el servicio telefónico y de banda ancha a los consumidores de bajos ingresos que califiquen. Para obtener más información sobre el programa y como solicitarlo [www.lifelinesupport.org](http://www.lifelinesupport.org).

Marque 211 para conectarse a asistencia. El 211 conecta a las personas con organizaciones de servicios sociales y de salud que incluyen programas mejorados de referencia y asistencia que se enfocan en servicios específicos. Visite <https://www.211infor.org/> para conectarse con servicios públicos de utilidades, vivienda saludable, comida, y otros programas