

# LISTA DE AUTOEVALUACIÓN DIARIA DE SÍNTOMAS

Antes de ingresar a la propiedad de un distrito o usar el transporte del distrito, aquellas personas que trabajan, asisten y se ofrecen como voluntarios en PPS deberán autoevaluarse diariamente para detectar síntomas de enfermedad. Les solicitamos a los padres/tutores que les hagan los controles indicados en esta lista de verificación a los estudiantes en sus casas, antes de enviarlos a la escuela.

A partir del 12 de marzo de 2022, no se seguirá requiriendo cuarentena a las personas sin síntomas que hayan estado expuestas al COVID en entornos K-12, independientemente del estado de vacunación. Todos deben continuar autocontrolándose diariamente para detectar síntomas e informar al supervisor o a la escuela si tiene síntomas excluyentes o un resultado positivo en la prueba de COVID-19.

**Aislar en casa si el estudiante/el miembro del personal da positivo en la prueba de COVID-19**  
Informe al supervisor o a la escuela

## Exposición a COVID-19:

Si el miembro del personal/estudiante ha sido notificado de que ha estado expuesto a COVID-19:

- **Exija** el aislamiento en casa durante 5 días de toda persona que tengan un resultado positivo.
- **Recomiende** el uso de mascarilla por 10 días después de la última la fecha de exposición y una prueba por lo menos 5 días después de una exposición, independientemente de los síntomas.

## Síntomas excluyentes

*\*Indica los síntomas específicos de COVID-19 que requieren exclusión*

Quédese en casa si tiene cualquiera de los siguientes síntomas que requieren exclusión, consulte a su profesional de atención médica e informe al supervisor o a la escuela para obtener más orientación.

Si tiene síntomas de COVID-19 excluyentes\* haga una prueba si los síntomas duran más de 24 horas.

- Fiebre\* (temperatura de 100.4 °F o más) o escalofríos
- Una tos\* nueva o que empeora y que interfiere con la participación en las actividades escolares habituales.
- Dificultad respiratoria inexplicable o falta de aire\*.
- Nueva pérdida del gusto o del olfato\*
- Vómitos, al menos un episodio inexplicable
- Diarrea, inicio repentino, incapacidad de controlar los intestinos o tres o más deposiciones acuosas o sueltas en un período de 24 horas.

*\*Para obtener información sobre la exclusión, consulte las guías del Departamento de Educación de Oregón y de la Autoridad de Salud de Oregón: [Pautas del Departamento de Educación de Oregón/la Autoridad de Salud de Oregón sobre enfermedades transmisibles en el entorno escolar](#)*

## Síntomas no excluyentes

Si los síntomas que aparecen a continuación son leves y no impiden su capacidad de aprendizaje o de trabajo, puede seguir yendo a la escuela o al trabajo.

Si los síntomas persisten durante más de un día, consulte a un profesional de atención médica para determinar si es aconsejable realizar una prueba y utilizar una mascarilla en la escuela o el trabajo.

- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Congestión o secreción nasal

## Recursos para realizar la prueba de detección :

[Centros de salud para estudiantes del condado de Multnomah](#)

[OHSU Benson Wellness Center](#)

[Los centros de pruebas del condado de Multnomah](#)

[Pruebas de Covid-19 en Oregón](#)

Published: June 17, 2020 | Updated: March 15, 2022

**Las personas que obtengan un resultado positivo en la prueba COVID-19 deben cumplir las pautas de aislamiento que se indican a continuación. Visite el sitio web [¿Dio positivo a COVID-19?](#) y llame a la línea de apoyo para casos de COVID-19 (866) 917-8881.**

- Las personas que obtengan un resultado positivo en la prueba deben aislarse durante al menos 5 días.
- Al calcular el periodo de aislamiento de 5 días, tenga en cuenta que el día 0 es el primer día de los síntomas o de un resultado positivo en la prueba si no hay síntomas.
- Las personas pueden reiniciar las actividades el día después de que termine el aislamiento (el día 6).
- Las personas no deben abandonar el aislamiento hasta que no tener fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles y hasta que los otros síntomas hayan mejorado.
- Una vez que haya transcurrido el periodo de aislamiento de 5 días, las personas deben usar una mascarilla bien ajustada cuando estén en contacto con otras personas en la casa y en público durante 5 días más (del día 6 al día 10).