FEB / 2022

CUIDARNOS Y CUIDAR A LOS DEMÁS

UNA GUÍA DE COVID-19 PARA JÓVENES Y FAMILIAS

Multnomah County
Departamento de Salud

Le damos la bienvenida

COVID-19 se ha convertido en parte de todas nuestras vidas y ha cambiado la forma en que interactuamos entre nosotros y nos movemos a través de nuestras rutinas diarias.

Esta guía fue elaborada por un equipo de estudiantes, padres y comunicadores de salud pública del condado de Multnomah para brindar orientación y recursos de COVID-19 para apoyarlo a usted y a su familia mientras continuamos navegando esta pandemia.

Para obtener más información, consulte nuestro sitio web de COVID-19 en multco.us/covid19.
La información se encuentra disponible en distintos idiomas.

Índice

¿Qué es el COVID-19? 3
Aspectos básicos sobre el COVID-19 y cómo se propaga

Guía de cuarentena y aislamiento para estudiantes ... 8
Qué hacer si está expuesto a alguien con COVID-19, el significado de las vacunas "actualizadas" y cuándo aislarse

Prueba de COVID-19 10
Dónde hacerse la prueba, recursos para permanecer en el hogar y consejos para cuidar a alguien con COVID-19

Prevención 12
Pautas generales de prevención junto con estrategias para socializar de manera más segura y manejar la presión de los compañeros

Cuidar la salud mental y física 17
Mantener la salud mental y física, y afrontar la pérdida y el duelo

Recursos 21
Enlaces para mantenerse informado, atención médica y asesoramiento de salud mental, recursos específicos culturalmente, maneras de participar

¿Qué es el COVID-19?

"COVID-19" significa **"CO**rona**VI**rus **D**isease 20**19"** (enfermedad del coronavirus 2019). El COVID-19 se propaga con facilidad de una persona a otra y puede ser mortal.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes del COVID-19 en niños y adolescentes son la **fiebre** y la **tos**. Pero los niños y los adolescentes pueden presentar cualquiera de los síntomas de COVID-19:

- Fiebre (temperatura de 100.4°F o mayor) o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Dolor de garganta, congestión o goteo nasal
- Diarrea
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago
- Cansancio
- Dolores musculares o corporales, dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Poco apetito o mala alimentación, especialmente en bebés menores de 1 año

Los niños y adolescentes, como los adultos, sufren el COVID-19 de manera diferente. Algunas personas que contraen COVID-19 no tienen síntomas. Otras solo presentan algunos síntomas menores y pueden recuperarse en su hogar. En algunos casos, las personas presentan síntomas graves y deben ir al hospital. Algunas personas mueren debido al COVID-19.

Algunos niños y adolescentes con COVID-19 desarrollan una condición llamada **Síndrome Inflamatorio Multisistémico (MIS-C)**. Si bien la condición es rara, puede ser muy grave. Comuníquese con su clínica o médico de inmediato si usted o alguien que conoce presenta algún síntoma de MIS-C:

- Fiebre
- Dolor abdominal
- Vómitos
- Diarrea
- Dolor de cuello
- Sarpullido
- Ojos llenos de sangre
- Sensación de cansancio mayor

MIS-C es una condición tratable y la mayoría de los niños se recuperan completamente de esta enfermedad.

Si cree que presenta síntomas de COVID-19 o de MIS-C, es importante que se lo diga a sus padres o cuidador y a su médico de inmediato. No ignore ni oculte los síntomas. Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar **en contacto** cercano con alguien que tiene COVID-19. **Contacto cercano** significa pasar al menos 15 minutos o más en el transcurso de un día a menos de 6 pies de alguien, con o sin mascarilla. Los síntomas de MIS-C aparecen entre dos y seis semanas (cuatro semanas en promedio) después de la infección por COVID-19. La mayoría de los niños con MIS-C han dado positivo por COVID-19.

Los científicos y médicos están estudiando activamente el virus que causa el COVID-19 y están aprendiendo más cada día.

Cuándo buscar atención médica de emergencia

Busque atención médica de emergencia de inmediato si usted o alguien de cualquier edad presentan alguno de estos signos de advertencia de emergencia:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión reciente
- Incapacidad para despertarse o permanecer despierto
- Labios o rostro azulados
- Dolor abdominal grave

Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencia local. Dígale al operador que usted o la persona que necesita ayuda pueden tener COVID-19.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El virus se propaga a través de gotas pequeñas cuando alguien con COVID-19 estornuda, tose, canta o habla.

- Las gotas que contienen el virus pueden alcanzarle los ojos, la nariz o la boca.
- Las pequeñas partículas de las gotas pueden permanecer en el aire, especialmente en ambientes cerrados, y usted puede inhalarlas hacia los pulmones.
- Las gotas pueden alcanzar superficies como teléfonos, manilla de las puertas, pisos o mesones. Si usted toca alguna de ellas y luego se toca los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos, puede enfermarse.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermar gravemente?

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes con afecciones médicas subyacentes, como asma, diabetes o enfermedades cardíacas o pulmonares, tienen un riesgo mayor de enfermar gravemente.

Las comunidades de personas negras, indígenas y de color también tienen un riesgo mayor de enfermar gravemente debido a los efectos del racismo.

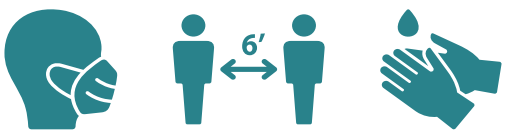
Otras variantes

- Es normal que los virus cambien y creen variantes
- Todas las variantes del virus que causa el COVID-19 se están rastreando en los EE. UU. y en todo el mundo
- Las variantes pueden ser 2 o 3 veces más contagiosas que el virus original y propagarse rápidamente
- Las personas que no están vacunadas corren mayor riesgo de enfermarse gravemente o de necesitar hospitalización
- Las vacunas son seguras y efectivas contra todas las variantes de COVID-19

¿Hay una cura para el COVID-19?

Actualmente no hay cura, pero se ha autorizado **una vacuna y está disponible para personas de 5 años en adelante.** Los investigadores están probando una vacuna para niños menores de 5 años.

Obtenga más información sobre la vacuna contra el COVID-19 en la sección de Prevención. Hasta que esté completamente vacunado, la mejor manera de protegerse mientras tanto es seguir tomando precauciones contra el COVID-19.



LOS ADOLESCENTES Y LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

031022 SPANISH

La vacuna de Pfizer (o Pfizer BioNTech) contra el COVID-19 es la única vacuna autorizada para personas menores de 18 años. Si tiene menos de 18 años, pida una cita en un centro que tenga acceso a la vacuna de Pfizer. Jóvenes de 12 a 14 años: hable con tu padre, madre o tutor para obtener la vacuna. Se ha autorizado una dosis más pequeña de la vacuna de Pfizer para niños de 5 a 11 años. Los niños y jóvenes de 5 a 14 años deben hablar con uno de sus padres o tutores sobre la vacunación.

¿Por qué debería vacunarme si tengo entre 5 y 17 años?

Aunque se considera que las personas mayores tienen un riesgo más alto de enfermar gravemente de COVD-19, desde enero de 2021 la cantidad de casos nuevos y hospitalizaciones entre los ciudadanos de Oregon de 10 a 19 años está creciendo. Las vacunas disminuyen la probabilidad de contraer el COVID-19 gravemente y disminuyen la probabilidad de transmitir el virus a tus seres queridos.

Otro motivo para vacunarse contra el COVID-19 es proteger la salud de la comunidad. Cada una de las personas infectadas con coronavirus supone una probabilidad de que el virus cambie o "mute" y cree una variante que podría ser más peligrosa o resistente para las vacunas y terapias disponibles. Una menor cantidad de infecciones a nivel general en la comunidad supone una menor probabilidad de que haya variantes peligrosas de coronavirus.

¿Necesito que uno de mis padres o mi tutor venga conmigo cuando me vacune?

Te animamos a hacer que uno de tus padres u otro adulto de confianza participe en tu atención médica; sin embargo, a partir de los 15 años, puedes tomar la decisión de vacunarte por ti mismo.

- No hace falta que los jóvenes de **15 a 17 años** vayan acompañados y no se requiere el consentimiento de sus padres en el estado de Oregon.
- Los jóvenes de **5 a 14 años** deben ir acompañados por uno de sus padres, su tutor o alguien designado por los padres.
  - Si alguien que no es el padre, la madre o el tutor acompaña al joven de 5 a 14 años, deberá presentar un comprobante del consentimiento de los padres/el tutor. Habla con el proveedor de la vacuna o consulta su sitio web antes de ir para saber qué se acepta como consentimiento de los padres.
  - Si asistirás a una de las clínicas de vacunación del condado de Multnomah, usa este formulario: multco.us/covidparentalconsent

¿Qué debo hacer si mis padres o tutores no apoyan mi decisión de vacunarme?

El personal del Departamento de Salud del condado de Multnomah anima a los jóvenes a hablar con sus padres, su tutor u otro adulto de confianza cuando necesiten servicios médicos.

Los jóvenes de 15 años en adelante pueden brindar su consentimiento por su cuenta para los servicios médicos y odontológicos sin el permiso de sus padres. Esto incluye las vacunas.

Muchos jóvenes están dispuestos a ayudar a proteger a sus familias y comunidades del COVID vacunándose ellos mismos.

Multnomah County
Departamento de Salud

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Muchas personas presentan algo de dolor en el brazo donde reciben la vacuna. También es común presentar cansancio y dolor de cabeza. Los dolores musculares, los escalofríos, el dolor articular, los vómitos o la fiebre son menos frecuentes. Estos efectos secundarios mayormente desaparecen en uno o dos días. Si no desaparecen, llama a tu médico. Si no tienes un médico, llama al 211.

Dolor en el lugar donde le inyectaron

Cansancio

Dolor de cabeza

¿La vacuna es segura para adolescentes?

Sí, la vacuna de Pfizer es segura y eficaz. Se probó en miles de participantes del estudio y generó datos suficientes para convencer a la FDA de que autorizara su uso de emergencia. Informa a tu proveedor de la vacuna si alguna vez tuvo una reacción alérgica grave a alguna vacuna en el pasado. Habla con tu médico sobre vacunarte si estás embarazada o amamantando. Mantente atento a los cambios en tu salud y llama a tu proveedor si no te sientes bien (especialmente si tienes dolor en el pecho, fatiga constante y problemas para respirar). Si tienes una reacción después de la vacunación, comunícaselo a tu proveedor de atención médica e informa el caso adverso usando el formulario en línea de VAERS vaers.hhs.gov/reportevent.html. Los padres y tutores también pueden registrar a adolescentes en v-safe bit.ly/34bXT3v y completar controles de salud en su nombre después de la vacunación contra el COVID-19.

¿Debo recibir ambas dosis?

Si. Pfizer es una vacuna de dos dosis. Algunas personas son elegibles para una dosis de refuerzo unos meses después de la segunda inyección y otras son elegibles para dosis adicionales según la edad y el estado de salud. Asegúrese de tener todas las vacunas para las que es elegible.

¿La vacuna tiene un costo?

No. La vacuna contra el COVID-19 es gratuita.

Las vacunas se proporcionarán sin costo. No necesitas un seguro de salud. Si tienes un seguro de salud, los proveedores de la vacuna pueden cobrarle a tu compañía de seguros una tarifa administrativa por brindarte la vacuna. Esto significa que es posible que te pidan la información de tu seguro cuando recibas la vacuna. Pero no hace falta que presentes tu tarjeta del seguro para vacunarte.

¿Puedo vacunarme en una escuela del condado de Multnomah?

Si. Los jóvenes de 5 a 19 años pueden vacunarse en cualquiera de los nueve Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah. Consulte la página 10 para conocer las direcciones y los números de teléfono de los Centros de Salud para Estudiantes.

¿Puedo programar yo mismo mi cita para la vacuna contra el COVID-19?

Sí, comunícate con tu consultorio médico si tienes uno. Hay también muchos eventos de vacunación preparados por organizaciones comunitarias y por el condado de Multnomah en días y lugares diferentes. Llama al 211 (o envía "ORVAX" al 898211) para averiguar qué hay disponible actualmente. Además, visita la página web de la Autoridad de Salud de Oregon https://govstatus.egov.com/find-covid-19-vaccine o el sitio web de los CDC vaccines.gov.

¿Qué debo saber antes de presentarme a mi cita?

No se requiere un comprobante de elegibilidad ni una identificación, pero tal vez quieras llevar tu identificación de estudiante por si acaso. Sin embargo, no se te negará la vacuna si no tienes tu identificación contigo.

Discriminación, estigma y COVID-19

Let's support one another and share facts, not fear or hate

- Recuerde que la raza, la etnia y la vinculación con un país o una región no hacen que alguien tenga mayores probabilidades de propagar el COVID-19.
- Use términos basados en la ciencia y que sean inclusivos al hablar del virus, como "COVID-19", "COVID", "nuevo coronavirus" o "corona.
- Si comparte información, asegúrese de que esté verificada por fuentes de salud pública confiables.
- Recuerde que el COVID-19 se propaga con facilidad y está extendido en toda nuestra comunidad. Si usted o alguien que conoce contraen COVID-19, sea amable y compasivo. No se avergüence ni avergüence a nadie más.

Informe la discriminación

Un incidente de odio o prejuicio es cualquier acto de discriminación que se motive en la raza, el color, la discapacidad, la religión, la nacionalidad, la orientación sexual o la identidad de género de otra persona. Si usted sufre o presencia un acto de discriminación, le rogamos que informe el incidente al Departamento de Justicia de Oregon en línea Oregon Department of Justice o llamando al 1-844-924-2427. El acto no tiene por qué incumplir la ley para que se lo informe.

Busque apoyo si sufrió discriminación: consulte la sección de Recursos de esta guía.

Ayude a detener la discriminación y a generar justicia racial

- Localice grupos u organizaciones que trabajan por la justicia racial en su escuela o comunidad.
- Contribuya de otras maneras, como escribiendo cartas a los legisladores, organizando foros virtuales y donando o recaudando fondos para apoyar causas.
- Edúquese sobre el racismo y hable con su familia y amigos sobre lo que podemos hacer para detenerlo.

Guía de cuarentena y aislamiento para estudiantes

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19. PÓNGASE EN CUARENTENA

Expuesto significa pasar al menos 15 minutos o más a menos de 6 pies de alguien en el transcurso de un día, con o sin mascarilla.

SI USTED	WHAT TO DO
Está actualizado **con sus vacunas** Recibió todas las dosis de vacunas (incluidos los refuerzos) para las que es elegible; consulte el reverso de esta hoja.	 **No se requiere cuarentena en su casa.** 1. Use una máscara que le quede bien alrededor de otras personas durante 10 días después de la exposición. 2. Hágase la prueba alrededor del día 5, si es posible.
No está actualizado **con sus vacunas** **No** ha recibido todas las dosis de vacunas (incluidos los refuerzos) para las que es elegible; consulte el reverso de esta hoja.	 **Cuarentena.** 1. Quédese en casa durante 5 días después de la exposición. 2. Después de eso, continúe usando una máscara bien ajustada durante 5 días más. 3. Hágase la prueba el día 5, si es posible.
Tuvo una prueba positiva de COVID-19 en los últimos 90 días y se recuperó, y no tiene mas síntomas	 **No se requiere cuarentena en su casa.** 1. Use una máscara que le quede bien alrededor de otras personas durante 10 días después de la exposición 2. No necesita volver a hacerse la prueba. El resultado de su prueba aún podría ser positivo de su última infección.

¿Qué significa "actualizado"?

Ha recibido todas las vacunas COVID-19 recomendadas, incluidas las dosis de refuerzo cuando sea elegible.

QUIÉN	ESTÁ ACTUALIZADO SI
18 años en adelante	✓ Fue vacunados Y recibieron su vacuna de refuerzo, O ✓ Completó la serie primaria de vacunas de Pfizer o Moderna hace más de 2 semanas y menos de 5 meses, O ✓ Recibió la vacuna J&J hace más de 2 semanas y menos de 2 meses.
5 a 17 años	✓ Completó su serie primaria (dosis 1 y 2) de la vacuna Pfizer hace más de 2 semanas.

Si no está vacunado, solo parcialmente, o si es elegible para un refuerzo pero aún no lo ha recibido, ***NO* está al día.**

Si está enfermo o da positivo por COVID-19. DEBE AISLARSE.

QUIÉN	¿QUÉ TENGO QUE HACER?
Todos - Vacunados y no vacunados	 1. **Quédese en casa** y alejado de los demás durante al menos 5 días, incluso si no tiene síntomas. 2. Después de 5 días, puede salir de casa si no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin medicamentos antifebriles y solo tiene síntomas leves que están mejorando. 3. Continúe usando mascarillas cuidadosamente alrededor de otros durante 5 días más.

Prueba de COVID-19

Prueba para Quedarse (Test to Stay)

Si estuvo expuesto en la escuela, puede ser elegible para el programa Test to Stay. Consulte con la administración de su escuela para obtener más información.

¿Dónde puedo hacerme la prueba de COVID-19?

Centros de salud para estudiantes del condado de Multnomah. Todos los jóvenes del condado de Multnomah (de 5 a 19 años) son bienvenidos con o sin seguro, sin importar a qué escuela asista. Puede obtener pruebas de COVID-19, una vacuna contra el COVID-19, atención médica y asesoramiento. Las pruebas y vacunas de COVID-19 son GRATIS. Llame para programar una cita o visite los Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah para obtener más información.

- David Douglas | **503-988-3554** | SE Portland
- Parkrose | **503-988-3392** | NE Portland
- Reynolds | **503-988-3340** | Troutdale
- Roosevelt | **503-988-3909** | N Portland
- Franklin | **503-988-3370** | SE Portland
- McDaniel | **503-988-3382** | NE Portland
- Centennial | **503-988-5488** | SE Portland
- Cleveland | **503-988-3350** | SE Portland
- Jefferson | **503-988-3360** | N Portland

El consultorio o la clínica de su médico. Si tiene un proveedor de atención médica regular, comuníquese con el consultorio o la clínica de su médico.

Si no tiene un médico, llame al 211 o a los **Centros de atención primaria del condado de Multnomah**: 503-988-5558. Puede recibir atención médica incluso si no tiene seguro. La información se encuentra disponible en distintos idiomas.

Pruebas en la comunidad del condado de Multnomah. No hace falta que sea paciente del condado de Multnomah para hacerse la prueba, y no tiene costo. Llame al 503-988-8939 para programar una cita o visite multco.us/covid19 para ver las ubicaciones y obtener más información.

Sitios de OHSU donde realizarse la prueba. Llame al 833-647-8222 o visite COVID-19 Resources of Oregon para ver las ubicaciones y obtener más información.

¿Puedo realizarme la prueba y obtener atención médica si no soy residente de los Estados Unidos?

- Puede realizarse la prueba y obtener atención médica en las clínicas del condado de Multnomah y en otras clínicas de la comunidad.
- Si recibe tratamiento o servicios por el COVID-19, esto no lo perjudicará cuando solicite residencia permanente en los Estados Unidos: US Citizenship and Immigration Services.
- Los proveedores de atención médica deben proteger su información personal. No la compartirán con agencias del gobierno local o federal que hagan cumplir leyes de inmigración.
- Si tiene preocupaciones sobre su estado legal y cómo puede verse afectado al realizarse la prueba o recibir tratamiento por COVID-19, comuníquese con los Servicios de Ayuda Legal de Oregon: 1-800-228-6958 o Legal Aid Services of Oregon.

Si tiene un resultado positivo para el COVID-19

Comuníqueles a sus contactos cercanos de inmediato

Cuanto antes informe a sus contactos, antes podrán tomar medidas para detener la propagación. Los contactos cercanos deben consultar el cuadro de cuarentena en la página 8 para determinar si necesitan ponerse en cuarentena.

¿A quién debe contactar?

- Si usted **tiene síntomas:** comuníquese con las personas con las que estuvo en contacto cercano desde los dos días previos al comienzo de sus síntomas hasta ahora.
- Si usted **no tiene síntomas:** comuníquese con las personas con las que estuvo en contacto cercano desde los dos días previos al momento en que se realizó la prueba de COVID-19 hasta ahora.

Obténga los recursos que necesitas para quedarse en casa

- Llame al 2-1-1 si necesitas apoyo para el aislamiento o la cuarentena. 2-1-1 lo conectará con organizaciones que pueden ayudarlo con los recursos que pueda necesitar (comestibles, apoyo financiero, ayuda con el alquiler, otros elementos esenciales).
- Un trabajador de salud pública pueda que lo llamarlo. También pueden ayudarlo a comunicarse con las personas con las que estuvo cerca si necesita ayuda. Esto se llama **rastreo de contactos**.

Cómo cuidar a alguien de su familia que tiene COVID-19

- Cree un espacio separado donde la persona descanse y se recupere. Si esto no es posible donde vive, llame al 211 para preguntar sobre otras opciones.
- De ser posible, ofrezca a la persona enferma un baño para su uso personal.
- Si solo cuenta con un baño, asegúrese de que se limpie cada vez que la persona enferma lo haya usado.
- No comparta toallas, ropa de cama, alimentos, cubiertas para la cara o cubiertos.
- Elija a una persona saludable de la familia para cuidar a la persona enferma.
- Use una cubierta para la cara cuando la cuide.
- De ser posible, la persona enferma también debe usar una cubierta para la cara para proteger a quienes vivan con ella.

Prevención

Cosas que hacer para detener la propagación del COVID-19 y mantenernos a salvo

Vacunación contra COVID-19: la mejor protección

La mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás y de prevenir enfermedades graves debido al COVID-19 es vacunarse.

Las vacunas COVID-19 son altamente efectivas para reducir el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por COVID-19. Las vacunas son gratuitas y ampliamente disponibles.

¿Quién puede vacunarse contra el COVID-19? Las vacunas COVID-19 ahora están ampliamente disponibles para personas de 5 años en adelante. Pfizer es la única vacuna de las tres que está aprobada para niños menores de 18 años en este momento. Debe tener 18 años o más para recibir la vacuna Moderna o J&J.

¿Dónde puedo obtener una vacuna COVID-19? Puede hacer una cita en el consultorio de su médico o clínica. Si tiene un proveedor de atención regular, comuníquese con el consultorio o la clínica de su médico.

- **Si no tiene un médico, llame al 211** o **visite** getvaccinatedoregon.gov **para encontrar un sitio de vacunación cerca de usted.** Puede obtener atención médica incluso si no tiene seguro. La información está disponible en varios idiomas.
- **Centro de Salud Escolar.** Consulte la sección de pruebas para obtener los números de teléfono.
- **Farmacia.** Llame a su farmacia local o visite vacunas.gov para encontrar una farmacia cerca de usted. No todas las farmacias ofrecen vacunas para 5-11.
- Si tiene 14 años o menos, necesitará el consentimiento de un padre o tutor y un adulto debe estar con usted en todo momento durante el proceso de vacunación.

Vacunas contra el COVID-19. Hay tres vacunas aprobadas o autorizadas por la FDA en los Estados Unidos para prevenir el COVID. Todas las vacunas COVID-19 actualmente aprobadas o autorizadas son seguras y efectivas y reducen su riesgo de enfermedad grave.

- Pfizer BioBTech requiere 2 dosis, administradas con 3 semanas (21 días) de diferencia. Usted es elegible para una dosis de refuerzo 5 meses después de completar su serie de vacunas primarias contra el COVID-19. Pfizer es una vacuna de ARNm.
- Moderna requiere 2 dosis, administradas con 4 semanas (28 días) de diferencia. Debe tener 18 años para recibir Moderna. Usted es elegible para una dosis de refuerzo 5 meses después de completar su serie de vacunas primarias contra el COVID-19. Moderna es una vacuna de ARNm.
- Janssen de Johnson & Johnson requiere 1 dosis. Es elegible para una dosis de refuerzo 2 meses después de recibir su vacuna J&J/Janssen COVID-19.

¿Qué es el ARNm y cómo funciona? Las vacunas Moderna y Pfizer son vacunas de ARNm. Contienen ARN mensajero (ARNm). El ARNm es como un manual de instrucciones. Le enseña a su cuerpo cómo producir una proteína inofensiva que se parece a una proteína en este coronavirus. Su cuerpo responde a la proteína y crea células y anticuerpos que combaten enfermedades que pueden reconocer y combatir este coronavirus.

Casos de contagio de personas vacunadas

- Las vacunas COVID-19 son efectivas para prevenir infecciones, enfermedades graves y la muerte. Sin embargo, dado que las vacunas no son 100 % efectivas para prevenir infecciones, algunas personas que están completamente vacunadas aún contraerán COVID-19. La infección de una persona completamente vacunada se denomina "infección de personas vacunadas".
- Las personas vacunadas con una infección de avance de la vacuna tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave que aquellas que no están vacunadas y contraen COVID-19, pero aún pueden desarrollar síntomas menos graves.
- Las personas que contraen infecciones a pesar de estar vacunas pueden ser contagiosas. Algunas personas pueden optar por tener mucho cuidado para evitar casos de avance para proteger a las personas de su hogar que son mayores o que no pueden vacunarse por razones de salud.

Otras medidas preventivas

Aunque esté vacunado, y **en especial si no lo está,** sigua cuidando su salud y la de sus familiares y amigos siguiendo las medidas básicas de prevención.

Mascarilla. Asegúrese de que le cubra la nariz y la boca, y de que encaje cómodamente en su rostro.

- Todos a partir de los 2 años deben usar una cubierta para la cara para salir siempre que se esté cerca de personas con las que no vive. Las personas con una discapacidad o afección médica pueden solicitar adaptaciones razonables a un comercio si no pueden usar una mascarilla.
- Ayude a proteger a los trabajadores de los servicios usando su mascarilla, por ejemplo donde le atiendan desde su automóvil o en una estación de servicio.
- Conserve su propia mascarilla: no toque ni use la de otra persona.

Quédese en casa si no se siente bien. Incluso si tiene síntomas leves o simplemente se siente mal en general, es importante quedarse en casa para que otros no se expongan. Quédese en casa también si usted:

- Está esperando los resultados de la prueba de COVID-19, o
- No está completamente vacunado y han estado expuesto a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.

Manos limpias. Debe lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón, especialmente después de estornudar, toser, estar en lugares públicos, usar el baño y antes y después de comer.

- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies, como teléfonos, teclados, juguetes, mesas, manillas de las puertas,, interruptores de luz y mesones.

Mantenga la distancia. Limite el contacto cercano con las personas con las que no vive y mantenga una distancia de al menos 6 pies en el interior o al aire libre —¡incluso cuando esté usando mascarilla!

Otros consejos:

- Estornude o tosa en un pañuelo (o cúbrase con la parte interior del codo si no tiene uno). Tire el pañuelo a la basura. Luego lávese las manos.
- Mantenga las manos alejadas del rostro, los ojos, la boca y la nariz.
- Vaya a su médico o clínica por citas regulares, como exámenes físicos, vacunas y limpiezas dentales.

Si trabaja fuera de su hogar:

- **Cámbiese de ropa y zapatos** cuando llegue a su hogar y lávese las manos durante al menos 20 segundos.
- **Considere usar mascarilla en su hogar** si vive con alguien que tenga un riesgo elevado de enfermar gravemente de COVID-19.

Cómo reunirse de manera segura

Las reuniones del año pasado se veían muy diferentes a lo que estábamos acostumbrados. Este año podemos tener reuniones más seguras con nuestros amigos y familiares *si tomamos precauciones para evitar la propagación de COVID-19.*

Todavía tenemos que tener cuidado. COVID-19 todavía está en nuestra comunidad. Los hospitales están casi llenos y tienen personal limitado. Hemos visto cierta propagación de COVID-19 en nuestras escuelas, en actividades extracurriculares y en otros lugares donde se reúne la comunidad. Puede ayudar a mantener abiertas las escuelas y apoyar a los hospitales reuniéndose de manera responsable. Nos tomará a todos detener la propagación de COVID-19.

Reúnase afuera si es posible y haga lo siguiente:

Recuérdeles a todos que se queden en casa cuando:

- Está enfermo o tiene algún síntoma de enfermedad,
- Están esperando los resultados de la prueba de COVID-19, o
- Ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Pida a todos los invitados que se vacunen por completo si es posible
- Recuerde a las personas que es más seguro que los adultos y los niños que no están vacunados se queden en casa.
- Recuerde a las personas que se mantengan al menos a seis pies de distancia. Limite el tamaño de la reunión para asegurarse de que sea posible un espacio de seis pies entre las personas.

Si se reúne en el interior:

- Todo el mundo debería llevar mascarilla, esté vacunado o no.
- Limite el tamaño de la reunión.
- Abra las ventanas y puertas para aumentar el flujo de aire.

Manejo de la presión social de los amigos

Es posible que sienta la presión de sus amigos para socializar de una manera que se sienta insegura, especialmente ahora que muchos de nosotros estamos vacunados. Alguien podría sugerir que no necesita usar su máscara o distanciarse físicamente. Necesitas saber cómo mantenerte a salvo en estos momentos. Aunque puede parecer incómodo mencionarlo, es importante hablar sobre la seguridad con amigos. Al hablar, no avergüence a nadie. En su lugar, traiga su conciencia sobre el problema.

Estos son algunos consejos para hablar con amigos:

- Intente no hablar con un tono acusatorio.
- Explíquele a su amigo qué es un caso de avance (ver casos de avance en Prevención) to your friend and that you choose to be extra careful in order to protect the people in your household.
- Explíqueles por qué se sentiría más seguro con ellos si se distanciaran físicamente y usaran mascarilla, por ejemplo: "Veo a mi abuela y no quiero que se enferme".
- Está bien decir directamente que no se siente seguro y que le gustaría que usaran mascarilla y se distanciaran físicamente..
- Piense en usted primero. No tenga miedo de negarse a ver a alguien si se siente incómodo.
- Prepárese para saber cómo responder si siente que no lo escuchan. Asegúrese de mantenerse a salvo y considere hablar con un amigo que lo apoye después de tener la conversación.

Si su amigo desea obtener más información sobre el COVID-19, puede compartir recursos confiables con él. Vea la sección de Recursos hacia el final.

¿Qué sucede si las personas con las que vive no están tomando las precauciones de COVID-19?

No puede controlar a los demás, pero tiene todo el derecho a protegerse. No intente forzarlos a ver las cosas a su manera. En su lugar, concéntrese en protegerse.

Estas son algunas cosas que puede hacer:

- Toma precauciones adicionales en casa. Vacúnese si puede, use su máscara, lávese las manos con frecuencia y limpie las superficies que se tocan con frecuencia.
- Encuentre a un amigo o adulto que comparta sus preocupaciones por el COVID-19. Hable con alguien que se preocupe por usted y que escuche.
- Hable sobre lo que necesita (vea los ejemplos a continuación).

Esta situación puede ser difícil, pero la superará. Recuerde que ya ha estado en situaciones complicadas en el pasado.

"Noté que no usas mascarilla cuando estás cerca de otras personas que no son de nuestra familia/nuestro grupo y eso me hace sentir inseguro".

Hable de quiénes están exactamente en el grupo social y a cuántas personas está cómodo incluyendo. Pregunte: *"¿Incluimos amigos cercanos en nuestro grupo? ¿Y a otros familiares?".*

"No estoy cómodo con que nuestro grupo sea tan grande. Creo que solo deberían ser los familiares y amigos cercanos".

- Puede ser útil **establecer límites**: "mis padres no me dejan sin distanciarme", puede ayudar en los desacuerdos con amigos. Asegúrese de discutir estos límites y permitir la entrada.

Consejos para padres/cuidadores: Apoyar a los jóvenes que sufren la presión de sus compañeros

Hablar con sus hijos sobre la presión de los compañeros y sus expectativas puede ayudarlos a transitar situaciones incómodas y posiblemente inseguras. Los amigos de su hijo e incluso otros familiares quizás opten por no usar cubiertas para la cara y mantener el distanciamiento físico. Esto puede generarles confusión sobre esta situación y hacer que busquen su consuelo o sus consejos.

Estas son algunas de las maneras en que puede apoyar a los niños y empoderarlos para que tomen decisiones seguras:

- **Escuche** y **reconozca** sus preocupaciones sin intentar imponer sus propios temas.
- **Pregúnteles qué necesitan** de usted para superar esto de manera segura.
- De ser necesario, tenga a mano recursos e información oficial para compartir con ellos o diríjalos a las fuentes en línea.
- Recuérdeles situaciones anteriores en las que mostraron **fortalezas** y descubrieron, en el camino, cómo salir adelante.
- Explíqueles que **está bien pedir consejos a los adultos** y confiar en otros amigos que apoyen su decisión de usar mascarilla.
- **Recuérdeles prestar atención a cómo se sienten:** si algo no se siente bien sobre una situación, probablemente no lo esté.
- Planifique cómo proteger a las personas más vulnerables de su hogar si vive con una persona mayor o alguien con una condición preexistente.

Si su hijo vive en más de una casa

Algunos niños pasan parte de la semana en distintas casas. Un padre o cuidador puede tener ideas diferentes a las de otro sobre las precauciones para el COVID-19.

Estos son algunos consejos para manejar la vida en distintas casas cuando no todos están en la misma sintonía:

- **Aumente la comunicación.** Hable de sus preocupaciones e intente buscar maneras de trabajar juntos.
- **Ajuste los horarios de visita si hace falta.**
- **Proteja a su hijo de los conflictos** tanto como sea posible.

Cuidar su salud mental y física

- **Busque cuidados y atención adicionales durante esta época difícil.** El mundo y nuestras vidas diarias han cambiado de manera dramática, y eso puede ser difícil. Podría sentirse bien un día, pero muy triste, asustado o enojado al día siguiente.
- Los seres humanos son resilientes. **Usted es más fuerte y capaz de lo que imagina.** Si piensa en las dificultades pasadas que superó, recordará sus fortalezas y lo que lo ayudó antes.
- **Busque apoyo si está abrumado o inseguro.** Consulte la sección de Recursos para ver las líneas de crisis e información de asesoramiento.
- Vea los recuadros que siguen a continuación para saber las cosas que puede hacer todos los días para **cuidarse**.

Salud mental

Fatiga por COVID

¿Cansado de usar máscaras y distanciamiento social? ¿Estás cansado de estar encerrado o de no poder participar en algunas de tus actividades favoritas? No está solo, y lo que puede estar experimentando tiene un nombre: fatiga por COVID. La Organización Mundial de la Salud lo define como "la desmotivación para seguir las conductas protectoras recomendadas". La fatiga pandémica es una respuesta natural a una crisis de salud pública prolongada, especialmente una que ha requerido la implementación de medidas drásticas con impactos sin precedentes en la vida diaria de todos, incluidos aquellos que no se han visto directamente afectados por el virus en sí.

Si está completamente vacunado, puede parecer particularmente frustrante no poder hacer todas las cosas que solía hacer antes de la pandemia. Sin embargo, sigue siendo importante seguir las recomendaciones de salud pública para proteger a quienes nos rodean y que corren un mayor riesgo de contraer la COVID-19 debido a su edad o estado de salud, y para proteger a las personas que no pueden vacunarse por motivos de salud. Tenemos que ser diligentes para mantener a otros a salvo de COVID-19.

Es importante saber que esto no durará para siempre. Podrá quitarse las máscaras y disfrutar de más actividades tan pronto como se considere seguro para todos.

- Cuando se sienta estresado o necesite un momento, **tome un descanso y respire profundamente**. También podría probar meditación, yoga o pensar sobre algo por lo que esté agradecido.
- **Sea amable consigo mismo.** Recuérdese esto: "Estoy haciendo lo mejor que puedo".
- **Aléjese del contenido desagradable**, incluidas las noticias y las redes sociales.
- **Aléjese con frecuencia de las pantallas**.
- Algunas personas necesitan estar solas de vez en cuando para recargar energías. **Pase tiempo consigo mismo** cuando lo necesite.
- **Busque apoyo** si está recurriendo al alcohol y las drogas para sentirse mejor.
- **Conéctese con otros.** Hable con personas en las que confía sobre cómo se está sintiendo.
- **Conéctese con su comunidad y organizaciones religiosas.** Muchas están organizando reuniones virtuales ahora mismo.

Salud física

- **Tenga un horario regular** para despertarse, vestirse, comer, estudiar, jugar, salir afuera y acostarse. Las rutinas pueden ayudarnos a sentirnos mejor cuando la vida es incierta.
- **Coma comidas y refrigerios regulares**, con una mezcla de proteínas, vegetales, granos integrales y fruta.
- **Beba agua a lo largo del día**.
- **Mueva el cuerpo con frecuencia,** ya sea ejercitándose, estirando, caminando, bailando o haciendo otra actividad que prefiera. ¡Intente tomar una clase nueva en línea!
- **Duerma bien**, de 8 a 10 horas. Tome siestas si no puede dormir lo suficiente durante la noche o se siente cansado.
- Hágase tiempo para **relajarse y jugar.** Haga actividades que disfrute.
- **Limite la cafeína** (bebidas energizantes, café, té negro, chocolate). No ingiera cafeína demasiado cerca de la hora de acostarse.

Afrontar la pérdida y el duelo

Quizás esté sufriendo una pérdida o duelo —sea amable consigo mismo. La pérdida de un ser querido, un familiar, un amigo, su empleo, su hogar o incluso de un estilo de vida puede provocar duelo y a veces trauma. La pandemia del COVID-19 también podría recordarle la pérdida o algo atemorizante del pasado, lo que puede generar todo tipo de emociones diferentes.

Todos experimentan el duelo de manera diferente. Podría sentir una tristeza intensa, ansiedad, temor, rabia, desesperación u otra emoción. Tal vez sea difícil sentir algo en absoluto. Puede que le resulte difícil dormir o podría querer dormir todo el tiempo. Quizá no se tenga apetito o puede sentirse más hambriento de lo normal.

Cuídese y sepa que también está bien sentirse mejor con el tiempo. Todos sanamos a nuestro ritmo.

A medida que hace el duelo, es importante:

- Intentar no juzgarse ni juzgar a los demás por lo que estén sintiendo o lo que se tarde en sentirse mejor.
- Preste atención a los sentimientos.
- Permítase llorar.
- Use llamadas telefónicas, mensajes de texto, chats de video y redes sociales para permanecer en contacto con familiares y amigos que sean positivos y le brinden apoyo.
- Busque apoyo. Consulte los siguientes Recursos.

Ayudar a los niños a afrontar: Consejos para padres y cuidadores

Tal vez note algunos cambios de comportamiento si su hijo está teniendo problemas:

- Cambios de personalidad. Ejemplos: un niño tranquilo y cariñoso puede volverse ruidoso y violento. Un niño extrovertido puede volverse tímido y temeroso.
- Estallidos emocionales y expresiones de enojo.
- Pesadillas o temor de dormir solo o con la luz apagada.
- Más dependencia, llanto y quejidos de lo normal.
- Retorno a conductas de niño más pequeño, como orinarse en la cama y chuparse el dedo.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su hijo:

- **Mantener la calma** Brinde seguridad con palabras y acciones de calma.
- **Explique los hechos.** No mienta sobre la situación; proporcione información sencilla pero verdadera sobre lo que está ocurriendo y cómo mantenerse a salvo. Cuando le haga preguntas, asegúrese de que entiende sus respuestas. No le dé más información de la que pueda usar o entender.
- **Tranquilícelo.** Dígale que está a salvo, que no se lo abandonará y que usted está aquí para protegerlo.
- **Hable con él sobre sus preocupaciones y temores.** Déjele tiempo para descubrir cómo se siente con lo que está ocurriendo. Sea cuidadoso para no juzgar sus sentimientos. Recuérdele que está bien preocuparse. No tiene que ser valiente ni fuerte. Está bien llorar.
- **Apéguese a las rutinas.** Las comidas, actividades, siestas, etc. deben ser tan "regulares" como sea posible.
- **Minimice la exposición a los medios de comunicación.** La cobertura de las noticias (o redes sociales) sobre la pandemia puede aumentar su ansiedad.
- **Deje que exprese sus sentimientos a través del arte y la música.** Anímelo a dibujar, pintar, cantar, tocar instrumentos o contar cuentos. Anímelo a finalizar su cuento diciendo: "Pero sabemos cómo mantenernos a salvo".
- **Dé muchos abrazos, sonrisas y palabras amables.** Apóyelo con su necesidad de estar cerca.
- **Sea flexible con las reglas.** Permita que tenga artículos de consuelo para la noche, como animales de peluche y luz nocturna.
- **Asegúrese de que sepa que no es responsable** de lo que está ocurriendo.
- **Inclúyalo en los esfuerzos de recuperación.** Asígnele tareas que pueda realizar de manera segura para empoderarlo y ayudarlo a ver que todo va a estar bien.
- **Déjele tener el control.** Aunque muchas cosas estarán fuera de su control, muestre aquellas cosas que aún controla. Permita que controle cosas sencillas como por ejemplo, qué ponerse, qué comer y dónde dormir.
- **No lo avergüence.** Explíquele que no es su culpa si retorna a conductas viejas (orinarse en la cama, chuparse el dedo); otra vez; está afrontando cambios temerosos.

Prepárese para el COVID-19: ¡Elabore un plan!

Otra manera de ayudar a reducir el estrés y la ansiedad es planificar con antelación. Si usted o alguien de su hogar se enferman, puede generarse una situación muy alarmante y confusa. Saber con anticipación qué hará si el momento llega, o cuando llegue, es una estrategia inteligente y empoderante.

Elabore un plan sobre cómo usted y su familia obtendrán atención si se enferma.

- ☐ Anote el nombre y el número de teléfono de su médico o clínica
- ☐ Haga una lista de los problemas médicos actuales, como asma o diabetes, de cada persona de su hogar
- ☐ Haga una lista de todos los medicamentos que cada persona debe tomar
- ☐ Identifique quién cuidará a los niños, las mascotas o a las demás personas de su hogar que necesiten supervisión o atención en caso de que alguien se enferme
- ☐ Hable con amigos y vecinos sobre ayudarse entre sí con cosas como las compras, los mandados o el cuidado de las mascotas

- ☐ Asegúrese de tener suficientes medicamentos, alimentos u otros suministros en caso de que deba permanecer en su hogar durante algunas semanas mientras está enfermo o si necesita hacer cuarentena. Consulte con su farmacia sobre los servicios de envío por correo
- ☐ Comparta su plan con todas las personas que viven con usted

Recursos

Manténgase informado

Estamos aprendiendo más sobre el COVID-19 todos los días, pero aún hay mucho que no sabemos. La información se actualiza con frecuencia. Recuerde: no todo lo que lee en línea es correcto. Estos son algunos sitios web confiables para obtener la información más actualizada (disponible en varios idiomas):

- Condado de Multnomah: multco.us/covid19
- Autoridad de Salud de Oregon (OHA): govstatus.egov.com
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): cdc.gov

Consejos rápidos para hablar de la verdad de la ficción en línea

Cuando leemos una historia en línea, a menudo no tiene o falta el contexto general. Por esta razón, debe seguir el Marco DIER.

- **Detengase.**
- **Investigue** la fuente.
- **Encuentre** una mejor cobertura.
- **Revise** las otras fuentes de las afirmaciones, las citas y los medios hasta su contexto original.

Además, sea cauteloso y crítico con el lenguaje cargado de emociones y reconozca cuándo se encuentra en una burbuja informativa o en una cámara de eco de la misma información. Mediante el uso de estas herramientas rápidas y efectivas, podemos mejorar nuestro entendimiento mediático y determinar de manera más efectiva de saber quién está detrás de la información, de dónde proviene la evidencia y si se presenta en el contexto adecuado.

Busque apoyo

Puede obtener apoyo de salud mental o por duelo en cualquier momento. Tanto si tiene problemas, si no se siente como usted mismo, o solo quiere hablar con alguien, estamos aquí para usted.

En su escuela

Los Centros médicos para estudiantes del condado de Multnomah ofrecen atención médica y asesoramiento de salud mental para todos los jóvenes del condado de Multnomah de entre 5 y 18 años con o sin seguro. Vea el folleto en la próxima página.

Llame a su distrito escolar para obtener más información sobre los servicios de asesoramiento para estudiantes, alimentos, recursos si no tiene vivienda, tecnología y más:

- **Distrito escolar de Centennial** | 503-760-7990 | csd28j.org
- **Distrito escolar de Corbett** | 503-261-4200 | corbett.k12.or.us
- **Distrito escolar de David Douglas** | 503-252-2900 | ddouglas.k12.or.us
- **Distrito escolar de Gresham-Barlow** | 503-261-4550 | gresham.k12.or.us
- **Distrito escolar de Parkrose** | 503-408-2100 | parkrose.k12.or.us
- **Escuelas públicas de Portland** | 503-916-2000 | pps.net
- **Distrito escolar de Reynolds** | 503-661-7200 | reynolds.k12.or.us
- **Distrito escolar de Riverdale** | 503-262-4840 | riverdaleschool.com
- **Escuelas privadas o educación en el hogar:** Comuníquese con su escuela directamente.

Líneas de crisis de salud mental

- **Centro de llamadas de salud mental del condado de Multnomah** | 503-988-4888, línea gratuita 800-716-9769 - Apoyo gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana, con intérpretes disponibles. multco.us/behavioral-health/mental-health-crisis-intervention
- **Línea directa de prevención de suicidios nacional** | 1-800-273-TALK (8255) o envíe "273TALK" al 839863. En español: 888-628-9454. TTY: 800-799-4TTY (4889). suicidepreventionlifeline.org
- **Oregon Youthline** | Envíe "teen2teen" al 839863 o llame al 877-968-8491 entre las 4 p.m. y las 10 p.m. para hablar con otro adolescente. O hable con un adulto las 24 horas, los 7 días de la semana. oregonyouthline.org
- **Línea directa nacional para crisis de jóvenes** | 1-800-442-HOPE (4673)
- **Línea directa para jóvenes las 24 horas de la Asociación de Oregon** | 1-877-553-TEEN (8336)
- **The Trevor Project** | 1-866-488-7386 - prevención de suicidios las 24 horas, los 7 días de la semana, para personas de la comunidad LGBTQ. thetrevorproject.org
- **Línea Directa Trans Lifeline** | 877-565-8860 - Para personas trans y con dudas en crisis o que necesitan hablar con alguien, hablantes de español disponibles. translifeline.org/hotline
- **Crisis Text Line** | Provides free, 24/7, high-quality text-based mental health support and crisis intervention. Text HOME to 741741 to connect with a Crisis Counselor. crisistextline.org

Recursos adicionales para jóvenes y familias

- Recursos para **apoyar a estudiantes:** multco.us/supportingstudents. Información disponible en distintos idiomas. Vea el folleto en la próxima página.
- **Recursos de salud mental específicos culturalmente:** multco.us/novel-coronavirus-covid-19/culturally-specific-behavioral-health-resources
- **Recursos generales del condado de Multnomah:** multco.us/novel-coronavirus-covid-19/community-resources
- **Llame al 2-1-1** para obtener información sobre alimentos, alquiler y asistencia para los servicios públicos, cuidado de niños, conexión con organizaciones comunitarias y más. O envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211 (TXT211). Envíe un correo electrónico a 211info.org. Horario: Lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m. Hay intérpretes disponibles.

Oportunidades para participar

Comisión de Jóvenes de Multnomah (MYC)

- MYC es el organismo oficial de políticas de jóvenes para la ciudad de Portland y el condado de Multnomah.
- Para participar: Envíe un correo electrónico a andrea.marquez@portlandoregon.gov o erika.molina-rodriguez@multco.us

Respuesta de los estudiantes de Portland a la pandemia

- Un grupo liderado por estudiantes que conecta a los estudiantes con organizaciones que necesitan ayuda durante la pandemia. Obtenga más información: pspandemicresponse.com.

Sea voluntario de la respuesta al COVID-19 del condado de Multnomah o **done suministros**

- multco.us/novel-coronavirus-covid-19/donate-volunteer-slow-spread-covid-19

MULTNOMAH COUNTY
student
HEALTH CENTER

ACERCA DE NOSOTROS

Student Health Centers es como tener un consultorio médico en la escuela.

Ofrecemos servicios integrales de atención primaria y de salud mental a todos los jóvenes del condado de Multnomah de 5 a 18 años

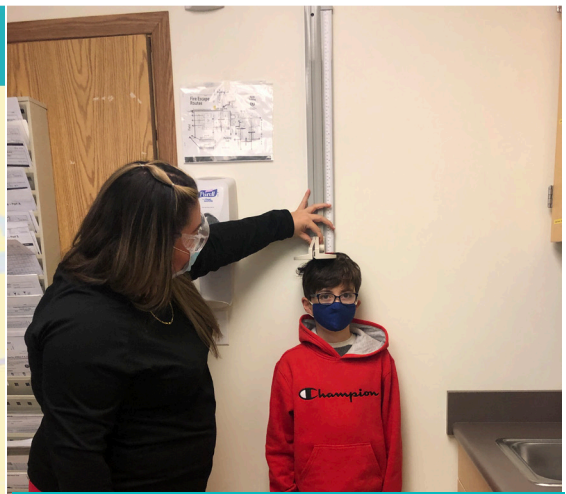
Te veremos con o sin seguro medico y nunca habra gastos de bolsillo por nuestros servicios.

¡Todos son bienvenidos! No importa su raza, religión, género, orientación sexual o estado migratorio.

NUESTROS SERVICIOS

- Exámenes de rutina
- Exámenes médicos deportivos
- Atención de enfermedades / lesiones
- Vacunas
- Prueba COVID-19 pruebas y vacunas
- Servicios de salud mental
- Salud reproductiva de acuerdo con la edad
- Análisis de laboratorio de rutina
- Medicamentos recetados
- Evaluación de la vista, dentalas y de la presion arterial
- Educación para la salud orientación y promoción del bienestar

Student Health Centers Locations



www.multco.us/student-health

Multnomah County
Departamento de Salud