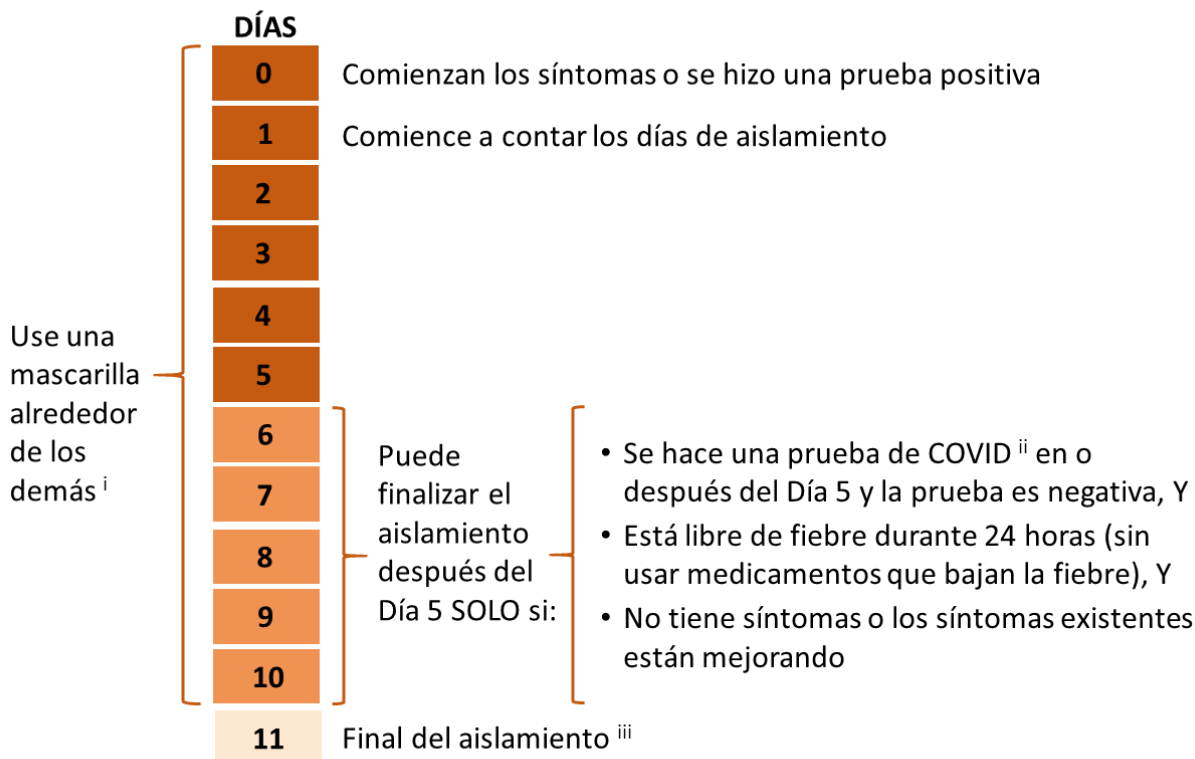


Instrucciones de Aislamiento para Personas con el COVID-19

Este documento se actualiza con frecuencia. Visite la página web en ph.lacounty.gov/covidaislamiento para obtener la información más actualizada. Para ver la información en otro idioma, haga clic en "Translate" en la esquina superior izquierda de la página y seleccione el idioma deseado.

RESUMEN

AISLAMIENTO



i. Cuando esté aislado, debe usar una mascarilla de alta protección cuando esté cerca de otras personas, incluso en su propia casa. Si termina el aislamiento después del Día 5, es *fuertemente recomendado* que use una mascarilla hasta el Día 10.

ii. Prueba de antígeno preferida.

iii. Si todavía tiene fiebre, quédese aislado hasta 24 horas después de que se resuelva la fiebre. Si está inmunocomprometido o tuvo COVID-19 grave, es posible que deba aislarse por más tiempo. Hable con su médico acerca de cuándo puede estar cerca de otras personas.

Para más información, visite ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

Tratamiento para personas con alto riesgo de enfermarse gravemente

Si tiene un [alto riesgo](#), es posible que pueda recibir tratamiento para ayudarlo a mantenerse fuera del hospital. Comuníquese con un médico de inmediato si obtiene un resultado positivo y tiene síntomas, incluso si son leves. No se demore: los medicamentos funcionan mejor cuando se administran lo más antes posible después de que comienzan los síntomas. Consulte ph.lacounty.gov/covidmedicamentos para obtener más información.

En el condado de Los Ángeles, si tiene COVID-19*, debe:

- 1 **Aislarse**, y
- 2 Use una **mascarilla de alta protección**, y
- 3 **Decirle a sus contactos cercanos que ellos han estado expuestos** y necesitan seguir las [instrucciones para contactos cercanos](#).

* Se considera que tiene COVID-19, si tiene una prueba viral positiva para COVID-19 y / o un proveedor de atención médica cree que tiene COVID-19.

Llame a la línea de información de COVID 833-540-0473 (abierta todos los días de 8:00 a. m. a 8:30 p. m.) si su prueba de COVID-19 dio positivo y tiene preguntas o necesita ayuda. Llame a este número si está sin hogar y/o no puede aislarse o ponerse en cuarentena de manera segura en casa.

Ayude a frenar la propagación del COVID-19 en el condado de Los Ángeles. Si recibe una llamada de "LA PublicHealth" o del **1-833-641-0305**, conteste el teléfono. Si recibe un mensaje de texto del "Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles" con un enlace para una entrevista en línea, complételo dentro de las 24 horas. (Consulte [Rastreo de contactos](#).)

AÍSELE: Quélese en casa y lejos de los demás

Si tiene el COVID-19, debe aislarse a sí mismo sin importar el estatus de vacunación, infección previa o si no tiene síntomas¹.

¿Cuánto tiempo necesito aislarme?

Usted debe aislarse durante al menos 5 días. El tiempo que tenga que aislarse depende de si tiene [síntomas](#) y si obtiene una prueba viral de seguimiento negativa el Día 5 o después. Si se hace la prueba el Día 5 o después, es mejor usar una prueba de antígeno porque es más probable que las pruebas NAAT/PCR permanezcan positivas incluso después de que ya no sea infeccioso.

Terminar el aislamiento: si tiene síntomas y su prueba de COVID-19 es positiva o si su médico cree* que tiene el COVID-19

El aislamiento puede terminar después del Día 5 si se cumplen todas las siguientes condiciones:

- Tiene una prueba de COVID-19 negativa** que se recolectó el Día 5 o más tarde, **y**
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **y**
- Sus síntomas están mejorando

-O-

El aislamiento puede terminar después del Día 10 si no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

Si tiene fiebre, continúe con el aislamiento hasta 24 horas después de que se resuelva la fiebre.

¹ Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición al virus y pueden incluir: fiebre y escalofríos, tos, falta de aire/dificultad para respirar, nueva pérdida de sabor u olor, fatiga, congestión o nariz que moquea, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náusea o vómito, o diarrea. *Esta lista no incluye todos los síntomas posibles de COVID-19. Algunas personas con COVID-19 nunca tienen síntomas.* Visite ph.lacounty.gov/covidcuidado para obtener más información sobre qué hacer si está enfermo.

Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas con la Enfermedad del COVID-19

Para la mayoría de las personas, el aislamiento puede terminar después del día 10* incluso si las pruebas virales de seguimiento de COVID-19 siguen siendo positivas. Esto se debe a que muchas personas continúan dando positivo, aunque no es probable que sigan siendo infecciosas.

Sin embargo, si tiene una [condición](#) que debilita su sistema inmunológico o si estuvo gravemente enfermo con COVID-19, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico acerca de cuándo puede estar cerca de otras personas.

El Día 0 es el primer día de síntomas. El Día 1 es el primer día completo después de que se desarrollaron los síntomas.

* Si su médico inicialmente pensó que sus síntomas se debían al COVID-19 (y no dio positivo en la prueba de COVID-19) pero reevaluó su diagnóstico y decidió que no está infectado, puede dejar de aislarse después de 24 horas sin tener fiebre. Pero si es un contacto cercano con una persona con el COVID-19, debe seguir las instrucciones en la página web [Instrucciones para contactos cercanos](#).

** La prueba debe ser una prueba viral de COVID-19 [autorizada por la FDA](#) (sólo disponible en inglés), como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. La prueba de antígeno es preferible. Los kits de autodiagnóstico son aceptables, pero si se usan para volver al trabajo, la prueba debe ser observada o reportada de cierta manera. Para más información, consulte con su empleador y consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas de Cal-OSHA](#) (sólo disponible en inglés).

Nota: Los empleadores pueden requerir a sus empleados/contratistas que completen los 10 días enteros de aislamiento antes de regresar al trabajo en persona. Los empleados deberían hablar sobre el regreso al trabajo con su empleador. Consulte la [tabla de resumen de regreso al trabajo](#) (no para trabajadores del cuidado de la salud).

Terminar con el aislamiento: si da positivo en la prueba de COVID-19 y nunca desarrolla síntomas

El aislamiento puede terminar después del Día 5 si:

- Tiene una prueba de COVID-19 negativa* recolectada el Día 5 o después, **y**
- Nunca tuvo síntomas de COVID-19.

-O-

El aislamiento puede terminar después del Día 10 si:

- Nunca tuvo síntomas de COVID-19.

Para la mayoría de las personas, el aislamiento puede terminar después del Día 10, incluso si las pruebas virales de seguimiento de COVID-19 son positivas. Esto se debe a que muchas personas continúan dando positivo, aunque no es probable que sigan siendo infecciosas.

Sin embargo, si tiene una [condición](#) que debilita gravemente su sistema inmunológico, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico para obtener más información.

El Día 0 es el día en que se tomó la prueba positiva. El Día 1 es el primer día completo después de que se tomó su prueba positiva.

Importante: Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones de terminar el aislamiento para personas con síntomas.

*La prueba debe ser una prueba viral de COVID-19 [autorizada por la FDA](#) (sólo disponible en inglés), como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. La prueba de antígeno es preferible. Los kits de autodiagnóstico son

aceptables, pero si se usan para volver al trabajo, la prueba debe ser observada o reportada de cierta manera. Para más información, consulte con su empleador y consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas de Cal-OSHA](#) (sólo disponible en inglés).

Nota: Los empleadores pueden requerir a sus empleados/contratistas que completen los 10 días enteros de aislamiento antes de regresar al trabajo en persona. Los empleados deberían hablar sobre el regreso al trabajo con su empleador. Consulte la [tabla de resumen de regreso al trabajo](#) (no para trabajadores del cuidado de la salud).

Instrucciones de Aislamiento - Cómo proteger a los demás

- **Quédese en casa excepto para recibir atención médica.**
 - Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o lugares públicos. Solo salga de su lugar de cuarentena solo para recibir atención médica y no permita visitas no esenciales.
 - Si debe salir de casa para recibir atención médica necesaria, use una [mascarilla de alta protección](#). Conduzca usted mismo, si es posible. Si no puede conducir, siéntese en el asiento trasero, deje las ventanas abiertas, y usted y su conductor deberían usar una mascarilla de alta protección.
 - Si alguien de fuera de su hogar está comprando por usted, pídale que deje la comida y otras compras en su puerta, si es posible. Recójalas después de que la persona se haya ido. Si necesita ayuda para encontrar servicios de entrega gratuitos, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicinas, llame al 2-1-1 o visite la página web de recursos de salud pública en ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm.
- **Sepárese de los demás en su hogar**
 - Use una mascarilla de alta protección (N95, KN95, KF94) o doble mascarilla (mascarilla de tela sobre mascarilla médica) si necesita estar en la misma habitación que otros miembros del hogar. Consulte a [continuación](#) para obtener más detalles.
 - Permita que entre la mayor cantidad posible de aire fresco en su hogar. Abra las ventanas y use ventiladores para expulsar el aire o use purificadores de aire para ayudar a eliminar las partículas del virus COVID-19. Consulte los [Consejos para reducir el riesgo de COVID-19 en espacios interiores](#) del Departamento de Salud Pública de California (folleto) y la página web de los CDC [Mejorar la ventilación en su casa](#) para obtener más información.
 - Mantenga 6 pies de distancia. Si tiene que compartir una habitación, intente configurar la habitación para que puedan mantenerse a 6 pies de distancia, si es posible. Es importante mantenerse alejado de las personas que corren un [mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave](#).
 - Use un baño separado. Si esto no es posible, desinfecte el baño después de su uso (consulte la información de limpieza a [continuación](#)). Si comparte un baño, abra una ventana o encienda un ventilador y espere 30 minutos después de que la persona con COVID-19 lo use.
- **Cubra su tos y estornudos.** Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado después de cada uso. Lávese las manos o use desinfectante para manos después de toser o estornudar.
- **Evite compartir alimentos o artículos domésticos personales**
 - No prepare ni sirva comida a otras personas si es posible. Asegúrese de usar una mascarilla y lavarse las manos con frecuencia si no hay nadie más para preparar y servir la comida.

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos con otras personas en su hogar.
- Asegúrese de lavar sus platos, vasos y cubiertos con agua y jabón después de cada uso.
- **Lávese las manos con frecuencia**
 - Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; antes de comer o preparar alimentos; y después de tocar su mascarilla o cobertura para la cara. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Si no hay agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas durante 30 segundos hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos se ven sucias.
- **Limpiar y desinfectar todas las superficies que se tocan frecuentemente todos los días**
 - Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente (por ejemplo, mostradores, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos) rutinariamente (al menos una vez al día), especialmente si debe compartir espacios con otros miembros del hogar. Retire los artículos personales de las áreas comunes y evite compartir artículos.
 - Limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos del cuerpo.
 - Utilice aerosoles o toallitas limpiadoras y desinfectantes para el hogar. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del producto.

Use una mascarilla de alta protección

Mientras esté aislado, **debe** usar una mascarilla de alta protección si necesita estar cerca de otras personas, incluidas las personas con las que vive.

Si cumple con los criterios para salir del aislamiento después del Día 5, se **recomienda fuertemente** que continúe usando una mascarilla de alta protección cuando esté cerca de otras personas, especialmente hasta el Día 10. Nota: si regresa al trabajo después del Día 5, se requiere que use una mascarilla en el lugar de trabajo por un total de 10 días después de su prueba positiva. Consulte la [tabla de resumen de regreso al trabajo](#) (no para trabajadores del cuidado de la salud).

Una [mascarilla de alta protección](#) es aquella que se ajusta y filtra bien, como un respirador bien ajustado (como un respirador N95 o KN95), una doble mascarilla (una mascarilla de tela sobre una mascarilla médica), una mascarilla médica bien ajustada o una mascarilla de tela de alta filtración ("reutilizable") ajustada con alambre para la nariz. Los respiradores bien ajustados brindan la mayor protección. Visite ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más detalles sobre las mascarillas que ofrecen la mejor protección.

Dígales a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Debe informar a sus contactos cercanos que podrían estar infectados. Deben tomar medidas para reducir el riesgo de propagar el COVID-19, incluido el enmascaramiento, las pruebas y el control de su salud. Deles las [Instrucciones para contactos cercanos](#). Están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.covidcontactos. Sus contactos cercanos deben seguir las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados. Si trabaja o estudia en un lugar en el que podría haber contraído el COVID-19 o transmitirlo a otras personas, comuníquese a su lugar de trabajo o escuela para que puedan aconsejar a otras personas que tomen las precauciones necesarias.

Definición de un contacto cercano

Un "contacto cercano" es cualquier persona que compartió el mismo espacio aéreo interior con usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas mientras usted era infeccioso*.

- Ejemplos de espacios aéreos interiores son casas, salas de espera, aviones. Un ejemplo de 'un total de 15 minutos o más' es estar en el mismo espacio aéreo con la persona durante 5 minutos al menos 3 veces diferentes en 24 horas.

* Se le considera infeccioso (es decir, que puede transmitir el COVID-19 a otras personas) comenzando 2 días antes de que aparecieran los primeros síntomas hasta que finalice el aislamiento de su hogar. Si dio positivo en la prueba de COVID-19 pero no tiene ningún síntoma, se considera que es infeccioso desde 2 días antes de que se hiciera la prueba hasta 10 días después de su prueba.

Cuide de su salud

Cuidados en el hogar

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. A continuación, se indican los pasos que puede seguir para mejorar:






- Descanse y beba muchos líquidos.
- Tome medicamentos sin receta como acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor. Tenga en cuenta que los niños menores de 2 años no deben recibir ningún medicamento para el resfriado sin receta antes de hablar con un médico.

Buscando atención médica

Manténgase en contacto con su médico y busque atención médica si sus síntomas empeoran.

Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente que contraen COVID-19 deberían hablar con su médico sobre medicamentos que podrían prevenir enfermedades graves. **Si tiene síntomas de COVID-19 y tiene 65 años o más y/o padece una [condición médica](#) llame a su médico de inmediato, incluso si sus síntomas son leves.** No se demore: los medicamentos funcionan mejor cuando se administran lo más antes posible después de que comienzan los síntomas. Para obtener más información, hable con su médico y consulte la [página web de medicamentos](#).

Llame al 911 si hay señales de aviso de emergencia

				
Dificultad para respirar	Presión o dolor en el pecho	La piel, los labios o la piel debajo de las uñas está pálida, gris o azulada*	Confusión o dificultad para despertar	Otros síntomas serios

* dependiendo del tono de piel

Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas con la Enfermedad del COVID-19

Las personas con señales de aviso de emergencia deben llamar al 911. Si no es urgente, llame a su médico antes de visitar. Es posible que pueda obtener asesoramiento por teléfono.

Lidiando con el estrés

COVID-19 y el autoaislamiento son estresantes para las personas. Visite la [página web COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) para obtener recursos cerca de usted sobre las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. Además, a guía y los recursos, incluida información sobre las líneas directas de crisis, también están disponibles en la página web de los CDC [Cómo afrontar el estrés](#) (solo está disponible en inglés). Las personas que viven en el Condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a iPrevail.com, un recurso de salud mental en línea para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria. Luego de una breve evaluación, se lo conectará a una asistencia personalizada para satisfacer sus necesidades. Las opciones incluyen:

- chat a pedido con personas capacitadas para la formación mutua entre pares,
- lecciones a su propio ritmo sobre una variedad de temas para mejorar el bienestar, y
- grupos de apoyo comunitario

iPrevail se ofrece en inglés y español y está disponible las 24/7 desde cualquier dispositivo inteligente.

Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771. Si necesita ayuda para encontrar atención médica, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles al 2-1-1. Este número está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Rastreo de contactos

El rastreo de contactos es un proceso simple y confidencial que se utiliza para ayudar a frenar la propagación de COVID-19. Puede hacer su parte si responde algunas preguntas simples sobre los lugares en los que ha estado y las personas con las que pudo haber estado alrededor mientras era infeccioso.

- Si recibe una llamada o un mensaje de texto de Salud Pública, es importante que nos responda tan pronto como sea posible. Se mostrará en su teléfono como "LA PublicHealth" o 1-(833) 641-0305. El mensaje de texto será del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.
 - Si recibe una llamada de Salud Pública, responda para completar una entrevista. Si recibe un mensaje de texto, haga clic en el enlace para hacer una entrevista en línea o llame al número para hablar con un especialista.
- Las conversaciones con el personal de Salud Pública son confidenciales. Esto significa que cualquier información que comparta se mantendrá privada.
- Las personas que le informe a Salud Pública serán contactadas, pero no se les dirá su nombre, información de contacto o que tiene COVID-19. No se les dirá nada sobre usted, solo que estuvieron expuestos al COVID-19.
- El personal de Salud Pública responderá a sus preguntas y compartirá información como, por ejemplo, cómo obtener una prueba de COVID-19, el mejor momento para vacunarse contra el COVID-19 o ayuda para encontrar un médico.
- Para obtener más información sobre el rastreo de contactos, haga clic [aquí](#).

Más información

- Para obtener más información sobre el COVID-19 y ver los recursos mencionados anteriormente en varios idiomas, visite ph.lacounty.gov/media/coronavirus/.

- Para obtener ayuda para encontrar servicios de entrega gratuitos, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicamentos, visite ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.
- La información sobre el seguro por discapacidad, el desempleo y la licencia familiar pagada para las personas que no pueden trabajar porque ellas o un miembro de su familia necesitan aislarse o ponerse en cuarentena está disponible en el sitio web del [Departamento de Desarrollo del Empleo de California](https://www.dir.ca.gov/).
- Para obtener más información sobre cuestiones laborales relacionadas con el COVID-19, consulte el folleto [Derechos de los trabajadores de seguridad en California](https://www.dir.ca.gov/).