



# Resumen: Instrucciones de Aislamiento para Personas con COVID-19

Usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Debe seguir estos pasos para evitar la transmisión de la enfermedad a su familia, amigos y otras personas.

## 1 Aíslese

Debe quedarse en casa hasta que:

- Han pasado al menos 10 días \* desde que comenzaron sus síntomas y
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) y
- Sus síntomas han mejorado

\* Si tiene un sistema inmunológico débil, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su doctor.

**Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma**, debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba. Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

## 2 Siga las instrucciones de aislamiento que incluyen:

- Quéedese en casa excepto para recibir atención médica
- No tenga visitas
- Manténgase alejado de los demás en su hogar. Si debe estar en la misma habitación, use una mascarilla y trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia, especialmente de las personas con mayor riesgo de enfermedad grave
- Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas cuando sea posible
- Use un baño separado o desinfecte el baño compartido después de cada uso
- No prepare ni sirva comida a otros
- Cúbrase al toser y estornudar
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol
- Desinfecte cualquier superficie que se toque con frecuencia
- Comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran o le preocupan
- Llame al 9-1-1 si tiene señales de emergencia. Esto incluye dificultad para respirar, presión o dolor en el pecho, labios azulados, confusión, dificultad para despertar

**Siga las instrucciones de aislamiento completas. Pídale una copia a su médico, escanee el código QR o visite [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://ph.lacounty.gov/covidaislamiento)**

Por favor ayude a detener la propagación del COVID-19 hablando con Salud Pública. Si recibe una llamada de "LA Public Health" o 1-833-641-0305 conteste la llamada. Si recibe una Orden de Aislamiento del Oficial de Salud y aún no ha completado una entrevista de rastreo de contactos, llame al número que está en la orden.



## 3 Dígales a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Dígame a todos sus contactos cercanos que podrían estar infectados y deben ponerse en cuarentena a menos que estén exentos\*. Deben monitorear su salud y tomar medidas adicionales para protegerse durante los 14 días después de la última vez que tuvieron contacto con usted. Deben seguir todas las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

Un "contacto cercano" es cualquier persona que estuvo expuesto a usted mientras era contagioso (desde 2 días antes de que sus síntomas comenzaran hasta que termine el aislamiento en su hogar). Esto incluye:

- Cualquier persona que estuvo a 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Cualquier persona que haya tenido contacto sin protección con sus fluidos y/o secreciones del cuerpo. Por ejemplo, tosió o estornudó sobre ellos, compartió utensilios o una taza, los beso o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

**Los contactos cercanos deben seguir las *Instrucciones de Cuarentena y otras Instrucciones para Contactos Cercanos*. Para ver las instrucciones, escanee el código QR o visite [ph.lacounty.gov/covidcuarentena](https://ph.lacounty.gov/covidcuarentena).**



\*No necesita ponerse en cuarentena si está completamente vacunado o ha recuperado recientemente de COVID-19, si no tiene ningún síntoma de Monitoree su salud, use una mascarilla (incluso en casa), y tome precauciones adicionales.