



COVID-19: Reducir el riesgo

Mantenerse seguro y prevenir la propagación

El virus que causa el COVID-19 continúa propagándose, especialmente a quienes no están completamente vacunados¹. La variante Delta más contagiosa ahora está muy extendida en el condado de Los Ángeles.

La siguiente información es para ayudar a las personas a comprender quién tiene más riesgo de infectarse y enfermarse, qué situaciones son más riesgosas y qué medidas pueden tomar para mantenerse a salvo y detener la propagación del COVID-19.

¿QUIÉN ESTÁ MÁS EN RIESGO?

Las personas que no están vacunadas tienen el mayor riesgo de infectarse con el COVID-19. Esto incluye a las personas que no han completado su serie de vacunas Pfizer o Moderna contra el COVID-19 (es decir, que solo recibieron la primera dosis), así como a los niños menores de 12 años que son demasiado pequeños para ser vacunados. Los adultos no vacunados que son mayores o que tienen [ciertas condiciones médicas](#) tienen el mayor riesgo de contraer la enfermedad grave por COVID-19.

Las personas con sistemas inmunitarios gravemente debilitados² que están completamente vacunadas podrían no responder tan bien a la vacuna, por lo que aún pueden tener un mayor riesgo de contraer el COVID-19. Esto incluye a personas con ciertas condiciones de salud o que estén tomando ciertos medicamentos (como tratamiento para el cáncer, trasplantes de órganos o enfermedades autoinmunes).

Las personas completamente vacunadas tienen el menor riesgo de infectarse con el COVID-19. Están bien protegidos de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19. Un pequeño porcentaje de las personas que están completamente vacunadas se infectan con la variante Delta del virus COVID-19. Se esperan estas "infecciones irruptivas" incluso con vacunas de gran eficacia. Es importante notar que las infecciones irruptivas por lo general causan síntomas leves, si los hay. Es posible que las personas completamente vacunadas transmitan el virus a otras personas.

¿QUÉ SITUACIONES SON MÁS RIESGOSAS?

Es importante comprender cómo se propaga el virus del COVID-19. Le ayudará a evaluar su riesgo y tomar medidas para protegerse en diferentes situaciones.

El virus se transmite de persona a persona por la mayor parte a través de gotitas respiratorias que son liberadas al aire por una persona que tiene el COVID-19. Por ejemplo, cuando hablan, cantan, tosen, gritan, estornudan o

¹ Se considera que está completamente vacunado contra el COVID-19 dos (2) semanas después de que recibió: una vacuna Johnson & Johnson (J&J) / Janssen COVID-19, la segunda dosis de vacuna Pfizer o Moderna contra el COVID-19, o terminó la serie de vacuna contra el COVID-19 que ha sido listado para uso de emergencia por la Organización Mundial de la Salud. Consulte la página web [cuando ha sido completamente vacunado](#) para más información.

² Los estudios han demostrado que algunas personas inmunodeprimidas no desarrollan la protección suficiente después de recibir 2 dosis de la vacuna Pfizer o Moderna. Debido a esto, los [CDC recomiendan](#) que las personas que están moderada o gravemente inmunodeprimidas reciban una dosis adicional. Esto incluye a las personas que: han estado recibiendo algún tratamiento oncológico para tumores o cánceres en la sangre, han recibido un trasplante de órgano y están tomando medicamentos inmunosupresores, han recibido un trasplante de células madre en los últimos 2 años o está tomando medicamentos inmunosupresores, tienen inmunodeficiencia primaria moderada o grave (como el síndrome de DiGeorge, el síndrome de Wiskott-Aldrich), tienen una infección avanzada o no tratada por el VIH, o están bajo un tratamiento activo con altas dosis de corticosteroides u otros medicamentos que pueden suprimir su respuesta inmunitaria. Hable con su médico sobre si necesita recibir una dosis adicional de la vacuna contra el COVID-19 y el mejor momento para hacerlo.

respiran con dificultad. Estas gotas luego son inhaladas por otras personas o caen en sus ojos, nariz o boca. El riesgo de que una persona se infecte aumenta cuanto más cerca está de alguien con el COVID-19. Los lugares cerrados con poco flujo de aire también pueden aumentar el riesgo de infectarse. Esto se debe a que las gotitas que contienen el virus pueden concentrarse y esparcirse en el aire más allá de los 6 pies. Incluso pueden permanecer flotando en el aire después de que una persona infectada haya salido del cuarto.

Por eso las mascarillas son importantes. Reducen la cantidad de gotitas respiratorias que las personas liberan al aire y también la cantidad que inhalan.

También es posible, pero menos común, que el virus se propague al tocar una superficie con gotitas que contienen el COVID-19 y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Hay ciertos lugares donde el COVID-19 se propaga más fácilmente

- **Espacios cerrados** con poco flujo de aire.
- **Lugares con mucha gente** cerca.
- **Lugares de contacto cercano**, especialmente donde las personas hablan (o respiran con dificultad) muy cerca.

CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE COVID-19

- **Vacúnese.** Es la mejor manera de protegerse contra el COVID-19 (vea [Vacunación](#) abajo).
- **Use una mascarilla que se ajuste y filtre bien.** Su mascarilla es una de las herramientas más poderosas que tiene para protegerse a sí mismo y a otras personas no vacunadas (vea [Mascarillas](#) abajo).
- **Evite los lugares con mucha gente.** Estar en multitudes, especialmente en espacios interiores, lo pone en mayor riesgo. Si necesita estar en el interior, intente ir durante las horas que no hay mucha gente y considere usar una mascarilla más protectora. Limite el tiempo que está allí.
- **Mejore el flujo de aire.** Salga afuera. Evite los espacios interiores con poca circulación de aire tanto como sea posible. Abra ventanas y puertas, use ventiladores y purificadores de aire portátiles, encienda la calefacción y el aire, y actualice los filtros. (consulte la [guía](#) y la [hoja informativa](#) del CDPH).
- **Elija espacios al aire libre** para actividades sociales y de ejercicio.
- **Mantenga su distancia.** Utilice dos brazos como guía (aproximadamente 6 pies) para el distanciamiento social con personas fuera de su hogar cuando no esté seguro de que estén completamente vacunadas.
- **Socialice con el mismo grupo de amigos y familiares** en lugar de mezclarse con muchas personas diferentes que no están vacunadas.
- **Sea flexible.** Esté dispuesto a cambiar sus planes o irse si se encuentra en un lugar donde el COVID-19 se puede propagar más fácilmente. Por ejemplo, en espacios interiores de un restaurante con mucha gente que no andan mascarillas.
- **Lávese las manos y/o use desinfectante de manos con frecuencia**, especialmente después de estar en espacios públicos donde muchas personas tocan superficies. Evite comer y tocarse la cara con las manos sin lavar.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Si tiene síntomas de COVID-19, hable con un médico y hágase una prueba. Debe quedarse en casa y lejos de otras personas hasta que obtenga el resultado de su prueba de COVID-19 o hasta que su proveedor médico le diga que no tiene el COVID-19. Para obtener información sobre los síntomas y qué hacer si está enfermo, consulte ph.lacounty.gov/covidcuidado.
- **Retrase sus viajes hasta que esté completamente vacunado.** Si viaja y no está completamente vacunado, siga las guías de viaje [nacionales](#) e [internacionales](#) de los CDC, que incluyen quedarse en casa y ponerse en cuarentena al regresar.

VACUNACIÓN

La vacunación es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos del COVID-19. Detendrá la propagación del COVID-19, incluyendo las variantes del virus y también ayudará a reducir las posibilidades de que surjan variantes nuevas y más peligrosas.

- Si ya está vacunado, anime a su familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos a vacunarse.
- Si tiene 12 años o más y aún no está completamente vacunado, considere vacunarse ahora. Las vacunas son seguras, efectivas y gratuitas para todos, sin importar su estatus migratorio. Hable con su médico sobre cualquier inquietud.

Las vacunas están ampliamente disponibles en Los Ángeles sin necesidad de hacer una cita. Visite VacunateLosAngeles.com para encontrar un sitio cerca de usted. Llame al 1-833-540-0473 si necesita ayuda para hacer una cita, necesita transporte a un lugar de vacunación o no puede salir de su hogar. Las líneas telefónicas están abiertas de 8 am a 8:30 pm los 7 días de la semana. La información también está disponible en muchos idiomas las 24 horas al día, 7 días a la semana, llamando al 2-1-1.

MASCARILLAS

Su mascarilla debe ajustarse cómodamente sobre su nariz y boca y estar hecha de al menos dos capas para que filtren bien. Si se encuentra en un lugar en el que está en contacto cercano sostenido con otras personas que pueden no estar completamente vacunadas, considere la posibilidad de usar "[doble mascarilla](#)" (usar una mascarilla de tela sobre la mascarilla quirúrgica) o un respirador N95. Estas ofrecen un mayor nivel de protección. Esto es especialmente importante si se encuentra en lugares interiores o en un lugar al aire libre lleno de gente.

Se requerirán mascarillas en todos los lugares públicos interiores, reuniones, negocios públicos y privados, y en Mega Eventos al aire libre (eventos con más de 10,000 asistentes, como conciertos, juegos deportivos y desfiles) en el condado de Los Ángeles. Se aplicarán algunas excepciones, consulte [la orden revisada del Oficial de Salud](#) (sólo disponible en inglés) y en la tabla de abajo.

TODOS *, sin importar el estatus de vacunación, deben usar mascarilla:

- **En todos los lugares públicos interiores, establecimientos, reuniones y negocios públicos y privados en el condado de Los Ángeles**
- En aviones, trenes, autobuses, transbordadores, taxis y viajes compartidos, y todas las demás formas de transporte público
- En centros de transporte como aeropuertos, terminales de autobuses, estaciones de tren, marinas, puertos marítimos u otros puertos, estaciones de metro o cualquier otra área que proporcione transporte
- En establecimientos de cuidado de la salud (incluidos los establecimientos de cuidado a largo plazo)
- En establecimientos correccionales y centros de detención estatales y locales
- Refugios y centros de enfriamiento
- En el interior de cualquier establecimiento para jóvenes (como escuelas TK-12, guarderías, campamentos de día, etc.)
- En Mega Eventos al aire libre (eventos con más de 10,000 asistentes, como conciertos, juegos deportivos y desfiles)
- En cualquier otro lugar al aire libre donde sea la póliza del negocio o lugar

Recomendaciones

- *Se recomienda fuertemente* que use mascarilla en reuniones sociales privadas en lugares interiores con personas que no son de su hogar, a menos que todos en la reunión estén completamente vacunados.
- *Se recomienda fuertemente* que use mascarilla en eventos llenos de gente al aire libre (que son más pequeños que los Mega Eventos). En particular, use mascarilla mientras está en la fila para entrar, salir, usar el baño o comprar alimentos o bebidas.
- *Se recomienda fuertemente* que los niños usen mascarilla en los patios de recreo y en otros espacios al aire libre donde se reúnen si el distanciamiento no es posible o práctico.
- Si no está completamente vacunado, *se recomienda* que use mascarilla en lugares al aire libre con mucha gente.
- Si se encuentra en un lugar en el que está en contacto cercano y por mucho tiempo con otras personas que pueden no estar completamente vacunadas, considere usar un nivel de protección más alto, como usar dos mascarillas o un respirador N95. Esto es especialmente importante si no está completamente vacunado y se encuentra en un lugar interior o al aire libre lleno de gente.

Nota: Se le permite quitarse la mascarilla mientras:

- Come o bebe en forma continua, siempre y cuando esté sentado o de pie en un lugar específico, como una mesa, mostrador o asiento. Esto significa que puede quitarse la mascarilla brevemente cuando esté comiendo o bebiendo, pero debe volver a ponérsela inmediatamente después. También debe usar una mascarilla cuando esté esperando que lo atiendan, entre platos o bebidas, y mientras esté sentado después de terminar su comida o bebida.
- Este solo en una habitación o espacio separada.
- Se baña o nada.
- Recibe servicios de higiene personal o de cuidado personal (como un facial o afeitado) que no se pueden hacer sin quitarse la mascarilla.

* **Hay algunas personas que no deben usar mascarilla**, como los niños menores de 2 años y las personas con ciertas condiciones médicas o discapacidades, y las personas instruidas por su proveedor médico para no usar una mascarilla. Los niños de 2 a 8 años deben usar una mascarilla solo cuando estén bajo la supervisión de un adulto. Consulte [Quién no debe usar mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).

* **En el lugar de trabajo**, los trabajadores deben seguir los requisitos más protectores de mascarillas según lo establecido por Cal/OSHA y la Orden del Oficial de Salud del Condado. Ciertos empleados pueden estar exentos de usar mascarilla en situaciones específicas siempre y cuando existan medidas de seguridad alternativas. Consulte [la Orden del Oficial de Salud](#) (sólo disponible en inglés) y la página web de [Mejores Prácticas para Negocios](#) para obtener detalles sobre los requisitos del lugar de trabajo.

Obtenga más información sobre las mascarillas en <http://ph.lacounty.gov/mascarillas>.