

•••• Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
•••• COVID-19 y Enfermedades Respiratorias Agudas
•••• Guías Comunitarias

Si se siente enfermo con síntomas de resfriado, gripe o COVID-19:



1. **Aíslese: Quédese en casa, lejos de los demás**, hasta que no haya tenido fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) y los otros síntomas mejoren. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles recomienda hacerse una prueba y dar negativo antes de salir del aislamiento.
2. **Use una mascarilla bien ajustada** cuando esté cerca de otras personas durante **10 días después de que comience a sentirse enfermo**, incluso si sus síntomas están mejorando. Tome medidas para proteger a los demás de enfermarse.
3. **Hágase una prueba de COVID-19 de inmediato**. Si su prueba es negativa, pero sigue sintiéndose enfermo, hágase otra prueba 48 horas después. Si sigue dando negativo, hable con su médico sobre hacerse pruebas para otros virus respiratorios, sobre todo si es más probable que se enferme gravemente.
4. **Evite el contacto con personas de alto riesgo durante 10 días después de que comenzó a sentirse enfermo**. Esto incluye a las personas de la tercera edad, aquellas que residen temporalmente o viven en una instalación colectiva o personas con el sistema inmunológico comprometido.
5. **Obtenga tratamiento** para COVID-19 o influenza. Hable con su médico sobre las opciones disponibles.

Si da positivo en la prueba o un proveedor de salud le diagnostica COVID-19:



1. Si tiene síntomas:
 - **Siga los pasos anteriores** para las personas que se sienten enfermas con síntomas de resfriado, gripe o COVID-19.
2. Si usted no tiene síntomas, no necesita quedarse en casa siempre y cuando:
 - **Use una mascarilla** bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante 10 días después de dar positivo en la prueba.
 - **Esté atento a cualquier síntoma**. Si empieza a sentirse enfermo, siga las instrucciones anteriores para las personas que están enfermas con síntomas de resfriado, gripe o COVID-19.
 - **Evite estar cerca de personas en alto riesgo durante 10 días después de comenzar a sentirse mal**. Las personas de alto riesgo incluyen a las personas de la tercera edad, aquellos que residen temporalmente o viven en un lugar colectivo o personas con el sistema inmunológico comprometido.
 - Además, dígalas a las personas con las que estuvo mientras pudo contagiar (dos días antes y mientras se sintió enfermo) que estuvieron expuestas y deben seguir las instrucciones para las personas expuestas a COVID-19 que se describen a continuación.

Si usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19:



1. **Use una mascarilla bien ajustada** cuando esté cerca de otras personas durante 10 días después de haber estado expuesto por última vez, especialmente si tiene contacto con personas de alto riesgo como aquellas que residen temporalmente o viven en una instalación colectiva o personas con el sistema inmunológico comprometido.
2. **Monitoree su salud** durante 10 días después de haber estado expuesto por última vez. Si comienza a sentirse enfermo, siga las instrucciones anteriores para las personas que se sienten enfermas con síntomas de COVID-19.

3. **Hágase la prueba** de 3 a 5 días después de haber estado expuesto por última vez. Si se recuperó recientemente de COVID-19 en los últimos 90 días, revise las [recomendaciones de pruebas](#).

ⁱ Esto puede incluir a personas en un hospital, instalaciones de enfermería especializada, centros correccionales o instalaciones que brindan refugio a personas sin hogar.

Para obtener información completa, consulte las [Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de los Ángeles para Casos de COVID-19 y Contactos Cercanos](#) (solo está disponible en inglés). Si tiene preguntas, llame a la Línea de Información sobre COVID de Salud Pública al 1-833-540-0473.

