

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Actualizaciones recientes:

12/20/20: Se acortó el período de cuarentena requerido para los individuos que estuvieron en contacto estrecho con una persona diagnosticada con COVID-19. Ahora se requiere que los contactos cercanos permanezcan en cuarentena (en su casa o en otra residencia, separados de los demás) y controlen sus síntomas durante **10 días** a partir del último contacto con el caso, en lugar de 14 días.

12/2/20: Se prohíben temporalmente todas las reuniones públicas y privadas con personas ajenas a su hogar.



1. ¿Cómo se propagan los coronavirus?

Al igual que otras enfermedades respiratorias, los coronavirus humanos se propagan, generalmente, desde una persona infectada a través de:

- Gotitas producidas al toser, estornudar y hablar
- Contacto personal cercano, como al cuidar de una persona infectada

Asimismo, es posible que una persona contraiga COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se lleve esa mano a la boca, nariz u ojos, aunque no se cree que ésta sea la principal forma de propagación.

Algunas personas se contagian de COVID-19 sin mostrar síntomas, pero aun así pueden propagar la infección a otras personas.

2. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Las dolencias reportadas varían desde personas con síntomas leves hasta otras con síntomas severos que requieren la admisión en el hospital e incluso llevan a la muerte de la persona. Algunas personas con COVID-19 nunca presentan síntomas.

Los síntomas del COVID-19 pueden incluir uno o más de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náusea o vómito, diarrea, congestión o secreción nasal, o pérdida repentina del gusto u olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva. Por favor, consulte con su médico acerca de cualquiera de estos u otros síntomas que sean graves o preocupantes para usted. Consulte ph.lacounty.gov/covidcare para más información sobre los síntomas.

3. ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Si tiene síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica y considere realizarse la prueba de detección del COVID-19. Permanezca en su casa y lejos de los demás si está enfermo. Si usted tiene COVID-19, debe seguir las *Instrucciones de aislamiento en el hogar* (ph.lacounty.gov/covidisolation). Entre estas están quedarse en casa por lo menos 10 días desde cuando

Puntos clave

- El COVID-19 se propaga mediante el contacto cercano o al tocar un objeto o superficie que tenga el virus.
- La mejor protección es:
 - Usar un cobertor facial de tela
 - Practicar el distanciamiento físico
 - Lavarse las manos con frecuencia.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias
 - Aislarse si está enfermo
 - Hacer cuarentena si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19
- Las personas que tienen síntomas de COVID-19 o que han estado en contacto cercano con alguien con COVID-19 deben realizarse una prueba.

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Llame al 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

aparecieron sus síntomas por primera vez Y al menos 1 día (24 horas) después de que la fiebre se haya resuelto sin el uso de medicamentos Y los síntomas hayan mejorado.

Si se dio positivo en la prueba de detección del COVID-19, infórmele a todos sus [contactos cercanos](#) permanecer en cuarentena y controlar su salud durante 10 días. La cuarentena puede terminar después del día 10 si nunca desarrolló síntomas y si desde el día 11 hasta el día 14 controlan su salud y son muy cuidadosos con las precauciones pertinentes al COVID-19. Se recomienda que los contactos cercanos se realicen la prueba de detección del COVID-19 para verificar si están infectados. Si el resultado es negativo, aun así deben permanecer en cuarentena durante 10 días. Revise las *Instrucciones sobre para contactos cercanos de COVID-19* (ph.lacounty.gov/covidquarantine) para obtener orientación adicional.

Los adultos mayores y aquellos con sistemas inmunológicos debilitados o problemas de salud subyacentes que experimenten síntomas de COVID-19 deben llamar a su médico lo antes posible, incluso si tienen síntomas leves.

Las personas que muestren señales de alerta de una emergencia que incluyen dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, confusión o dificultad para despertarse deben llamar inmediatamente al 9-1-1 o ir a una sala de emergencias. Si no es urgente, llame a su médico antes de salir a buscar atención médica.

4. ¿Qué debo hacer si creo haber estado expuesto al COVID-19?

Si cumple con los criterios de un “contacto cercano”, usted debe permanecer en cuarentena y controlar su salud durante 10 días a partir de la última exposición a la persona infectada y hágase la prueba de detección del COVID-19. Puede concluir su cuarentena después del día 10 si no presenta ningún síntomas durante los 10 días y si desde el día 11 hasta el 14 supervisa su salud y es muy cuidadoso con las precauciones pertinentes al COVID-19. Usted califica como contacto cercano si:

- Estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas.
- Tuvo contacto sin protección con los fluidos corporales y/o secreciones de una persona con COVID-19. Por ejemplo, si le tosen o estornudan, si compartió una taza o utensilios para comer, si besó o si brindó cuidados sin usar el equipo de protección adecuado.

Una persona con COVID-19 puede infectar a otras 2 días antes de la primera aparición de los síntomas hasta que se les permita terminar su aislamiento en el hogar (como se describe en las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#)). Una persona con un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19, pero que no tiene síntomas se considera infecciosa desde 2 días antes de hacerse la prueba y hasta 10 días después de la misma. Puede encontrar instrucciones adicionales en la guía de instrucciones para el hogar.

Si no cumple con los criterios para ponerse en cuarentena, pero se encontraba en una situación de hacinamiento y/o contacto cercano con personas que no usaban cobertores faciales ni mantenían una distancia de 6 pies, considere la posibilidad de hacerse la prueba de detección y permanecer en su hogar durante 10 días. Si regresó recientemente de un viaje no esencial a otro estado o país, se le solicita que permanezca en cuarentena en su casa durante 10 días. En estas situaciones, limite el contacto solo a las personas de su casa. Intente mantenerse a por lo menos una distancia de 6 pies de las demás personas de su casa, use un cobertor facial incluso en hogar, lávese las manos y limpie las superficies de alto contacto con frecuencia. Si presenta síntomas, llame a su médico y hable sobre la posibilidad de hacerse la prueba.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

5. ¿Debería realizarse una prueba de detección del COVID-19?

Se recomienda que las personas con síntomas de coronavirus se realicen la prueba. Si está experimentando síntomas recientes que usted cree que pueden ser de coronavirus, informe a su médico y consúltele sobre realizarse la prueba. También puede visitar covid19.lacounty.gov/testing o llamar al 2-1-1 para programar una cita para realizarse una prueba gratuita el mismo día o al día siguiente.

Si ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19, es recomendable que se realice una prueba. Esto es para verificar si usted está infectado y si pudo haber infectado a otros. Tenga en cuenta que tendrá que permanecer en cuarentena incluso si da negativo en la prueba. Consulte la página web ph.lacounty.gov/covidtests para más información.

Si pudo haber estado expuesto al COVID-19 debido a que estuvo presente en una reunión o actividad en la que se encontraba en una situación de hacinamiento y/o contacto cercano con personas que no utilizaban cobertores faciales ni mantenían una distancia de 6 pies, considere la posibilidad de hacerse la prueba de detección y permanecer en su casa durante 10 días.

6. ¿Cómo se trata el COVID-19?

No existe una cura para la enfermedad causada por el COVID-19. Sin embargo, muchos de los síntomas se pueden tratar. El tratamiento se basa en la condición del paciente.

Tenga cuidado con estafas de venta de productos que afirman, falsamente, que previenen o tratan esta infección. Para más información, consulte [Estafas y fraudes relacionados con el COVID](#).

7. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás del COVID-19?

Hay medidas que todos podemos tomar a diario para [reducir el riesgo](#) de enfermarse o infectar a otros con COVID-19.

Usted debe:

- Usar un cobertor facial de tela siempre que esté fuera de su casa y alrededor de otros que no formen parte de su hogar.
- Practicar el [distanciamiento social o físico](#). Cuando esté fuera, una distancia de al menos 6 pies de todas las demás personas tanto como sea posible.
- Evite lugares donde haya mucha gente y guarde distancia de los demás
- Reduzca el tiempo de interacción con personas que no forman parte de su hogar
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Evite el contacto cercano, como besar y compartir vasos, utensilios, juguetes o equipamiento deportivo (a menos que los elementos se desinfecten antes de compartirse).
- Evite o limpie y desinfecte las superficies y objetos que son tocados frecuentemente con un producto de limpieza doméstica regular.
- Cúbrase al toser o estornudar con una toallita desechable de papel, luego arroje la toallita a la basura. Si no

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

tiene una toallita desechable de papel, utilice su codo (no sus manos).

- Incremente la ventilación - salga al exterior o abra las ventanas si es seguro hacerlo.
- Las personas con problemas de salud subyacentes tienen un riesgo mucho mayor de padecer enfermedades graves a causa del COVID-19. Es sumamente importante que los residentes vulnerables del condado permanezcan en casa tanto como sea posible y se les entreguen alimentos y medicinas a domicilio.

8. ¿Puedo visitar a mi familia o amigos que no viven conmigo?

Por el momento, debe alejarse de las personas que no viven en su casa. Pasar tiempo en estrecha proximidad con personas de diferentes hogares aumenta el riesgo de transmisión del COVID-19. Mientras menos personas tengan contacto en persona, menor será el riesgo de contraer COVID-19. A partir del 18 de diciembre de 2020, todas las reuniones privadas y públicas con personas que no estén en su hogar están temporalmente prohibidas (con excepción de los servicios religiosos y protestas).

Se les insiste encarecidamente a las personas que corren un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave o morir a causa del COVID-19 (como los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas) que no asistan a ninguna reunión, en especial a las reuniones en interiores. Las mascarillas de grado médico pueden brindar mayor protección que los cobertores faciales de tela, por lo que las personas de alto riesgo deben considerar seriamente el uso de estos cobertores faciales si estarán en contacto cercano con personas que no viven en su hogar.

9. ¿Debo utilizar una mascarilla?

Toda persona de 2 años o más debe utilizar cobertores faciales de tela para cubrirse la nariz y la boca al salir de sus hogares. Los cobertores faciales se utilizan para ayudar a proteger a otros de sus gotas respiratorias en caso de que usted tenga COVID-19, pero no muestre signos de infección. Los estudios nuevos indican que los cobertores faciales de tela también ofrecen cierta protección al portador contra las gotas respiratorias de otras personas. Las personas con síntomas de COVID-19 o que tienen COVID-19 deben utilizar una mascarilla quirúrgica (si es posible) cuando necesiten salir de sus casas para concurrir a las citas médicas.

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cobertores faciales de tela. Los adultos siempre deben supervisar a los niños menores de 8 años cuando estos usen cobertores faciales para asegurarse de que puedan respirar de forma segura y evitar la asfixia o sofocación. Las personas que tengan problemas para respirar, o que estén inconscientes o no puedan quitarse la mascarilla o cobertor facial de tela sin ayuda, o que hayan recibido instrucciones de su profesional de la salud de no utilizarlas por razones médicas, no deben utilizarlas. Revise la [Guía sobre cobertores faciales de tela](#) para más información.

10. ¿Es seguro viajar?

El estado de California emitió un aviso de viaje que recomienda que se cancelen todos los viajes no esenciales y que todo viajero que entre o regrese a California deba permanecer en cuarentena durante 10 días. Viajar aumenta sus posibilidades de infectarse y propagar el COVID-19; por lo tanto, quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a usted y a los demás de una enfermedad. Los aeropuertos, estaciones de autobuses, estaciones de trenes y áreas de descanso son lugares que pueden exponer a los viajeros al virus en el aire y en las superficies y puede ser difícil mantener 6 pies de distancia de otras personas. Si está pensando en viajar, considere lo siguiente:

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

- ¿El COVID-19 se está propagando en su lugar de destino?
- ¿Es usted, o cualquier persona con quien esté viajando, o vaya a visitar o con quien vaya a pasar tiempo en su lugar de destino o al regresar a casa, más propensos a enfermarse de COVID-19?
- ¿El país, estado o gobierno local al que va a viajar o regresar le exige que se quede en casa durante 10 días después del viaje?
- Si se le exige quedarse en casa o si se enferma con COVID-19, ¿tendrá que faltar al trabajo o a la escuela?

No viaje si está enfermo o si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Si tiene que viajar, protéjase y proteja a los demás siguiendo los pasos establecidos en la pregunta anterior "¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás del COVID-19?" y los consejos para prepararse para viajar que constan en la página web de [Viajes](#) del CDC. En esta página web también se explican los riesgos de los diferentes tipos de viajes.

Al regresar después de un viaje no esencial a otro estado o país, se le solicita que permanezca en cuarentena en su casa durante 10 días y que limite el contacto solo a las personas que integran su hogar. Los viajes no esenciales se consideran viajes que se realizan como parte de unas vacaciones por turismo o recreación.

Si se le considera un trabajador esencial y su viaje es por trabajo o escuela, no se le exige que permanezca en su casa al regresar al Condado de Los Ángeles. Los trabajadores esenciales son aquellos que proporcionan infraestructura crítica, servicios económicos y cadenas de suministros, salud, atención médica inmediata y seguridad para la comunidad. Consulte las páginas 5 y 14 de la [Orden de Reapertura de Seguridad en el Trabajo del Oficial de Salud](#) de la Comunidad para más detalles para conocer quién es considerado un trabajador esencial.

11. ¿Cómo puedo saber cuándo se abrirán de forma segura el trabajo, los espacios públicos o los negocios?

Visite el sitio web de Salud Pública para revisar [Qué está abierto en el Condado de Los Ángeles](#). Le recomendamos **consultar en línea o llamar y preguntar acerca de las medidas de seguridad antes de visitar un negocio**.

Aunque algunos lugares ahora están abiertos, es importante recordar que el virus no ha cambiado y el COVID-19 sigue siendo un riesgo grave. Aún se propaga fácilmente entre personas que tienen contacto cercano entre sí. Usted puede ayudar [a reducir el riesgo](#) de COVID-19 al seguir practicando el distanciamiento social (físico), usar un cobertor facial de tela cuando que esté cerca de otros y lavarse las manos con frecuencia. Además, recuerde quedarse en casa si está enfermo o si ha estado en contacto cercano con alguien que está enfermo.

12. ¿Qué puedo hacer si me empleo a estresar por el COVID-19?

Si escucha, lee o ve noticias sobre el COVID-19, es normal que se sienta ansioso y abrumado. Por eso mismo, es importante cuidar su salud mental y física. La [página web sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web de 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) proporcionan recursos locales para tratar las necesidades y preocupaciones de la salud mental y el bienestar. La guía y los recursos también están disponibles en la página web del CDC, [Sobrellevar el estrés](#).

Los residentes del Condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a [Headspace Plus](#). Esta es una colección de recursos de atención y meditación tanto en inglés como en español. También tiene ejercicios de movimiento y sueño para ayudarlo a sobrellevar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con el COVID-19.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda del Centro de Acceso a la Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771. La línea funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede enviar un mensaje de texto al 74174 con la leyenda "LA".

13. ¿Qué puedo hacer si me siento acosado o discriminado?

El condado está comprometido con garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión y que todos podamos diferenciar los hechos del miedo y protejamos a los demás de los estigmas. El brote no es excusa para difundir el racismo y la discriminación. Si usted está siendo acosado o experimenta discriminación por raza, nacionalidad u otras identidades, debe denunciarlo. La línea 2-1-1 recibe denuncias (por teléfono o en línea) sobre crímenes de odio, actos de odio e incidentes de intimidación que han ocurrido dentro del Condado de Los Ángeles, independientemente de si se ha cometido un delito. Llame al 2-1-1 o presente una denuncia en línea en <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

14. ¿Qué más puedo hacer?

- Busque un profesional de atención médica si aún no tiene uno. Si necesita ayuda para encontrar un médico, la línea de información 24/7 del Condado de Los Ángeles puede ayudarle; llame al 2-1-1 o visite el [sitio web del 211LA](#).
- Vacúnese contra la gripe. La gripe circulará al mismo tiempo que el COVID-19 así que es importante protegerse a uno mismo y a los demás para no enfermarse de gripe. Para obtener más información sobre dónde vacunarse de forma gratuita o a bajo costo, llame al 211 o visite la página web ph.lacounty.gov/media/FluSeason.
- Prepárese con alimentos y suministros esenciales para por lo menos 14 días en caso de que necesite aislarse o ponerse en cuarentena.
- Consulte siempre las fuentes de confianza para obtener información actualizada y precisa sobre el nuevo coronavirus.
 - Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, por sus siglas en inglés, Condado)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés, Estado)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés, Nacional)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Organización Mundial de la Salud (OMS, Internacional)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si tiene alguna consulta y desea hablar con alguien, llame al 2-1-1.