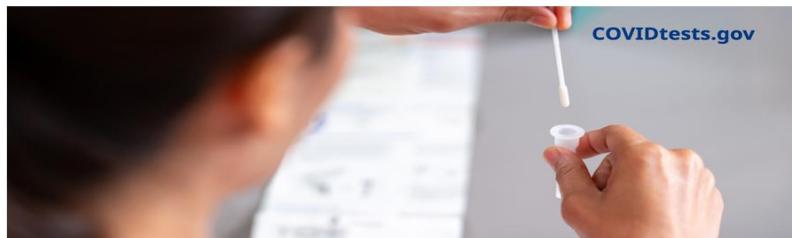


ACTUALIZACIÓN DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES SOBRE EL COVID-19



Pruebas diagnósticas de COVID-19

El gobierno federal anunció recientemente que cada hogar en los EE. UU. puede solicitar 4 pruebas gratuitas de COVID-19 para hacerse en el hogar. Las pruebas ahora se pueden pedir en covidtests.gov. Los pedidos generalmente se envían en 7-12 días. Haga clic en el aviso de abajo para solicitarla.



¡Obtenga pruebas caseras gratis de COVID-19!

Domicilios residenciales en los EE.UU. pueden pedir a través de COVIDTESTS.GOV/ES/ un juego de 4 pruebas gratis para hacerse en casa.



Ahora también se requiere que las compañías de seguros médicos reembolsen 8 pruebas por mes a cada individuo que esté en el plan por un máximo de \$12 por prueba individual.

Su plan de salud puede cubrir el costo de su prueba si ya tienen configurada una red de farmacias o minoristas. Alternativamente, pueden proporcionarle un reembolso por el costo de las pruebas de venta libre, independiente del precio, si aún no han establecido una red de farmacias o minoristas.

La mejor manera de averiguarlo es comunicarse con su plan de salud o aseguradora para determinar si brindan cobertura directa o si es posible que deba reclamar el reembolso.

Los residentes pueden visitar covidtests.gov para obtener más información sobre cuáles son los requisitos de recibir el reintegro.

También hay disponible un suministro limitado de juegos de prueba casera de PCR COVID-19 en sitios seleccionados del condado. Los residentes pueden recoger una prueba y dejarla en los lugares designados. Estos juegos de prueba están disponibles para quienes tienen síntomas de COVID-19 o creen que pueden haber estado expuestos a COVID-19. El proceso es fácil:

1. Recoja el juego de prueba
2. Registre el juego de prueba
3. Recoja la muestra con el hisopo
4. Dejé la prueba
5. Espere los resultados en 24-48 horas.

Mientras espera recibir sus resultados, asegúrese de quedarse en casa, evite el contacto con otras personas y use una buena mascarilla.

Mientras espera recibir sus resultados, asegúrese de quedarse en casa, evite el contacto con otras personas y use una buena mascarilla.

Ubicaciones para recoger kit de prueba COVID-19:		
Obregon Park 4021 East 1st Street, Los Angeles ,CA 90063 Lunes-Viernes, 8am-4pm	Ted Watkins Park 1335 East 103rd Street, Los Angeles, CA 90002 Lunes-Viernes, 8am-4pm	Clara Street Park 4835 Clara St, Cudahy, CA 90201 Lunes-Domingo, 8am-5pm
Memorial Park North Recreation Center 320 N. Orange Ave. Azusa, CA 91702 Lunes-Sabado, 8am-4pm	Helen Keller Park 12521 S. Vermont Ave., Los Angeles, CA 90044 Lunes-Viernes, 8am-4pm	Palmdale Hammack Center 815 E Avenue Q6, Palmdale CA 93550 Lunes-Sabado,7am-3pm
San Gabriel Valley Airport 4015 Santa Anita Ave. El Monte, CA 91731 Lunes-Sabado 7:30am-4pm	Plummer Park 7377 Santa Monica Blvd, Los Angeles, CA 90046 Martes-Sabado, 9am-5:30pm	College of the Canyons - Santa Clarita 26455 Rockwell Canyon Rd., Santa Clarita, CA 91355 Lunes-Sabado 7:30am-4pm
Wingate Park 735 North Glendora, Covina, CA 91724 Lunes-Viernes, 7:30-5:30pm	Poinsettia Recreation Center - Front Lawn 7341 Willoughby Ave, Los Angeles, CA 90046 Martes-Sabado 8am-4pm	Boys & Girls Club of San Fernando Valley 11251 Glenoaks Blvd, Pacoima, CA 92331 Lunes-Viernes, 9am-5pm
MLK Medical Campus 12021S. Wilmington Ave. Los Angeles, CA 90059 Lunes-Domingo, 8am-3pm	bit.ly/recojaprueba 	

Mejore su mascarilla para protegerse de ómicron

Con la variante de ómicron que continúa propagándose a un ritmo rápido, Salud Pública recomienda que todos los residentes usen una mascarilla de grado médico que bloquea mejor las partículas del virus.

Además, todos los empleadores deben proporcionar a los empleados que trabajan en interiores y en contacto cercano con otros trabajadores y/o clientes mascarillas de grado médico. Al igual que con todos los requisitos de seguridad que el empleador debe cumplir, los empleados no tendrán que pagar por estas mascarillas mejoradas.

Conozca qué mascarillas brindan la mejor protección contra COVID-19

Más protección



Barbijo: N95, KN95 y KF94

Son aún más efectivos si se hace una prueba de ajuste.



Mascarilla doble (Mascarilla médica/quirúrgica + mascarilla de tela)



Mascarilla médica/quirúrgica

- ajustada:

- Con una abrazadera
- Con la técnica amarrar y ajustar



Mascarilla médica/quirúrgica - no colocada

Menos protección

No importa qué tipo de mascarilla use, verifique el ajuste y elimine los espacios sobre la nariz o en los costados.

Las aperturas reducen significativamente la efectividad de cualquier mascarilla.

Obtenga más información sobre las máscaras mejoradas

Respiradores desechables

- Los respiradores N95 y KN95 están diseñados para filtrar al menos el 95 % de las partículas en el aire (los KF94 están diseñados para filtrar el 94 %). Para algunos puede que tarde un tiempo para acostumbrarse a usar estas mascarillas ya que se ajustan mejor y tienen más capas de material.
- Es posible que no le queden bien si tiene vello facial.
- Para que funcionen bien, los respiradores deben sellarse herméticamente en la cara. Consulte las instrucciones de NIOSH sobre cómo ponerse, quitarse y verificar el sello de un respirador.
- Revise el sello cada vez que use uno de estos respiradores.
- Si tiene dificultades para respirar, consulte con su médico antes de usar un respirador.
- No use un respirador junto con otra mascarilla
- Si elige un respirador KN95, use uno que haya sido probado por NPPTL o que ofrezca una eficiencia de filtración del 95 % o más.
- Tenga cuidado con los respiradores falsificados (imitaciones), ya que es posible que no puedan brindar la protección que prometen ofrecer.

Mascarillas médicas/quirúrgicas

- Las cubiertas faciales de grado médico (incluidas las mascarillas quirúrgicas) también se denominan mascarillas para procedimientos médicos, dentales o desechables. Algunas mascarillas quirúrgicas destinadas para uso médico están reguladas por la FDA.
- Use mascarilla con alambre nasal y al menos tres capas de material no tejido (tela fundida y/o polipropileno).
- Las mascarillas médicas deben ser resistentes a los fluidos. Pruebe su mascarilla con una gota de agua en la parte exterior. El agua no debe penetrar la mascarilla. Debe formar gotas de agua en la superficie.
- Usar doble mascarilla médica DEBAJO de una mascarilla de una tela ajustada aumentará en gran medida la filtración y reducirá las fugas.

- El ajuste se puede mejorar simplemente anudando las orejeras cerca del borde de la mascarilla y metiendo el exceso de material. También puede usar un aparato ortopédico para la mascarilla, para reducir las fugas de aire de sus bordes.

¿QUÉ TIPO DE REFUERZO DEBO RECIBIR?

Las vacunas contra el COVID-19 de Pfizer y Moderna son preferibles que la vacuna de J&J.

Si tiene **18 años** o más debe elegir la vacuna de Pfizer o Moderna como refuerzo, incluso si antes recibió la de J&J. Si tiene entre **12 y 17 años**, debe recibir el refuerzo de la vacuna de Pfizer.

Reciba su dosis de refuerzo 5 meses después de su segunda dosis de Pfizer o Moderna, o 2 meses después de su dosis de J&J. Para obtener más información y encontrar un puesto de vacunación visite VacunateLosAngeles.com

Puede recibir su refuerzo de COVID-19 al mismo tiempo que su vacuna contra la gripe



¡Reciba el refuerzo cuando sea el momento!

Si han pasado 5 meses desde que recibió su segunda dosis de Pfizer, o 5 meses después de su segunda dosis de Moderna, es hora de que se refuerce. Los refuerzos están disponibles para personas mayores de 12 años y son esenciales para prevenir enfermedades graves causadas por COVID-19.

¡Visite VacunateLosAngeles.com para obtener más información y recibir hoy su refuerzo!

Recursos adicionales

El Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles ha desarrollado una

amplia gama de documentos, guías y recursos para los trabajadores, empresas, aliados y el público en general sobre una variedad de temas relacionados con COVID-19, que incluyen:

- [Información sobre la vacuna y recursos comunitarios COVID-19](#)
- **Información para el público**
 - [Mascarillas](#)
 - [Viaje](#)
 - [Reducir el riesgo](#)
 - [Lugares públicos](#)
 - [¿Enfermo?](#)
- [Folleto sobre los derechos para los trabajadores](#)
- **Mejores prácticas para las empresas**
 - [Alimentos y bebidas](#)
 - [Interior de los gimnasios](#)
 - [Eventos grandes](#)
 - [Oficinas](#)
 - [Servicios de cuidado personal](#)
- [Solicite un puesto móvil de vacunación](#)