

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

## Actualizaciones recientes:

7/22/20: El período de aislamiento en el hogar cambió de 72 horas a 24 horas sin fiebre.

6/27/20:

- Se agregó información adicional sobre cuándo realizarse la prueba de detección de COVID-19
- Se agregaron aclaraciones sobre quiénes están exentos de usar un cobertor facial de tela

El Departamento de Salud Pública (Salud Pública) del Condado de Los Ángeles solicita su asistencia para ayudar a disminuir la propagación del nuevo coronavirus en el Condado de Los Ángeles. Las siguientes recomendaciones son para el personal del Servicio de Apoyo a Domicilio (IHSS, por sus siglas en inglés) que asisten en las actividades de la vida diaria como:

- Limpieza de la casa
- Preparación de comidas/alimentación
- Lavandería
- Servicios de cuidado personal (por ejemplo, ayuda para ir al baño, cuidado bucal, baño y aseo personal)

## ¿Qué es el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los coronavirus son una gran familia de virus. Muchos de ellos infectan a los animales, pero algunos coronavirus de los animales pueden cambiar e infectar a los humanos, y luego pueden propagarse de persona a persona, lo cual sucedió con este coronavirus.

## ¿Cómo se transmite COVID-19?

El COVID-19 puede propagarse de la misma manera que otras enfermedades respiratorias. Se cree que se transmite de una persona infectada a otras por medio de:

- Pequeñas gotas producidas al toser, estornudar y hablar.
- Contacto personal cercano, como cuidar a una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.

Algunas personas se infectan de COVID-19 sin mostrar ningún tipo de síntoma, pero aun así pueden propagar la infección a otros.

## ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Las enfermedades reportadas han variado desde personas que solo presentan síntomas leves hasta personas con enfermedades graves; algunas necesitan hospitalización o fallecen. Las personas mayores de 65 años y aquellas con afecciones médicas subyacentes tienen un riesgo especialmente alto. Los síntomas del COVID-19 pueden incluir los siguientes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o del cuerpo, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, irritación de garganta, congestión o mucosidad nasal, náusea o vómito. Esta lista no incluye todos los síntomas.

Si presenta fiebre, tos, falta de aliento o su profesional de la salud le ha indicado que es probable que usted tenga COVID-19, deberá autoaislarse en casa. Si presenta otros síntomas de los mencionados anteriormente u

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

otros síntomas preocupantes que no están en la lista, por favor, consulte con su profesional de la salud sobre la necesidad de hacerse pruebas y de aislamiento.

## ¿Existe alguna vacuna o tratamiento?

Actualmente, no hay una vacuna disponible y no hay ninguna recomendación sobre algún tratamiento antiviral específico. Las personas infectadas con COVID-19 deben recibir atención de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. Esta es una situación que evoluciona rápidamente y el Departamento de Salud Pública continuará brindando información actualizada a medida que esté disponible.

## ¿Puedo hacerme la prueba de COVID-19?

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

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, le recomendamos realizarse la prueba. Esto es para verificar si usted está infectado y si pudo haber infectado a otras personas. Tenga en cuenta que, incluso si da negativo en la prueba, tendrá que permanecer en cuarentena. Revise la [Guía basada en resultados de pruebas](#) para más información.

Las personas que no tienen síntomas no tienen que hacerse necesariamente la prueba, a menos que sean contactos cercanos de alguien que tiene COVID-19.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a otros del COVID-19?

### Lavado de manos:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, antes y después de realizar cualquier actividad relacionada con el cuidado de personas, y especialmente después de quitarse los guantes u otra ropa protectora.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos.

### Use barreras apropiadas durante las actividades de cuidado:

#### Guantes

Use guantes desechables para todas las actividades de cuidado y limpieza general, especialmente cuando pueda estar en contacto con:

- Sangre
- Fluidos corporales
- Secreciones (como saliva durante el cuidado bucal)
- Excreciones (como heces u orina durante el cuidado del baño)
- Piel no intacta
- Superficies o sábanas sucias con sangre u otros materiales infecciosos.

#### Mascarillas faciales

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Si el cliente tiene una enfermedad respiratoria, use una mascarilla desechable durante las actividades de cuidado, por lo demás, asegúrese de usar un cobertor facial de tela en todo momento cuando esté cerca de otras personas. Asegúrese de colocarle también una mascarilla o un cobertor facial de tela al cliente durante estas actividades. Es importante notar que no se deben colocar cobertores faciales de tela a niños menores de 2 años; las personas que tienen problemas para respirar, que estén inconscientes, o que no puedan retirarse el cobertor facial o mascarilla sin ayuda, no deben usarlos. Las personas a quienes su proveedor médico les haya indicado que no deben utilizar un cobertor facial de tela también están exentos de su uso.

Tire las mascarillas y guantes desechables después de su uso. No reutilizar.

- Cuando se quite los guantes y la máscara, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche la mascarilla e inmediatamente lávese las manos nuevamente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

## Delantales / Batas

Considere usar una bata o delantal de plástico reutilizable o lavable y desinfectelo entre cada uso

- Para actividades de cuidado donde se anticipan salpicaduras y rocíos.
- Para actividades de atención de alto contacto, incluido el baño que brinda oportunidades para la transferencia de patógenos a las manos y la ropa del cuidador.

## Baño/uso del baño:

- Cuando sea posible, considere dar baños en la cama a los pacientes con síntomas de enfermedades respiratorias para evitar salpicaduras y mojarse las máscaras.
- Cierre la tapa del inodoro o del retrete antes de vaciar los residuos para evitar rocíos o salpicaduras

## Lavandería:

- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave y seque los artículos utilizando la configuración más caliente apropiada para la tela.
- Evite sacudir la ropa.
- Si la ropa está sucia, use guantes desechables y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo durante el lavado. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.

## Alimentación:

- Lávese las manos antes de preparar la comida y use las barreras de protección apropiadas, incluidos guantes y mascarilla, si el paciente está enfermo durante la alimentación. Use guantes mientras lava los utensilios y lávese las manos después de quitarse los guantes.

## Limpieza de la casa:

- Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies que son tocadas frecuentemente, esto incluye mesas, perillas de las puertas, interruptores de luz, mostradores, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Para la desinfección, las soluciones blanqueadoras domésticas diluidas, las soluciones con alcohol de al menos un 70% de alcohol y los desinfectantes domésticos comunes registrados por la EPA, por sus siglas en inglés, deben ser efectivos. Para obtener más información, consulte la Guía de salud pública ["Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar"](#).

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo síntomas de COVID-19?

Comuníquese inmediatamente con su establecimiento o proveedor de atención médica regular para obtener orientación y evaluación.

- Quédese en casa si está enfermo. Trate de que alguien más cuide al paciente.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días después de que aparecieron sus síntomas Y al menos 1 día (24 horas) después de que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre Y sus síntomas (por ejemplo, tos, falta de aliento) hayan mejorado.
- Si vive con el paciente y no hay otros cuidadores, minimice el tiempo que pasa en la habitación del paciente y si es posible use un baño separado.
- Use una máscara durante las actividades de cuidado y también coloque una máscara sobre el paciente, siempre que sea seguro hacerlo.
- Evite compartir artículos personales del hogar como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en el hogar. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies de alto contacto, como mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.

Informe a todos sus contactos cercanos que necesitan estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Revise la guía de Salud Pública sobre [cuarentena en casa](#) para más información respecto a quiénes son considerados contactos cercanos y qué deben hacer.

## ¿Qué sucede si puedo haber estado expuesto a alguien con COVID-19 pero no tengo síntomas?

- Si usted es un contacto cercano, deberá ponerse en cuarentena durante 14 días y llamar a su profesional de la salud para consultarle si debe hacerse la prueba. Revise la guía de Salud Pública sobre [cuarentena en casa](#) para más información respecto a quiénes son considerados contactos cercanos y qué deben hacer.
- Si usted no es un contacto cercano de un caso sospechoso o confirmado por laboratorio de COVID-19, no es necesario hacer nada más que practicar medidas de prevención cotidianas y distanciamiento físico (social), y controlarse para detectar síntomas de enfermedades respiratorias, como fiebre y tos.
- Si ha estado en contacto con alguien que fue contacto de otra persona con COVID-19, pero que no tuvo síntomas (es decir, usted es el contacto de un contacto), no se considera que esté expuesto al COVID-19. No hay necesidad de hacer otra cosa más que practicar la prevención diaria y el distanciamiento físico (social).

## ¿Qué pasa si estoy estresado por el COVID-19?

Cuando escucha, lee o mira las noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, es normal que se sienta ansioso y muestre signos de estrés. Es importante cuidar su propia salud física y mental. Para obtener ayuda, llame a la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

## Sepa dónde obtener información confiable

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Tenga cuidado con las estafas, noticias falsas y los engaños que rodean a la enfermedad del nuevo coronavirus. Visite la página web de Salud Pública sobre estafas relacionadas con el COVID-19

([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) para obtener información y recursos sobre cómo [evitar estafas de salud relacionadas con el COVID-19](#). La información precisa, incluyendo los anuncios de nuevos casos en el condado de Los Ángeles, será siempre distribuida por el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. El sitio web tiene información adicional sobre COVID-19, incluyendo una guía para lidiar con el estrés.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth
- Línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771.
- Llame al 2-1-1