

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

Actualizaciones recientes:

10/7/20: El período de aislamiento cambió a 10 días después del inicio de los síntomas y 1 día después de que no hubo fiebre y los síntomas mejoraron.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) pide su asistencia para ayudar a reducir la propagación de COVID-19 en el condado de Los Angeles. Verifique con la residencia antes de visitarla y siga las directivas emitidas para cuidar la salud de todos. Si se siente enfermo, permanezca en su casa o regrese a ella lo antes posible incluso si tiene síntomas leves. Para proteger a los residentes mayores en las residencias privadas, se le podrá solicitar restringir las visitas. Planifique ahora cómo mantener la comunicación con un residente a través de comunicaciones virtuales alternativas.

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

Los coronavirus son una gran familia de virus. Muchos de ellos infectan a animales, pero algunos coronavirus de animales pueden cambiar en un nuevo coronavirus humano que puede transmitirse de persona a persona, que es lo que sucedió con el coronavirus que causa COVID-19.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

El COVID-19 se transmite de la misma forma que otras enfermedades respiratorias. Se cree que se transmite de una persona infectada a otros a través de:

- Gotas que se producen al toser, estornudar o 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, pero no se cree que sea la principal forma de propagación

¿Cuáles son los síntomas del 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 o 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 de síntomas no es exhaustiva.

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 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.

¿Qué debería hacer si tengo estos síntomas?

Permanezca en su casa o regrese a ella lo antes posible si se empieza a sentir mal, incluso si tiene síntomas leves. Contacte a su proveedor de servicios médicos para que lo orienten cuando sea necesario.

- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días después de que aparecieron sus síntomas. Y al



Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

menos 1 día 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.

¿Se me permitirá visitar a un ser querido en las instalaciones?

La mayoría de las instalaciones han cancelado las visitas. Algunas instalaciones pueden tener excepciones para circunstancias especiales, como las visitas al final de la vida. Pero incluso si permiten visitas, debe quedarse en su casa si tiene síntomas de COVID-19. Es mejor consultar con la instalación antes de ir para determinar cuál es su política. Pregúnteles sobre otras opciones de visita alternativa que pueda aprovechar, como videollamadas u otras comunicaciones electrónicas que hayan puesto a disposición de sus residentes. Es importante seguir manteniendo el contacto con su ser querido de otras maneras, incluso si no puede visitarlo en persona.

¿Qué está haciendo la instalación para proteger a todos?

Algunas de las formas en que muchas instalaciones están tratando de proteger al personal y a los residentes es limitando los visitantes, eliminando actividades grupales y servicios no esenciales como barberos o entretenimiento en persona. Los servicios médicos pueden ser transferidos a visitas de telesalud si es posible. Se les puede pedir a los residentes que minimicen el abandono de sus habitaciones, excepto para actividades esenciales como las visitas al médico. Hable con el gerente de su instalación sobre las formas en las que están trabajando para mantener a todos seguros y saludables.

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

- Lave sus manos con jabón y agua durante por al menos 20 segundos, especialmente , después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tiene jabón y agua disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con, por lo menos, 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca si no se lavó las manos.
- Limite el contacto cercano, como besar, compartir tazas o utensilios.
- Cúbrase con un pañuelo o su codo al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados en un cesto de basura, e inmediatamente lave sus manos con jabón y agua, o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.

¿Qué puedo hacer si me siento estresado por el COVID-19?

Cuando escucha, lee, o mira las noticias acerca de un brote de una enfermedad infecciosa es normal sentirse ansioso y mostrar signos de estrés. Es importante que cuide su salud mental y física. Para obtener ayuda, comuníquese con la línea de ayuda 24/7 del Centro de acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

Sepa dónde conseguir información confiable

Manténgase atento de los fraudes, noticias falsas y engaños relacionados al nuevo coronavirus. Visite la página web de estafas COVID-19 de salud pública (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) para obtener información y recursos sobre cómo [evitar las estafas en la atención médica COVID-19](#). La información confiable, incluyendo los anuncios de casos nuevos en el Condado de Los Ángeles, siempre la distribuirá Salud Pública a través de comunicados de prensa, redes sociales, y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información acerca del COVID-

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

19, que incluye una guía para aguantar 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 Centro de acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.
- Llame al 2-1-1

