

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Actualizaciones recientes:

11/13/20: Se actualiza la información sobre qué hacer si tiene síntomas, cómo se propaga el COVID-19 y quién debe permanecer en aislamiento y en cuarentena. Se agregan recursos para la salud mental.

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)

1. ¿Cómo se propaga COVID-19?

El COVID-19 es probable que se propague 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.

El COVID-19 también puede propagarse al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse la mano a la boca, nariz y ojos, aunque no se cree que ésta sea la principal forma de propagación del virus. Algunas personas se infectan de COVID-19 sin mostrar ningún tipo de síntoma, pero aun así pueden propagar la infección a otros.

2. ¿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, diarrea y náuseas o vómito. Esta lista no incluye todos los síntomas.

Si tiene síntomas de COVID-19, hable con su médico y hágase la prueba de detección del COVID-19. Debe quedarse en su casa y proteger a los demás hasta que reciba el resultado de la prueba de detección o hasta que su médico le informe que no tiene COVID-19. Para obtener más información, visite la página web ph.lacounty.gov/covidcare.

Contáctese con su médico si desarrolla otros síntomas preocupantes que no se encuentran en la anterior lista.

Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo o su médico cree usted tiene COVID-19, debe seguir detenidamente las [Instrucciones para el aislamiento en el hogar](#).



Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

3. ¿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 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 de detección. 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. Consulte la [Guía basada en resultados de pruebas](#) para obtener más información.

4. ¿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:

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 no deben usar cobertores faciales de tela los 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. 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.

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

- 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"](#).

5. ¿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.

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

- Quédate en casa si estás enfermo. Trate de que alguien más cuide al paciente.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Hable con un médico y hágase la prueba de detección del COVID-19.
- Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo o si su médico cree que tiene COVID-19, usted deberá permanecer aislado en su casa hasta que pasen al menos 10 días desde la aparición de los síntomas Y al menos 1 día después de que la fiebre desaparezca sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre Y los síntomas (como la tos y la falta de aliento) mejoren. Consulte la página web ph.lacounty.gov/covidisolation para obtener más información. Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es negativo o si su médico le informa que no tiene COVID-19, quédate en su casa hasta que la fiebre desaparezca sin la ayuda de medicamentos antifebriles durante al menos 24 horas y sus síntomas 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.

Si el da positivo en la prueba de detección del COVID-19, infórmeles a todos sus contactos cercanos que necesitan permanecer en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Revise la guía de Salud Pública sobre [cuarentena en casa](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) (ph.lacounty.gov/covidquarantine) para más información respecto a quiénes son considerados contactos cercanos y qué deben hacer.

6. ¿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](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) para más información respecto a quiénes son considerados contactos cercanos y qué deben hacer.
- Si usted no es un contacto cercano de un caso 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, 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).

7. ¿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. La [página web sobre el](#)

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

[COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH, en inglés) y la página web de 211 Los Ángeles (<https://211la.org/resources/subcategory/mental-health>) brindan recursos locales para abordar las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. La guía y los recursos también están disponibles en la página web del CDC, [Cómo sobrellevar el estrés](#). Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o línea de ayuda del Centro de Acceso a la Salud Mental del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771, línea que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o llame al 2-1-1.

8. Sepa dónde obtener información confiable

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) 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