

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

Actualizaciones recientes

12/30/20: Se añaden recursos para sobrellevar el estrés y obtener ayuda.

11/30/20: Se prohíben las reuniones con personas que no pertenecen a su hogar.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles advierte que la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) se extendió por todo el condado y les solicita a todos que hagan su parte para protegerse a sí mismos y a nuestra comunidad. Les aconsejamos que se informen y elaboren un plan doméstico para ayudar a proteger su salud y controlar la propagación del COVID-19. A continuación, les presentamos los aspectos básicos que deben conocer y hacer.

Conozca los hechos de la propagación del COVID-19

Se propaga a otras personas desde una persona infectada a través de:

- Gotas producidas por la tos, estornudos y el habla
- El contacto personal cercano, como el cuidado de una persona infectada

Un tercio de las personas que contraen COVID-19 no presentan ningún síntoma, pero aun así pueden propagar el virus. Esto significa que deba tratar a todas las personas que conoce como si estuvieran infectadas y le fuesen a contagiar el virus. También significa que usted puede estar infectado y no saberlo. Asimismo, el COVID-19 puede propagarse al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse esa mano a la boca, la nariz y los ojos, aunque no se cree que ésta sea la forma principal de propagación de la enfermedad.

Reconozca los síntomas del COVID-19

Las personas que tienen COVID-19 y presentan síntomas informaron sobre una gama de afecciones que varían desde síntomas leves hasta enfermedades graves que pueden requerir la admisión en el hospital o incluso pueden llevar a la muerte. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento/dificultad para respirar
- Fatiga
- Escalofríos
- Congestión o goteo nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Náuseas o vómito
- Diarrea
- Pérdida reciente del gusto o el olfato

Tenga cuidado: Evite las reuniones

A partir del 18 de diciembre de 2020, se prohíben las reuniones tanto privadas como públicas con personas que no pertenezcan a su hogar (con la excepción de los servicios religiosos o las protestas). Las reuniones privadas con personas de diferentes hogares aumentan el riesgo de transmisión del COVID-19. Como resultado, las reuniones con personas que no están en su hogar no están permitidas de manera provisional. Puede conocer qué está y qué no está permitido en un momento dado haciendo clic aquí: [Ejemplos de qué está abierto LAC](#).

Practique el distanciamiento físico

Todos deben practicar el distanciamiento físico (también conocido como distanciamiento social) para detener la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad. Esto significa mantener al menos 6 pies de distancia de las demás personas siempre que sea posible. Las pautas para el distanciamiento físico son las siguientes:

- Tratar de mantener una distancia de por lo menos 6 pies de las personas que no pertenezcan a su hogar en todo momento.

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- ¡Quédese en casa tanto como sea posible! Salga de su casa solo para actividades esenciales como ir al médico o a la tienda de comestibles. Si es un trabajador esencial y no puede trabajar desde casa, concurra a su lugar de trabajo, pero practique el distanciamiento físico mientras esté allí.
- Hable con su empleador sobre las opciones para trabajar desde casa.
- Evite todo lugar donde haya mucha gente junta (como el transporte público, las tiendas o las calles atestadas de personas).
- Si necesita recibir asistencia, llame a su médico o dentista para conocer si ofrecen telemedicina o asesoramiento telefónico. No obstante, si usted o los miembros de su familia deben recibir vacunas de rutina, póngase en contacto con su médico para programarlas. Si necesita atención de emergencia, llame al 911.
- Cancele todos los viajes no esenciales, incluidos los viajes de vacaciones, turismo o recreación.
- Evite el transporte público si es posible.
- Evite cualquier contacto físico con personas que no sean miembros de su hogar. Piense en las formas de saludar a las personas fuera de su hogar que no requieran romper la distancia de 6 pies.

Evite la propagación

- Use un cobertor facial de tela en todo momento que esté fuera de su casa y cerca de otras personas. Asegúrese de cubrirse la nariz y la boca. Consulte la [Guía para cobertores faciales de tela](#) de Salud Pública para obtener más información.
 - Los bebés no deben usar cobertores faciales, pero los niños entre 2 y 8 años deben usarlos bajo la supervisión de un adulto.
 - Toda persona a la que su médico le informó que no debe usar un cobertor facial debe utilizar en su lugar un protector facial con una cortina en el borde inferior para cumplir con las directivas del Estado, siempre y cuando su condición lo permita. Se prefiere una cortina que se ajuste a la forma debajo de la barbilla.
 - No se deben utilizar mascarillas con válvulas unidireccionales.
- Enséñele a su familia la importancia de tomar medidas para prevenir la infección en casa:
 - Lávese las manos a menudo y hágalo minuciosamente. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol durante al menos 20 segundos.
 - No comparta objetos como utensilios, tazas, comida y bebida.
- Limpie y desinfecte de forma rutinaria todas las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como los pomos de puertas, pasamanos, encimeras, juguetes, controles remotos, mangos de grifos y teléfonos. Utilice los agentes de limpieza habituales y siga las instrucciones de la etiqueta.
 - Limpie las superficies y los objetos para eliminar la suciedad visible y desinfectelos para matar los gérmenes.
 - Siga las instrucciones de las etiquetas de los productos, incluyendo el uso de guantes y una buena ventilación. Use limpiadores domésticos y desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, en inglés) que sean apropiados para la superficie.
 - Para saber si el producto funciona contra los virus, lea la etiqueta del mismo, llame al número 1-800 que aparece en la etiqueta o visite la página web www.epa.gov.
 - También puede utilizar una solución de lavandina (lejía) como desinfectante. Mezcle 4 cucharaditas de lavandina con 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua, o para un suministro mayor, añada 1/3 de taza de lavandina a 1 galón (16 tazas) de agua.

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Para obtener más información, consulte la Guía de Salud Pública para [prevenir la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#).

Obtenga alimentos y otras necesidades

- Haga que un miembro de la casa vaya a la tienda. Vaya cuando esté menos concurrida y abastézcase de las provisiones esenciales para no tener que salir tan a menudo. Mientras esté en la tienda, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas tanto como pueda.
- Utilice los servicios de entrega de alimentos, recolección en auto o servicio de entrega de los restaurantes y demás tiendas de comestibles. Asegúrese de que todos los involucrados usen cobertores faciales y practiquen el distanciamiento físico.
- Si pide el servicio de envío, si es posible, pague y dé la propina de forma electrónica y pida que el artículo sea dejado en la puerta de entrada. Retire la comida de las bolsas y cajas de entrega y deshágase del embalaje. Lávese las manos después de manipular el embalaje.
- Si tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 debido a la edad o a una condición médica, pida que un miembro de la familia, un vecino o los servicios de entrega le traigan la comida, suministros médicos y todo otro artículo esencial a su puerta. Llame al 2-1-1 o visite la [página web de recursos](#) de Salud Pública (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) si necesita asistencia para conseguir alimentos y otros artículos esenciales.
- Si en su familia hay niños que asisten a escuelas del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles (LAUSD, en inglés), su hijo puede ser elegible para recibir comidas gratuitas. El LAUSD, junto con la Cruz Roja, proporciona comidas a los estudiantes por medio de sus Centros de Comida "Grab & Go" los días de semana de 8 a.m. a 11 a.m. Encuentre el lugar más cercano a usted en la [página web de recursos para las familias durante el cierre de las escuelas del LAUSD](#).
- A su vez, existen sitios de distribución de comidas que ofrecen otros distritos escolares en todo el Condado de Los Ángeles. Busque [aquí](#) los sitios de distribución de comidas para estudiantes para obtener la dirección y el horario de funcionamiento del sitio más cercano a usted.

Si tiene que utilizar el transporte público o ir de compras, al trabajo o participar en otras actividades en espacios públicos, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limitar la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otros.
- Reducir el número de personas distintas con las que pasa el tiempo.
- Manténgase lo más lejos posible de los demás, en especial si están tosiendo o estornudando.
- Elija las actividades al aire libre en lugar de las de interiores. La participación en actividades de interior aumenta el riesgo de la exposición al COVID-19, sobre todo en espacios con poca ventilación.
- Intente ir a lugares, como la tienda de comestibles, en los momentos en que estén menos concurridos.
- Evite tocar las superficies de los lugares públicos, cuando sea posible.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos a menudo, especialmente después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer. Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

Si tiene hijos

- Si sus hijos deben estar con usted en un lugar público, manténgalos cerca suyo y recuérdelos que deben estar al menos a 6 pies de distancia de otras personas, incluso de otros niños. Tenga cuidado de que los niños no

Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

compartan objetos, como juguetes o piezas de juegos. Lleve consigo juguetes o actividades que mantenga a sus hijos entretenidos sin que requieran un contacto cercano con nadie más cuando este con usted.

- Explíqueles a sus hijos que lavarse las manos puede mantenerlos sanos y evita que el virus se propague a otras personas. Sea un buen modelo a seguir. Si usted se lava las manos a menudo, es más probable que ellos hagan lo mismo. Consulte la guía del CDC: [Lavarse las manos – una actividad familiar](#).
- Ayude a sus hijos a mantenerse contactados socialmente. Comuníquese con sus amigos y familiares por teléfono o videollamada. Escriba tarjetas o cartas a los miembros de la familia que no puedan visitar.
- Ayude a sus hijos a mantenerse físicamente activos. Anímelos a jugar al aire libre mientras practican el distanciamiento físico. Dar un paseo con ellos o ir en un paseo en bicicleta. Intente hacer descansos de actividades en interiores para estirarse o moverse a lo largo del día con el objetivo de ayudar a sus hijos a mantenerse sanos y concentrado y de aprovechar las actividades recreativas al aire libre que estén disponibles. El Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles ofrece [clases gratuitas de educación física a distancia](#) para los estudiantes de todas las edades
- La escuela en casa:
 - Revise las tareas de la escuela y ayude a sus hijos a establecer un ritmo razonable para completar el trabajo. Si tiene problemas de tecnología o de conectividad, o si su hijo tiene dificultades para completar las tareas, hágaselo saber a la escuela.
 - Implemente horarios consistentes para acostarse y levantarse, de lunes a viernes.
 - Estructure el día para el aprendizaje, el tiempo libre, las comidas y los refrigerios saludables, y la actividad física.
 - Permita la flexibilidad en los horarios. Está bien adaptarse en base a su día.
 - Busque las formas de hacer que el aprendizaje sea divertido con actividades prácticas, como rompecabezas y dibujos.
 - Comience un diario con su hijo para documentar este tiempo y comente la experiencia compartida.
 - Consulte los recursos de la [Biblioteca del Condado de Los Ángeles](#) para acceder a la biblioteca desde la casa o usar los servicios de recogida en la acera cuando estén disponibles. Hay libros digitales, audiolibros y eventos en línea.
 - Hable con sus hijos sobre las expectativas y cómo se están adaptando a estar en casa en lugar de en la escuela.

Consejos para sobrellevar el aislamiento durante la pandemia

- Ejercite en casa o al aire libre. Existen múltiples recursos en línea gratuitos o de bajo costo que ofrece una amplia variedad de programas de ejercicio.
 - Explore la [programación recreativa gratuita en línea](#) del Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles desde su casa, incluyendo clases de ejercicio, naturaleza, arte y cultura, y tecnología.
 - El [Centro de Bienestar](#) en el campus del Centro Médico LAC+USC también ofrece clases de ejercicio gratuitas y otros servicios accesibles a través de un teléfono, Tablet o computadora usando Zoom. Inscribese [aquí](#). Llame al 213-784-9191 para obtener más información.
 - Los adultos mayores pueden participar en [clases gratuitas en línea y clubes sociales](#) proporcionados por el Departamento de Servicios para Adultos Mayores de Los Ángeles. Las opciones incluyen yoga, Qi Gong, meditación y clases de baile.
- Evite el aislamiento al usar la tecnología y el celular para comunicarse con amigos y familiares a menudo.
- Cuidense los unos a los otros: comuníquese por teléfono con amigos, familiares y vecinos que sean vulnerables a enfermedades graves o que tengan problemas de movilidad. Ofrézcase para ayudarlos sin dejar de seguir las pautas de distanciamiento físico.
- Manténgase informado a través de fuentes confiables para obtener la información precisa más reciente sobre el nuevo coronavirus.



Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

Cuide su salud emocional

- **Cuide su salud mental y la de los demás miembros del hogar.** Los brotes son estresantes para todos, pero los niños pueden responder de manera diferente a los adultos. Los residentes del Condado de Los Ángeles cuentan con acceso gratuito a [Headspace Plus](#). Esta es una colección de recursos de atención y meditación tanto en inglés como en español. A su vez, tiene ejercicios de movimiento y sueño para ayudar a sobrellevar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con COVID-19.
- **Esté atento a los signos de estrés en su hijo:** preocupación o tristeza excesivas, hábitos alimenticios o de sueño poco saludables, y dificultad para prestar atención y concentrarse. Para obtener más información, consulte la sección “Para los padres” del CDC titulada [Sobrellevar el estrés](#).
- **Tómese el tiempo necesario para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19.** Responda a las preguntas y comparta los datos de la guía para [detener la propagación de los rumores](#) sobre el COVID-19 de forma tal que su hijo pueda entender.
- **Consulte los recursos del CDC.** [Ayude a los niños a sobrellevar las emergencias](#) o [hable con los niños sobre el COVID-19](#).
- **Si se siente ansioso o abrumado,** la [página webs sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH) y la página web de 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) ofrecen recursos locales para abordar las necesidades e inquietudes relacionadas con la salud mental y el bienestar.
- **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 Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, que opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-800-854-7771. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra “LA” al 74174.

Sepa qué hacer si se enferma

Busque los síntomas del COVID-19, que aparecen en la página 1. Si desarrolla síntomas, llame a su médico y siga las [instrucciones para el cuidado en el hogar para personas con síntomas respiratorios](#) de Salud Pública, a las que puede acceder en ph.lacounty.gov/covidcare.

Prepare su hogar (o revise su plan de hogar si ya tiene uno)

- **Asegúrese de contar con los números de teléfono** del consultorio de su médico, de los servicios de urgencias locales y de las salas de emergencias para que pueda llamarlos si se enferma en lugar de solo concurrir al lugar. Ponga los números importantes en la nevera y en sus celulares.
- **Si aún no tiene un médico,** la línea de información del Condado, 2-1-1, puede ayudarlo a encontrar uno.
- **Elabore un plan para cuidar a los miembros de la familia** que son ancianos, discapacitados o están enfermos si ellos o sus cuidadores se enferman.
- **Designa a otro miembro de la familia** si es posible para que se encargue de la preparación de las comidas y la limpieza.
- **Cree una lista de contactos de emergencia.** Asegúrese de que su hogar posea una lista actualizada de contactos de emergencia para familiares, amigos, vecinos, conductores de vehículos compartidos, maestros, empleadores y otros recursos de la comunidad. Sepa que puede llamar a la línea de ayuda de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1.
- **Conozca a sus vecinos.** Hable con sus vecinos sobre la planificación de emergencias. Si su vecino cuenta con un sitio web o usuario de redes sociales, considere la posibilidad de unirse a ellos para mantener el acceso a los vecinos, la información y los recursos.



Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- **Identifique a las organizaciones de ayuda en su comunidad.** Cree una lista de las organizaciones locales con las que usted y su familia puedan ponerse en contacto en caso de que necesiten acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. Considere la posibilidad de incluir organizaciones que ofrezcan servicios de salud mental o de asesoramiento, alimentos y otros suministros. Tenga en cuenta que puede llamar a la línea de ayuda de información del Condado de Los Ángeles, 2-1-1, para conocer los recursos en cualquiera de estas áreas.
- **Tenga un suministro adecuado de medicamentos recetados,** así como de medicamentos de venta libre para ayudar con los síntomas del resfrío y la gripe.
- **Para más información** visite la página web del CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>.

Denuncie estigmas

El Condado se compromete a garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y protegernos de los estigmas. El brote no es una excusa para propagar el racismo y la discriminación. Si usted o alguien que conoce experimenta discriminación por raza, nación de origen y otras identidades, por favor denúncielo. Usted puede denunciar crímenes de odio, actos de odio e incidentes de intimidación en el Condado de Los Ángeles, ya sea que se haya cometido un crimen o no. Llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1 que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o presente una denuncia en línea en la página web: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al COVID-19. Visite la página web de estafas sobre el COVID-19 de Salud Pública (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) para obtener información y recursos sobre cómo [evitar las estafas en la atención médica relacionadas con el COVID-19](#).

La información exacta, incluyendo los anuncios de casos nuevos en el Condado de Los Ángeles, siempre será informada por Salud Pública por medio de comunicados de prensa, redes sociales y nuestra página web. La página web cuenta con más información sobre el COVID-19, como preguntas frecuentes, infografías, una guía para sobrellevar el estrés y consejos sobre el lavado de manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Redes sociales: @lapublichealth

Otras fuentes fiables de información sobre el nuevo coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estado)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Nacional)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (WHO, Internacional)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>