

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

Actualizaciones recientes:

3/7/20: Se ha incluido información adicional sobre los cobertores faciales

Salud Pública pide a todos que hagan su parte para ayudar a frenar la propagación del nuevo coronavirus en nuestra comunidad mediante la práctica de la distancia social. Esto significa hacer cambios en nuestra vida diaria para protegernos a nosotros y a los demás, incluidos aquellos que están en mayor riesgo.

Nota: Las personas que estén enfermas o que hayan estado en contacto con personas que tengan COVID-19 deben tomar medidas más allá de la distancia social para reducir el riesgo de infectar a otros. Las personas con síntomas de COVID-19 deben aislarse (vea ph.lacounty.gov/covidisolation para más instrucciones) y los individuos que sean contactos cercanos de personas con COVID-19 o con sospecha de COVID-19 deben estar en cuarentena (vea ph.lacounty.gov/covidquarantine para más instrucciones).

¿Qué es el distanciamiento social o distanciamiento físico?

Significa quedarse en casa, evitar multitudes y guardar al menos 6 pies de distancia de otras personas siempre que sea posible.

¿Por qué se les pide a todos que practiquen la distancia social?

Cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda o habla, las gotitas que expulsa de su nariz o boca pueden viajar de 3 a 6 pies. Si una persona respira esas gotitas, o si esas gotitas le caen en los ojos, nariz o boca, dicha persona puede infectarse. Puede ser posible que una persona también se contagie del COVID-19 si toca una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, nariz u ojos. Algunas personas contraen COVID-19 sin mostrar síntomas alguna vez, pero aun así pueden contagiar a otros.

Cuanto menos tiempo pasemos a menos de 6 pies uno del otro y mientras menos interactuemos con otras personas, más probabilidades tendremos de frenar la propagación del COVID-19.

Se han enmendado órdenes legales para permitir que más negocios, servicios y áreas recreativas puedan abrir de nuevo en el Condado de Los Ángeles. Para ver la información más reciente, visite ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/HOO/LACounty_ExamplesofOpenings.pdf y para más detalles, vea ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm. Aunque hay más sitios para visitar desde que se rescindió la Orden de Permanecer en Casa, la mejor protección contra COVID-19 sigue siendo la limitación de la cantidad de personas con las que usted tiene contacto cercano, practicando el distanciamiento físico, lavando sus manos frecuentemente, evitar tocar sus ojos, nariz y boca sin lavar sus manos y usar un cobertor facial limpio al estar en contacto con personas que no viven con usted.

¿Cómo practico la distancia social?

- Quédese en su casa en la mayor medida posible.
- Evite lugares donde hay mucha gente junta.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies con otras personas.

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

- Trabaje o estudie desde casa, si es posible.
- No reciba visitas ni permita que sus hijos tengan citas de juegos.
- Evite los viajes no esenciales.
- Evite el transporte público, si puede.
- Evite el contacto cercano con otras personas; en lugar de estrechar la mano, piense en otras formas de saludar que no impliquen tocarse o acercarse a menos de 6 pies.

Si tiene que utilizar el transporte público, hacer compras, ir a trabajar o realizar otras actividades, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limite la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otras personas.
- Limite el número de personas diferentes con las que pasa tiempo.
- Manténgase lo más alejado posible de los demás, especialmente de personas que estén tosiendo o estornudando.
- Use una mascarilla facial de tela. Asegúrese de usarla apropiadamente – consulte la [Guía de mascarillas faciales de tela](#) para más información. Los bebés y niños de menos de 2 años de edad no deben usar mascarillas faciales de tela. Los niños de entre 2 y 8 años deben usarlas, pero bajo la supervisión de un adulto, para asegurarse de que el niño pueda respirar adecuadamente y evitar el ahogo o asfixia. Cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o no pueda quitarse la máscara o el cobertor facial de tela sin ayuda, no debe usar una. Aquellos instruidos por un proveedor médico para que no usen un cobertor facial de tela también están exentos de usar uno.
- Si va a algún lugar, trate de ir a horas en las que haya menos gente.
- Evite tocar superficies en lugares públicos, en lo posible.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente, en especial después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer, y evite tocarse la cara con las manos sucias.

Alimentos y otras necesidades

- Haga que un miembro del hogar vaya a la tienda. Debe ir cuando haya menos gente y abastecerse de provisiones esenciales para que no tenga que salir tan a menudo, y debe mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia con otras personas siempre que pueda.
- Usted puede pedir comida a domicilio, al auto o para llevar mientras todos respeten el distanciamiento físico. Si usted elige comer en una cafetería o restaurante, asegúrese de seguir las reglas instauradas para el distanciamiento físico y control de infecciones. Si pide algo a domicilio, pague y dé la propina electrónicamente y solicite que el artículo se lo dejen en la puerta, de ser posible. Retire los alimentos de las bolsas y cajas de entrega y deseche los empaques. Lávese las manos después de manipular el empaque.
- Si tiene un mayor riesgo de contraer el COVID-19, solicite por medio de servicios de entrega, su familia o sus vecinos que le envíen comida, suplementos médicos y otros artículos esenciales a su hogar. Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para conseguir comida u otros artículos esenciales, o visite el sitio de recursos de Salud Pública (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm).

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

Consejos

- Hable con su empleado sobre opciones para trabajar desde casa.
- Haga ejercicio en casa o al aire libre – puede caminar, correr o andar en bicicleta siempre que se mantenga a 6 pies de distancia de los demás.
- Evite el aislamiento utilizando la tecnología y el teléfono para comunicarse con amigos y familiares a menudo.
- Cuidémonos unos a otros: llame por teléfono a sus amigos, familiares y vecinos que sean vulnerables a enfermedades graves o tengan problemas de movilidad. Ofrezca ayuda, sin dejar de seguir las pautas de la distancia social.
- Si está enfermo, llame a su médico o dentista antes de visitarlos. Consulte sus páginas web o llame para averiguar si ofrecen telemedicina o asistencia por teléfono.
- Manténgase informado mediante fuentes de confianza para obtener la información más reciente y precisa sobre el nuevo coronavirus

Estrés

- El distanciamiento físico causa estrés. Si usted se siente ansioso o abrumado, lea "[Lidiando con el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas](#)" en el sitio web de Salud Pública.
- Para asistencia, hable con su médico o llame a la Línea de ayuda 24/7 del Centro de acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Reportar la estigmatización

El Condado está comprometido a asegurarse de que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y evitar la estigmatización. No hay excusas para propagar el racismo y la discriminación durante el brote de la enfermedad. Si usted o alguien que conoce está siendo discriminado por su raza, nacionalidad de origen u otras identidades, por favor, repórtelo. Puede denunciar delitos de odio, actos de odio o casos de bullying en el Condado de Los Ángeles, se haya cometido o no un delito. Llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas los 7 días de la semana, o envíe un reporte en línea en <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Recursos:

Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales, o artículos esenciales como comida o atención médica, llame al 2-1-1, o visite el [sitio web de recursos](#) de Salud Pública. Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o 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.

Visite la página web del DPH sobre el coronavirus <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para obtener información que puede descargar e imprimir en múltiples idiomas sobre temas como:

- [Cómo lidiar con el estrés](#)
- [Limpieza en el hogar](#)

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

- [Lavado de manos](#)
- [Guía de mascarillas faciales de tela](#)
- [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#) para personas con contactos cercanos infectados por el COVID-19
- [Instrucciones de aislamiento en el hogar](#) para personas con COVID-19
- [Guía de cuidado en el hogar](#) para personas enfermas.

