

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

Actualizaciones recientes:

11/21/20: Se actualizan las definiciones de contacto y transmisión. Asimismo, se agrega información sobre qué hacer si presenta síntomas y los recursos para sobrellevar el estrés.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) pide su asistencia para ayudar a reducir la propagación del COVID-19 en el Condado de Los Ángeles.

1. ¿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:

- Gotitas que se producen al toser, estornudar y hablar
- Contacto personal cercano.

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

2. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Las enfermedades reportadas han variado desde personas con síntomas leves hasta personas que se enferman gravemente, y necesitan hospitalización, o fallecen. Los síntomas del COVID-19 pueden incluir alguna combinación de los siguientes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal o una nueva pérdida del gusto o del olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva. Consulte a su proveedor médico sobre cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para usted.

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

- Use un cobertor facial de tela cuando esté cerca de otros A MENOS que no pueda quitárselo por sí mismo, tenga dificultad para respirar o su médico le haya aconsejado que no use uno.
- Manténgase a al menos 6 pies de distancia de los demás.
- Lave sus manos con jabón y agua durante por al menos 20 segundos, en especial, luego de ir al baño, antes de comer y luego 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 y compartir tazas o utensilios con personas que están enfermas.
- Cúbrase con un pañuelo o con 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.

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

4. ¿Puedo hacerme una prueba de detección del COVID-19?

Si tiene síntomas de COVID-19, asegúrese de hablar con el personal de la instalación y llame a su médico para realizarse una prueba de detección. También puede visitar [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) o llamar al 2-1-1 para programar una cita de prueba de detección gratuita para el mismo día o el día siguiente.

Es posible que le ofrezcan una prueba de detección independientemente de si tiene síntomas, especialmente si se identifica un caso positivo dentro de sus instalaciones. Asegúrese de hablar con el personal sobre las políticas con respecto a las pruebas de detección.

5. ¿Qué debo hacer si creo que tengo síntomas del COVID-19?

Si presenta síntomas de COVID-19, notifique al personal del centro de inmediato. Lo más probable es que ellos lo pongan en contacto con su médico y le soliciten que se haga la prueba de detección del COVID-19.

Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo o si su médico le informa que es probable que tenga COVID-19, su centro lo ayudará a asegurarse de que esté aislado de los demás. El aislamiento significa mantenerse alejado de los demás durante al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas Y al menos 24 horas sin haber tenido fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y que sus síntomas hayan mejorado (por ejemplo, la tos o falta de aliento).

Los adultos mayores y aquellos con sistemas inmunológicos comprometidos o problemas médicos subyacentes que experimentan síntomas de COVID-19 deben hablar con el centro y comunicarse con su médico lo antes posible. Si tiene dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene una coloración azulada en los labios o cara, o está experimentando un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse o cualquier otro síntoma grave, llame al 911 o notifique a su instalación de inmediato para poder acceder atención de emergencia.

La residencia también trabajará con usted para identificar cualquier contacto cercano que deba colocarse en cuarentena. Los contactos cercanos incluyen a todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas, comenzando desde 2 días antes de que comenzaran sus síntomas hasta que finalice su período de aislamiento. Además, cualquier persona que haya tenido contacto con los fluidos y/o secreciones de su cuerpo (como tos/estornudos, haya compartido utensilios o contacto con su saliva, o le haya brindado atención sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena.

6. ¿Qué debo hacer si mi prueba da positiva de COVID-19 pero no tengo síntomas?

Si su prueba da resultado positivo para COVID-19 pero no tiene ningún síntoma, el establecimiento igual necesitará que usted se aisle durante al menos 10 días a partir de la fecha en que se realizó la prueba. Si presenta síntomas, el centro le solicitará que siga las mismas instrucciones que se indican con anterioridad.

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

7. ¿Qué pasará con las visitas de mis amigos y familiares?

Las visitas de familiares y amigos son importantes para su bienestar. Sin embargo, debido a que los visitantes pueden introducir el COVID-19 en la residencia, lo más probable es que la residencia no permita las visitas, para así poder prevenir la propagación del virus.

Solicite establecer métodos alternativos de visitas, como por teléfono o por videoconferencia.

8. ¿Qué pasará con las actividades grupales en mi residencia?

Salud Pública les ha pedido a las instalaciones que minimicen las actividades de convivencia grupal y las programaciones externas, como comidas o reuniones comunitarias. Póngase en contacto con el gerente de su residencia para obtener más información.

9. ¿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. La [página web sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH, por sus siglas en inglés) y la [página web de 211LA](#) brindan recursos locales para abordar las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. La orientación y los recursos también están disponibles en la página web del CDC, por sus siglas en inglés, "[Cómo sobrellevar el estrés](#)".

Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda del Centro de Acceso al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771, disponible 24/7, o llame al 2-1-1.

10. ¿Qué está haciendo mi residencia para protegerme?

Hable con el gerente de su residencia sobre las diferentes formas en las que están trabajando para mantenerlo a salvo y cuidar su salud.

11. Sepa dónde conseguir información confiable

Manténgase atento de los fraudes, noticias falsas y engaños relacionados al nuevo coronavirus. Visite el sitio web sobre estafas del COVID-19 de Salud Pública (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) para obtener información y recursos acerca de cómo [evitar las estafas relacionadas con la atención médica por COVID-19](#). La información confiable, incluyendo los anuncios de casos nuevos en el Condado de Los Ángeles, siempre la distribuirá Salud Pública. El sitio web tiene más información acerca del COVID-19 e incluye una guía para manejar 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