

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

Actualizaciones recientes:

11/21/20: Se añade información adicional sobre las acciones a tomar en caso de tener síntomas. Asimismo, se agrega información sobre los síntomas, la prevención, la transmisión 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 de COVID-19 en el condado de Los Ángeles. 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.

1. ¿Cómo se transmite el COVID-19?

Es probable que el COVID-19 se propague 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

El COVID-19, asimismo, puede propagarse al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse la mano a la boca, nariz u ojos, aunque no se cree que ésta sea la forma principal de propagación del virus. Algunas personas que contraen COVID-19 no presentan síntomas. Sin embargo, aún así pueden contagiarles la infección a otras personas.

2. ¿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 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, náusea o vómito. Esta lista de síntomas no es exhaustiva.

3. ¿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, para gestionar la realización de la prueba de detección del COVID-19 y para debatir si es necesario que permanezca en aislamiento. Asimismo, puede visitar la página web covid19.lacounty.gov/testing o llamar al 2-1-1 para programar una cita para el mismo día o el día siguiente para realizarse una prueba gratuita. Para más información, visite la página web ph.lacounty.gov/covidcare.

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

4. ¿Se me permitirá visitar a un ser querido en la instalación?

La mayoría de las instalaciones han cancelado todas 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.

5. ¿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.

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

- Lave sus manos a menudo 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.
- Evite o limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con productos de limpieza doméstico regulares.
- Aumente la ventilación: salga al exterior o abra las ventanas si es seguro hacerlo.
- Use un cobertor facial de tela siempre que esté fuera de su casa y alrededor de otras personas que no formen parte de su hogar.

7. ¿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) 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, [Cómo sobrellevar el estrés](#).

Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

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.

8. Sepa dónde conseguir información confiable

Manténgase atento de los fraudes, noticias falsas y engaños relacionados al nuevo coronavirus. 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:

- 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