

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son grandes familias de virus. Muchos de ellos infectan animales, pero algunos coronavirus en animales pueden evolucionar (cambiar) e infectar humanos, contagiándose de persona a persona. Esto es lo que sucedió con el nuevo coronavirus actual conocido como SARS-CoV-2 el cual causa la enfermedad del COVID-19. Las enfermedades por coronavirus en personas típicamente ocasionan una enfermedad leve a moderada, como el resfriado común.

2. ¿Cómo se propagan los coronavirus?

Como con otras enfermedades respiratorias, los coronavirus humanos comúnmente se contagian a otros a partir de una persona infectada con síntomas mediante:

- Gotitas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Contacto personal cercano, como el cuidar de una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavar sus manos.

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

Las enfermedades reportadas van desde síntomas leves, a personas con enfermedad graves, requiriendo hospitalización, y muertes.

Los síntomas de COVID-19 pueden incluir alguna combinación de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, temblores con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o una nueva pérdida de sabor u olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva. Consulte a su proveedor médico sobre cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para usted.

4. ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Si desarrolla fiebre, tos, dificultad para respirar o dificultad para respirar, o su proveedor le dice que es probable que tiene COVID-19, debe quedarse en casa durante al menos 10 días desde la aparición de sus síntomas Y al menos 3 días (72 horas) después de haberse recuperado. "Recuperado" significa que su fiebre ha desaparecido sin el uso de medicamentos y sus síntomas respiratorios (como tos y falta de aire) han mejorado.

Asegúrese de informar a todos sus contactos cercanos que necesitan estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen a todos los miembros del hogar, cualquier contacto íntimo y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos, comenzando con



Puntos clave

- El COVID-19 se contagia mediante contacto cercano personal, o al tocar un objeto o superficie con el virus.
- Todos deben quedarse en casa a menos que necesite acceder a servicios esenciales o sea un trabajador esencial.
- Siempre quédese en casa y auto-aíslese de los demás si tiene fiebre y tos o dificultad para respirar.
- Salud Pública necesita de su ayuda practicando el distanciamiento social para disminuir el contagio del nuevo coronavirus en el condado de LA.
- Llame al 211 si tiene más preguntas.

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
Llame al 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

48 horas antes de que comencaran 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, que haya compartido utensilios o saliva o le haya brindado atención sin usar un equipo de protección) debe estar en cuarentena. Consulte [la Guía de cuarentena en el hogar para las personas expuestas a COVID-19](#) para obtener orientación adicional.

Las personas con síntomas distintos a la fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar deben hablar con su proveedor para evaluar si puede que tengan COVID-19 y saber si deberían permanecer aislados en sus casas.

Los adultos mayores y aquellos con sistema inmunológico debilitado o con problemas médicos subyacentes que experimentan síntomas de COVID-19 deben llamar a su médico tempranamente.

Si tiene dificultades para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene una coloración azulada en los labios o la cara o está experimentando un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias; de lo contrario, llame a su médico antes de ir a buscar atención médica.

Para obtener más orientación, lea las [Instrucciones de atención domiciliaria para personas con síntomas respiratorios](#).

Si se confirma que tiene COVID-19, siga las [Instrucciones de aislamiento domiciliario para personas con infecciones por Coronavirus-2019 \(COVID-19\)](#).

5. ¿Puedo hacerme una prueba de coronavirus?

Si tiene síntomas y desea hacerse la prueba, llame a su médico o visite covid19.lacounty.gov/testing.

No recomendamos que las personas asintomáticas se hagan pruebas para el COVID-19, pero en caso de que le realicen la prueba, aunque no tenga síntomas, y su prueba sea positiva, debe quedarse en casa y lejos del público por al menos 10 días desde que se realizó la prueba. Si su prueba es negativa, debe continuar quedándose en casa a menos que sea un trabajador esencial o necesite obtener servicios esenciales. Cuando salga de su hogar, siga las prácticas recomendadas de distanciamiento físico al manteniéndose a al menos a 6 pies de distancia de los demás y usando una mascarilla facial de tela cuando esté en contacto con otras personas fuera de su hogar. Es importante tener en cuenta que un resultado negativo de la prueba puede significar que no estaba infectado en el momento en que se realizó la prueba, pero aun así podría infectarse en un momento posterior, por lo que es importante que continúe practicando las medidas de prevención como mantener el distanciamiento físico y lavarse las manos con frecuencia.

Si se le realizó la prueba en cuarentena a pesar de estar asintomático y su prueba es positiva, deberá quedarse en casa y lejos del público por al menos 10 días desde que se hizo la prueba. Su periodo de cuarentena también terminará ese día.

Por otra parte, si se le realizó la prueba a pesar de no tener síntomas, y su prueba es negativa, usted aun así debe permanecer en cuarentena por los 14 días completos desde el último contacto con la persona que tenga COVID-19 o síntomas de COVID-19. Consulte la [guía de resultados de la prueba](#) en la página web de salud pública para obtener más detalles.

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

6. ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

No existe un tratamiento específico para la enfermedad por COVID-19. Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse. El tratamiento se basa en la condición del paciente.

Actualmente no hay vacuna para prevenir el nuevo coronavirus. Esté alerta en cuanto a productos falsos en venta que digan prevenir o tratar esta nueva infección.

7. ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a otros el COVID-19?

Hay pasos que todos pueden tomar a diario para disminuir el riesgo de enfermarse o de contagiar a otros con COVID-19.

Usted debe:

- Practique el distanciamiento social en conformidad con las órdenes de oficiales de salud. Esto significa que todos deben permanecer en casa a menos que necesiten acceder a servicios esenciales o sean trabajadores esenciales. Al salir, manténgase a 6 pies de distancia de los demás en la mayor medida posible.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Lave sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Siempre lave sus manos con agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca si no ha lavado sus manos.
- Evite el contacto cercano, como besar y compartir vasos y cubiertos con personas enfermas.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies tocados con frecuencia, con un producto de limpieza regular.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo y después tírelo en la basura. Si no tiene un pañuelo, use su codo (no sus manos).
- Use una mascarilla facial de tela siempre que esté fuera de su hogar y alrededor de otras personas.
- Evite todos los viajes no esenciales

8. ¿Debería usar una mascarilla?

Las personas con síntomas de COVID-19 o que tienen COVID-19 pueden usar una mascarilla (de estar disponible) o una cubierta para la cara cuando necesitan salir de casa para citas médicas.

Las cubiertas de telas para la cara como paliacates o toallas deben ser usadas por el público general para cubrir la nariz y boca cuando necesitan salir de casa por un periodo corto de tiempo, para obtener bienes o servicios esenciales, pero estas cubiertas no son obligatorias. Es importante notar que estas cubiertas para la cara no sustituyen el distanciamiento social y otras medidas preventivas como el lavado regular de manos. Estas cubiertas para la cara se usan para ayudar a proteger a otros si usted tiene la infección y aún no muestra síntomas. Recuerde que es importante reservar los respiradores y mascarillas quirúrgicas para los trabajadores de la salud y aquellos cuidando a personas con COVID-19. Consulte la [guía de mascarillas faciales de tela](#) para obtener más información.

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar mascarillas faciales de tela. Los niños que tienen entre 2 y 8

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

años deben usarlas, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y así evitar el ahogamiento y la asfixia. Cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o no pueda quitarse la mascarilla o el cobertor facial de tela sin ayuda, no debe usarlo.

9. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo al viajar?

Actualmente, todos los viajeros internacionales llegando a los EE UU deben permanecer en casa 14 días después de su llegada. En casa, se espera que monitoreen su salud y practiquen el distanciamiento social. Se aconseja que cualquier viajero con síntomas de fiebre y tos o dificultad para respirar, llame a su médico y le haga saber sobre sus síntomas e historial de viaje.

Revise el sitio web con información sobre el COVID-19 para viajes de la CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> para recomendaciones actualizadas.

10. ¿Qué debo saber sobre cierres escolares y de negocios?

Con la evidencia de contagio comunitario de COVID-19, el Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y el Gobernador de California han cerrado todos los negocios no esenciales donde grandes cantidades de personas entren en contacto cercano, para ayudar a disminuir el contagio de la enfermedad. Estos negocios incluyen cines, arenas de eventos, bares y clubes nocturnos, pistas de boliche, salas de juegos, parques infantiles, salones de belleza, tiendas de venta no esenciales, centros comerciales interiores, entre otros. Además, los restaurantes y otros establecimientos que sirven comida se limitan a entregas, recogidas o *drive-thru* sin servicio en el lugar. Los servicios esenciales permanecerán en función, como el transporte público, supermercados, viviendas grupales y establecimientos de atención médica. Para obtener detalles adicionales sobre qué empresas permanecen abiertas, consulte [las preguntas frecuentes para empresas](#) sobre la Orden más seguros en casa.

Salud Pública invita a las organizaciones y escuelas a ofrecer servicios críticos si las operaciones en el lugar se reducen temporalmente. Hable a la escuela o guardería de su hijo para conocer su plan de operación de emergencia.

11. ¿Qué puedo hacer si me siento estresado por el COVID-19?

Al escuchar, leer o ver noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, es normal sentirse ansioso y mostrar signos de estrés. Es importante cuidar de su propia salud física y mental. Para consejos sobre cómo lidiar con esto, lea "*Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks*" en el sitio web de Salud Pública. Si necesita ayuda, llame a la línea de apoyo 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

12. ¿Qué puedo hacer si me siento acosado o discriminado?

El condado se compromete a garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión; y que todos separemos los hechos del miedo y nos protejamos contra el estigma. El brote no es excusa para propagar el racismo y la discriminación. Si está siendo acosado o experimenta discriminación por motivos de raza, nación de origen u otras identidades, debe informarlo. La línea 2-1-1 toma informes (por teléfono o en línea) de crímenes de odio, actos de odio e incidentes de intimidación que ocurren dentro del condado de Los Ángeles, independientemente de si se ha cometido o no un delito. Llame al 2-1-1 o presente un informe a través del sitio web: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

13. ¿Qué más puedo hacer?

- Encuentre un proveedor de servicios médicos si aún no tiene uno.
- Actualice sus paquetes de emergencias con comida y suministros para 14 días en caso de cuarentena. Es importante estar preparado como con cualquier otra emergencia.
- Siempre revise fuentes confiables para obtener información actualizada y precisa sobre el COVID-19.
 - Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estatal)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Nacional)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Organización Mundial de la Salud (OMS, Internacional)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si usted tiene preguntas o le gustaría hablar con alguien, llame al 2-1-1.