

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## 1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus. Muchos de ellos infectan a los animales, pero algunos coronavirus de los animales pueden convertirse en un nuevo coronavirus humano, capaz de propagarse de persona a persona. Esto es lo que sucedió con el nuevo coronavirus, conocido como SARS-CoV-2, que causa la enfermedad conocida como COVID-19.

## 2. ¿Cómo se propagan los coronavirus?

Al igual que otras enfermedades respiratorias, los coronavirus humanos se propagan, generalmente, desde una persona infectada a través de:

- Gotitas que se producen con la tos y los estornudos
- Contacto personal cercano, como al cuidar de una persona infectada
- Al tocar un objeto o superficie que tenga el virus y, acto seguido, tocarse la boca, la nariz o los ojos sin antes lavarse las manos

Algunas personas se contagian de COVID-19 sin mostrar síntomas, pero aun así pueden propagar la infección a otras personas.

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

Se han reportado enfermedades que van desde personas con síntomas leves hasta enfermedades graves, que necesitan hospitalización, y muerte.

Los síntomas del COVID-19 pueden incluir uno o más de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náusea o vómito, diarrea, congestión o secreción nasal, o pérdida repentina del gusto u olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva. Por favor, consulte con su médico acerca de cualquiera de estos u otros síntomas que sean graves o preocupantes para usted.

## 4. ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Si tiene fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, debe seguir las *Instrucciones de aislamiento en el hogar* ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)). Entre estas están quedarse en casa por lo menos 10 días desde cuando aparecieron sus síntomas por primera vez Y al menos 3 días (72 horas) después de que la fiebre se haya resuelto sin el uso de medicamentos Y los síntomas respiratorios (como tos y falta de aliento) hayan mejorado.

Dígalos a todos sus [contactos cercanos](#) que deben hacer cuarentena durante 14 días desde su último contacto con usted. Revise las *Instrucciones sobre para contactos cercanos de COVID-19* ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) para obtener orientación adicional.



### Puntos clave

- El COVID-19 se propaga mediante el contacto cercano o al tocar un objeto o superficie que tenga el virus.
- La mejor protección es:
  - Lavarse las manos con frecuencia.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias
  - Autoaislarse si está enfermo
  - Hacer cuarentena si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19
  - Practicar el distanciamiento físico
  - Usar un cobertor facial de tela
- Las personas que tienen síntomas de COVID-19 o que han estado en contacto cercano con alguien con COVID-19 deben realizarse una prueba.

### 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 la Prevención de Enfermedades (CDC)

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

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Las personas con otros síntomas distintos de fiebre, tos o falta de aliento deben hablar con su profesional de la salud sobre la posibilidad de que tengan COVID-19 y si deben permanecer aisladas en sus hogares.

Los adultos mayores y aquellos con sistemas inmunológicos debilitados o problemas de salud subyacentes que experimenten síntomas de COVID-19 deben llamar a su médico lo antes posible, incluso si tienen síntomas leves.

Las personas que muestren señales de alerta de una emergencia, tales como: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, confusión o dificultad para despertarse deben llamar inmediatamente al 9-1-1 o ir a una sala de emergencias. Si no es urgente, llame a su médico antes de salir a buscar atención médica.

Para obtener más información, revise *Aprenda acerca de los síntomas y qué hacer si está enfermo* ([ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare))

## 5. ¿Qué debo hacer si creo haber estado expuesto al COVID-19?

Revise si cumple los parámetros para considerarse un contacto cercano en las [Instrucciones sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de COVID-19](#). Si cumple los parámetros, siga las instrucciones que constan en dicha guía.

Si no cumple con los parámetros para hacer una cuarentena, pero sí tuvo contacto cercano (a menos de 6 pies durante más de 15 minutos) con miembros fuera de su hogar que no estaban usando un cobertor facial, deberá considerarse posiblemente expuesto al COVID-19 y quedarse en su casa durante 14 días y monitorearse para detectar cualquier síntoma de COVID-19. Si vive con una persona mayor de 65 años o que tiene un problema de salud subyacente, trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de dicha persona, use un cobertor facial, incluso dentro de la casa, y lávese las manos y limpie las superficies de alto contacto frecuentemente durante los 14 días. Si presenta síntomas dentro del periodo de 14 días, llame a su médico y considere hacerse la prueba.

## 6. ¿Debería realizarse una prueba de detección del COVID-19?

Se recomienda que las personas con síntomas de coronavirus se realicen la prueba. Si está experimentando síntomas recientes que usted cree que pueden ser de coronavirus, informe a su médico y consúltelo sobre realizarse la prueba. También puede visitar [covid19.lacounty.gov/testing](http://covid19.lacounty.gov/testing) o llamar al 2-1-1 para programar una cita para realizarse una prueba gratuita el mismo día o al día siguiente.

Si ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19, es recomendable que se realice una prueba. Esto para verificar si usted está infectado y si pudo haber infectado a otros. Tenga en cuenta que tendrá que permanecer en cuarentena incluso si da negativo en la prueba. Consulte la [Guía basada en resultados de pruebas](#) para más información.

Las personas que no tienen síntomas no necesitan realizarse la prueba de COVID-19 a menos que estén en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19.

## 7. ¿Cómo se trata el COVID-19?

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

Actualmente, no existe ninguna vacuna para prevenir el nuevo coronavirus. Tenga cuidado con estafas de venta de productos que afirman, falsamente, que previenen o tratan esta infección. Para más información, consulte [Estafas y fraudes relacionados con el COVID](#).

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## 8. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás del COVID-19?

Hay medidas que todos podemos tomar a diario para [reducir el riesgo](#) de enfermarse o infectar a otros con COVID-19.

Usted debe:

- Practicar el [distanciamiento social o físico](#). Cuando esté fuera, mantenga 6 pies de distancia de todas las demás personas tanto como sea posible.
- Evite lugares donde haya mucha gente y guarde distancia de los demás
- Reduzca el tiempo de interacción con personas que no forman parte de su hogar
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Evite el contacto cercano, como besar y compartir vasos, utensilios, juguetes o equipamiento deportivo.
- Evite o limpie y desinfecte las superficies y objetos que son tocados frecuentemente con un producto de limpieza doméstica regular.
- Cúbrase al toser o estornudar con una toallita desechable de papel, luego arroje la toallita a la basura. Si no tiene una toallita desechable de papel, utilice su codo (no sus manos).
- Incremente la ventilación: salga al exterior o abra las ventanas si es seguro hacerlo.
- Utilice un cobertor facial de tela en todo momento cuando esté fuera de su hogar y cerca de otras personas que no son parte de su hogar. Las personas con problemas de salud subyacentes tienen un riesgo mucho mayor de padecer enfermedades graves a causa del COVID-19. Es sumamente importante que los residentes vulnerables del condado permanezcan en casa tanto como sea posible y se les entreguen alimentos y medicinas a domicilio.

## 9. ¿Debo utilizar una mascarilla?

Las personas con síntomas de COVID-19 o que tienen COVID-19 deben usar una mascarilla quirúrgica (si disponen de una) o un cobertor facial de tela en caso de que tengan que salir de su hogar para citas médicas. La población en general debe utilizar cobertores faciales de tela para cubrirse la nariz y la boca al salir de sus hogares. El uso de un cobertor facial no sustituye, de ninguna manera, el distanciamiento social y otras medidas de prevención como lavarse las manos frecuentemente. Los cobertores faciales se utilizan para ayudar a proteger a otros en caso de que usted tenga COVID-19, pero no muestre signos de infección.

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cobertores faciales de tela. Los niños de entre 2 y 8 años sí deben usarlos, pero solo bajo supervisión de un adulto para garantizar que el niño pueda respirar de forma segura y evitar asfixia o sofocación. Las personas que tengan problemas para respirar, o que estén inconscientes o no puedan quitarse la mascarilla o cobertor facial de tela sin ayuda, o que hayan recibido instrucciones de su profesional de la salud de no utilizarlas por razones médicas, no deben utilizarlas. Revise la [Guía sobre cobertores faciales de tela](#) para más información.

## 10. ¿Es seguro viajar?

Viajar aumenta sus posibilidades de infectarse y propagar el COVID-19, por lo tanto, quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a usted y a los demás de una enfermedad. Los aeropuertos, estaciones de autobuses, estaciones de trenes y áreas de descanso son lugares que pueden exponer a los viajeros al virus en el aire y en las superficies y puede ser difícil mantener 6 pies de distancia de otras personas. Si está pensando en viajar, considere lo siguiente:

- ¿El COVID-19 se está propagando en su lugar de destino?

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

- ¿Es usted, o cualquier persona con quien esté viajando, o vaya a visitar o con quien vaya a pasar tiempo en su lugar de destino o al regresar a casa, más propensos a enfermarse de COVID-19?
- ¿El país, estado o gobierno local al que va a viajar o regresar le exige que se quede en casa durante 14 días después del viaje?
- Si se le exige quedarse en casa o si se enferma con COVID-19, ¿tendrá que faltar al trabajo o a la escuela?

No viaje si está enfermo o si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Si tiene que viajar, protéjase y proteja a los demás siguiendo los pasos establecidos en "Q 8, ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás del COVID-19?" y los consejos para prepararse para viajar que constan en la página web de [Viajes](#) del CDC. En esta página web también se explican los riesgos de los diferentes tipos de viajes.

## 11. ¿Cómo puedo saber cuándo se abrirán de forma segura el trabajo, los espacios públicos y los negocios?

El Condado de Los Ángeles sigue avanzando con su Hoja de ruta hacia la recuperación y muchos más lugares de trabajo, negocios y espacios públicos están abiertos. Visite el sitio web de Salud Pública para **revisar [Qué está abierto en el Condado de Los Ángeles](#)**. Le recomendamos **consultar en línea o llamar y preguntar acerca de las medidas de seguridad antes de ir a un restaurante, lugar de culto, peluquería o gimnasio**.

Si bien ya hay muchos lugares abiertos, es importante recordar que el virus no ha cambiado y el COVID-19 sigue siendo un riesgo grave. Aún se propaga fácilmente entre personas que tienen contacto cercano entre sí. Usted puede ayudar [a reducir el riesgo](#) de COVID-19 al seguir practicando el distanciamiento social (físico), usar un cobertor facial de tela cuando que esté cerca de otros y lavarse las manos con frecuencia. Además, recuerde quedarse en casa si está enfermo o si ha estado en contacto cercano con alguien que está enfermo.

## 12. ¿Qué puedo hacer si me empiezo a estresar por el COVID-19?

Al escuchar, leer o ver noticias sobre el COVID-19, es normal sentirse ansioso y abrumado. Es importante cuidar su salud mental, así como su salud física. Para obtener consejos sobre qué puede hacer para afrontar estas situaciones, lea "[Cómo afrontar el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas](#)". Para hablar con alguien, llame al Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, 24/7, al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

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

El condado está comprometido con garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión y que todos podamos diferenciar los hechos del miedo y protejamos a los demás de los estigmas. El brote no es excusa para difundir el racismo y la discriminación. Si usted está siendo acosado o experimenta discriminación por raza, nacionalidad u otras identidades, debe denunciarlo. La línea 2-1-1 recibe denuncias (por teléfono o en línea) sobre crímenes de odio, actos de odio e incidentes de intimidación que han ocurrido dentro del Condado de Los Ángeles, independientemente de si se ha cometido un delito. Llame al 2-1-1 o presente una denuncia en línea en <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## 14. ¿Qué más puedo hacer?

- Busque un profesional de atención médica si aún no tiene uno. Si necesita ayuda para encontrar un médico, la línea de información 24/7 del Condado de Los Ángeles puede ayudarle; llame al 2-1-1 o visite el [sitio web del 211](#).
- Prepárese con alimentos y suministros esenciales para por lo menos 14 días en caso de que necesite aislarse o ponerse en cuarentena.
- Consulte siempre las fuentes de confianza para obtener información actualizada y precisa sobre el nuevo coronavirus.
  - Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 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 (OMS, Internacional)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si tiene alguna consulta y desea hablar con alguien, llame al 2-1-1