

# Cuidar de Mí Mismo y Mi Comunidad Durante COVID-19

Eric  
Garcetti  
@MayorOfLA

## ¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia del COVID-19?

Para ayudar a detener el contagio del coronavirus, existen pasos simples que puede practicar a diario:

- ¡Quédese en casa lo más que pueda!
- Use un pañuelo de papel o su brazo para cubrirse cuando tosa o estornude
- Use una máscara o un paño facial cuando esté cerca de personas fuera de su hogar
- Cuando esté afuera para actividades esenciales, mantenga al menos 6 pies entre usted y los demás
- Lávese las manos con jabón por 20 segundos con frecuencia y desinfecte las superficies comúnmente tocadas



## ¿Cómo puedo hacerme la prueba del COVID-19?

Puede hacerse la prueba si tiene síntomas o no. Las pruebas son gratuitas y no necesita seguro de salud. Su estado de inmigración no importa, y hacerse la prueba no contará en su contra en relación a la regla de Carga Pública. Puede hacer una cita para la prueba con su propio proveedor médico. Si no tiene un proveedor médico, puede inscribirse para la prueba en [corona-virus.la/covid-19-testing](https://corona-virus.la/covid-19-testing).



Si no tiene acceso a internet o una computadora, marque al 311 para hacer una cita. Hay sitios de pruebas disponibles por auto-servicio o a pie, **pero ¡no puede hacerse la prueba sin una cita!**

## ¿Cuáles son los síntomas comunes del COVID-19?

Los síntomas del coronavirus son diferentes en cada persona. Puede tener COVID-19 si tiene alguno de estos síntomas:



- Fiebre / escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Pérdida de sabor u olor
- Dolor de garganta
- Náuseas
- Congestión o secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de cuerpo

Para obtener una lista completa de síntomas, vaya a [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de ser expuesto al virus.

Si desarrolla síntomas graves, como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, o un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.

## ¿Qué debo hacer si tengo que salir para recibir atención médica o para hacerme la prueba del COVID-19?

Si es posible, no use transporte público. Si puede, use un vehículo privado.

Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, use una máscara y, si es posible, baje las ventanas del automóvil.



## ¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID-19?

Si tiene síntomas o cree que ha estado expuesto a alguien con COVID-19, debe **aislarse** de inmediato y hacerse la prueba.

**Aislamiento** significa no tener contacto con ninguna persona, incluidos familiares u otras personas en su hogar. No vaya al trabajo, la escuela, la tienda de comestibles u otras áreas públicas. No tenga visitantes, no comparta espacios con otros, no cocine para otros, y no tenga contacto con mascotas. Use un baño separado o, si eso no es posible, limpie el baño después de cada uso.

Si tiene síntomas, debe quedarse en casa hasta que las tres siguientes condiciones estén confirmadas:

- Han transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez,
- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (sin el uso de medicamentos que reducen fiebre), y
- Sus síntomas respiratorios han mejorado (por ejemplo, tos o falta de aire)

Si tiene COVID-19 pero no tiene ningún síntoma:

- Debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba, pero si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores

Puede encontrar más información sobre cómo aislarse en el hogar en [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).



## ¿Qué debo hacer si he estado en contacto cercano con alguien diagnosticado o que posiblemente tiene COVID-19 (incluso si no tengo síntomas)?

COVID-19 es altamente contagioso. Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, debe hacerse la prueba y ponerse en **cuarentena en su hogar** durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada para evitar propagar el virus. Durante el período de cuarentena, debe limitar su contacto con los demás de la misma manera que lo hacen las personas en aislamiento.



Estar en **contacto cercano** significa: (1) estar a 6 pies de la persona infectada por más de 15 minutos o (2) tener contacto con los fluidos corporales de una persona infectada sin protección (por ejemplo, toser o estornudar, compartir utensilios, o proporcionar cuidado sin usar equipo de protección).

Puede encontrar más información sobre la cuarentena en el hogar y cómo calcular el período de cuarentena en [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine).

## ¿Qué recursos están disponibles si no puedo aislarme en mi hogar?

El condado de Los Ángeles tiene disponible, sin costo, un número limitado de refugios médicos temporales con personal médico para las personas que tienen o fueron expuestas al COVID-19 y no pueden aislarse en su propio hogar. No se le permitirá abandonar el refugio hasta que finalice su período de aislamiento.



Para ser referido a un sitio de refugio médico, llame al 833-540-0473, disponible todos los días de 8 a.m. a 8:30 p.m. o al 211. Puede encontrar más información en [covid19.lacounty.gov/medical-sheltering](https://covid19.lacounty.gov/medical-sheltering).

## ¿Qué sucede si necesito comida o artículos para el hogar por entrega o necesito otra ayuda?

- El Condado tiene el **Servicio de Entrega Crítico** de alimentos y artículos para el hogar para un número limitado de personas que tienen o han sido expuestas al COVID-19. Usted ordena y paga la comida a través de una tienda; y el Servicio de Entrega recoge la comida y se la entrega sin costo alguno.
- Si tiene beneficios de SNAP, puede solicitar la entrega de alimentos a través de Amazon en [amazon.com/snap-ebt](https://amazon.com/snap-ebt).



Para obtener más información sobre el Servicio de Entrega Crítico, llame al 888-863-7411 o visite [wdacs.lacounty.gov](https://wdacs.lacounty.gov).

El Condado también tiene una **Línea de Recursos COVID-19** con información sobre cómo cuidarse a sí mismo y a los demás y cómo acceder a otros recursos. Puede llamar al 833-540-0473 diariamente de 8 a.m. a 8:30 p.m., o llamar al 211. Intérpretes para la mayoría de los idiomas están disponibles. También puede encontrar más recursos en [corona-virus.la/resources](https://corona-virus.la/resources), en [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm), y en [211la.org](https://211la.org).

## ¿Qué es el rastreo de contactos?

El rastreo de contactos es un paso importante para frenar la propagación del COVID-19. Si su resultado es positivo, los trabajadores de salud del Condado se comunicarán con usted para compartir los próximos pasos importantes y conectarlo con recursos para ayudarlo a aislarse. También le harán preguntas sobre los lugares donde ha estado y las personas con las que ha pasado tiempo para notificarles que pueden haber sido expuestas al COVID-19.

Los trabajadores de salud no compartirán su identidad con las personas con las que pasó tiempo, así que sea honesto con sus respuestas. Su honestidad podría salvar vidas. Después, los trabajadores de salud del Condado se comunicarán por teléfono, mensaje de texto, o correo electrónico con las personas que usted identificó para informarles que han estado en contacto con una persona infectada, que deben hacerse la prueba, y aislarse para evitar contagiar a sus seres queridos.

La información personal de todas las personas contactadas durante este proceso es confidencial y no se compartirá. Los trabajadores de salud nunca le preguntarán sobre su estado migratorio, número de seguro social, o número de cuenta bancaria.

## ¿Hacerme la prueba o recibir tratamiento para el COVID-19 afectará mi estado migratorio?

Todos los programas y servicios de prevención y tratamiento proporcionados por la Ciudad y el Condado en respuesta al COVID-19 están abiertos a todos y **no** le afectarán negativamente bajo el análisis de la regla de Carga Pública.



Si tiene preguntas sobre la regla de Carga Pública, comuníquese con un abogado de inmigración calificado. Puede encontrar más información y recursos legales sobre la regla de Carga Pública en [lamayor.org/strong-families-la](https://lamayor.org/strong-families-la). Invitamos a todos los Angelinos a obtener los recursos necesarios para mantenerse saludables.

Para obtener más información sobre la respuesta de la Ciudad de Los Ángeles al COVID-19 y respuestas a preguntas frecuentes, visite [corona-virus.la](https://corona-virus.la). Para obtener más información sobre la respuesta del Condado de Los Angeles y respuestas a preguntas frecuentes visite [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/). Si tiene un negocio y necesita los protocolos de salud pública, visite el sitio web del Condado.