

Información para personas expuestas al COVID-19

Siga estas instrucciones si ha estado en contacto cercano con una persona que tiene el COVID-19.

Esto significa:

- Que estuvo a 6 pies de distancia durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Usted tuvo contacto sin protección con los fluidos y/o secreciones del cuerpo de la persona infectada con COVID-19. Por ejemplo, tosieron o estornudaron cerca de usted, usted compartió una taza para beber o utensilios con ellos, usted besó, o cuidó de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

1 Póngase en cuarentena (a menos que esté exento *)

Siempre y cuando no desarrolle síntomas de COVID-19:

- A. **Puede salir de la cuarentena después del día 10,** O
- B. **Si obtiene una prueba después del día 5 y es negativa, puede salir de la cuarentena después del día 7.** La prueba debe ser una prueba de COVID-19 viral aprobada por la FDA que se recolecta y realiza en un centro de atención médica o en un sitio de prueba certificado.

El día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

* **No tiene que ponerse en cuarentena si no tiene síntomas Y :**

- A. **Está completamente vacunado contra el COVID-19** (completamente vacunado significa que han pasado 2 semanas desde su segunda dosis en una serie de vacunas de 2 dosis o han pasado 2 semanas desde una vacuna de dosis única) O
- B. **Dio positivo en la prueba de COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperó** (recuperado significa que completó su período de aislamiento).

Cuando esté en cuarentena, tome precauciones para proteger a los demás, que incluyen:

- **Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.**
 - **No tener visitas.**
 - Separarse de los demás en su hogar. Si necesita estar en la misma habitación que los demás:
 - Use una mascarilla de varias capas y que se ajuste bien y considere la posibilidad de usar dos mascarillas.
 - Manténgase al menos a 6 pies de distancia. Es importante mantenerse alejado de las personas no vacunadas que tienen un [mayor riesgo de padecer enfermedades graves](#).
 - Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado.
 - Lámpiese las manos con frecuencia.
 - Usar un baño separado si es posible. Si no es posible, desinfecte el baño después de cada uso.
- Puede finalizar su cuarentena después del día 10 si nunca ha tenido ningún síntoma.

2 Hágase la prueba de COVID-19 (a menos que haya tenido una prueba viral positiva de COVID-19 en los últimos 90 días)

- Para hacerse la prueba, llame a su médico, 2-1-1, o visite covid19.lacounty.gov/testing. Cuando se haga la prueba, use una mascarilla de varias capas y que se ajuste bien o use [dos mascarillas](#). Utilice un automóvil privado si es posible. Si da positivo, debe aislarse y seguir las instrucciones en ph.lacounty.gov/covidisolationSpanish. Si el resultado de la prueba es negativo el día 5 o antes, debe permanecer en cuarentena.

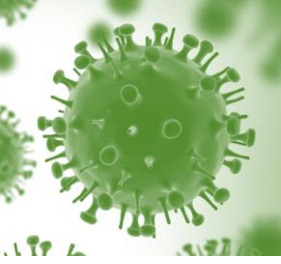
3 Monitoree su salud Y tome precauciones adicionales durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada

- **Tenga mucho cuidado.** Tome medidas para proteger a los demás (y a usted mismo), que incluyen: usar una mascarilla (incluso en su hogar), mantenerse a 6 pies de distancia de los demás y lavarse las manos con frecuencia. Manténgase alejado de las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.
- **Monitoree su salud.** Si desarrolla síntomas, debes quedarse en casa y lejos de los demás, comuníquese con su médico para una evaluación y para una prueba. Llame al 9-1-1 o vaya a una sala de emergencias si tiene síntomas graves.

4 Siga las instrucciones completas de Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos a COVID-19

- Pídale una copia a su médico, escanee el código de barra (código QR) a continuación o visite ph.lacounty.gov/covidcuarentena.
- Por favor ayude a frenar la propagación del COVID-19 hablando con Salud Pública. Si recibe una llamada de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305, conteste la llamada. Si recibe una Orden de Cuarentena el Oficial de Salud y aún no ha completado una entrevista confidencial de rastreo de contactos, llame al número que está en la Orden.





Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/covidcuarentena

En el condado de Los Ángeles, si ha estado en contacto cercano con una persona diagnosticada con COVID-19, debe*:

- 1 **Ponerse en Cuarentena - quédese en casa y sepárese de los demás por 10 días**
- 2 **Monitoree su salud durante 14 días**
- 3 **Siga la [Orden de cuarentena del Oficial de Salud](#) junto con los pasos a continuación**

Se recomienda que se [haga la prueba](#) de COVID-19 (a menos que haya tenido una prueba positiva en los últimos 90 días, consulte los detalles a continuación).

* No necesita ponerse en cuarentena o hacerse la prueba si **no tiene síntomas** Y usted:

- **Está completamente vacunado contra el COVID-19.** Consulte la definición y las instrucciones [a continuación](#).
- **Dio positivo en la prueba de COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperó.** Consulte la definición y los instrucciones [a continuación](#).

Incluso si no necesita ponerse en cuarentena, es importante que monitoree su salud y esté atento a los síntomas de COVID-19 durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada.

Viaje reciente: si ingresó al condado de Los Ángeles desde fuera de California, debe ponerse en cuarentena a menos que no tenga síntomas¹ y esté completamente vacunado o se haya recuperado recientemente de COVID-19 en los últimos 3 meses. Siga las recomendaciones de viajes [nacionales](#) e [internacionales](#) de los CDC para personas no vacunadas.



CUARENTENA

La [cuarentena](#) se usa para mantener a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19 lejos de otros. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas.

Usted necesita ponerse en cuarentena si es un **contacto cercano** de alguien que tiene el COVID-19.

¹ Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición al virus y pueden incluir: fiebre y escalofríos, tos, falta de aire/dificultad para respirar, nueva pérdida de sabor u olor, fatiga, congestión o nariz que moquea, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náusea o vomito, y diarrea. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles de COVID-19. Algunas personas con COVID-19 nunca tienen síntomas. ph.lacounty.gov/covidcuidado.

¿Qué es un contacto cercano?

Usted es un "contacto cercano" si estuvo expuesto a alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 mientras era infeccioso²:

- Estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada con COVID-19* por un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas.
- Usted tuvo contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones del cuerpo de alguien con COVID-19. Por ejemplo, tosieron o estornudaron cerca de usted, usted compartió una taza de beber o utensilios, usted beso, o cuidó de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

* Dar positivo significa que tuvieron un resultado positivo en la prueba viral de COVID-19 (hisopo o saliva).

¿Por cuánto tiempo debo estar en cuarentena?

Si ha estado en contacto con alguien con COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días completos desde su último contacto con la persona infectada*. Puede finalizar su cuarentena después del día 10 si nunca tuvo ningún síntoma y toma las siguientes precauciones **desde el día 11 hasta el día 14**:

- Tenga mucho cuidado.** Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (esto incluye las personas de su hogar), manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, lávese las manos con frecuencia y tome [otras medidas](#) para proteger a los demás (y a usted mismo).
- Siga monitoreando su salud para detectar si tiene [síntomas](#) de COVID-19 todos los días. Si tiene síntomas, aíslese en casa y siga las instrucciones "[Si desarrolla síntomas](#)" a continuación.

Es mejor mantenerse alejado de personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 durante los 14 días completos.

** Si no sabe cuándo estuvo expuesto a la persona infectada y recibió una Orden de cuarentena de emergencia de Salud Pública, puede terminar su cuarentena 10 días después de la fecha en que se le dio la orden (siempre que no tenga síntomas).*

Si tiene una prueba de COVID-19 y es negativa, debe permanecer en cuarentena durante al menos 10 días.

Si se encuentra sin hogar o no puede aislarse o ponerse en cuarentena de manera segura en su hogar, llame a la línea de información de COVID al 833-540-0473, abierta diario de 8:00 am a 8:30 pm.

Cómo calcular cuándo termina su período de cuarentena

- Si no tiene más contacto con la persona [infecciosa](#)**
Su último día de cuarentena es 10 días desde la última vez que tuvo contacto cercano.
- Si continúa teniendo contacto con la persona infectada**
Por ejemplo, vive con la persona con COVID-19 o la cuida:
 - Si puede evitar el [contacto cercano](#), su último día de cuarentena es después de 10 días desde que la persona con COVID-19 comenzó a seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar](#).

² Se considera que una persona con COVID-19 puede transmitir el virus a otras personas (es decir, ser infeccioso):

- si tiene síntomas*, desde 2 días antes de que aparecieran los primeros síntomas hasta que termina su período de aislamiento (es decir, 10 días después de que aparecieron los primeros síntomas; y han pasado 24 horas sin fiebre, sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre; y los síntomas han mejorado), O
- si no tiene síntomas*, desde 2 días antes de que se hiciera la prueba viral positiva hasta 10 días después de que se hiciera esa prueba. Si se desarrollan síntomas, siga las instrucciones anteriores.

- Pero, si vuelve a tener contacto cercano con ellos mientras aún están aislados, su período de cuarentena de 10 días tendrá que reiniciarse desde el último día en que tuvo contacto cercano.
- Si no puede evitar el contacto cercano, su último día de cuarentena es 10 días a partir de la fecha en que se le dijo a la persona con COVID-19 que terminaba su aislamiento.

Restricciones durante la cuarentena

Para evitar que propague el COVID-19, debe reducir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerlo en contacto con otras personas.

- Quedarse en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Solo puede salir de su lugar de cuarentena para recibir la atención médica necesaria.
- No permita visitas no esenciales.
- Separarse de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena). Si necesita estar en la misma habitación que otros miembros del hogar:
 - Use una mascarilla. Si es posible, [elija una mascarilla](#) que tenga varias capas y quede bien ajustada y considere la posibilidad de usar [dos mascarillas](#). Consulte [Mascarillas](#) para obtener más información, incluido [quién no debe usar una mascarilla](#).
 - Manténgase a 6 pies de distancia. Si tiene que compartir una habitación, intente configurar la habitación de modo que pueda mantenerse a una distancia de 6 pies si es posible. Es importante mantenerse alejado de las personas no vacunadas que corren un [mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave](#).
 - Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los espacios compartidos de la casa.
 - Use un baño separado. Si esto no es posible, desinfecte el baño después de su uso.
- No prepare ni sirva comida a otros, si es posible. Si no hay nadie más para preparar y servir la comida, asegúrese de usar una mascarilla y lavarse las manos con frecuencia.

Obtener ayuda con la comida y otras necesidades

- Si no tiene a alguien que lo ayude, puede hacer arreglos para que se deje comida y otras necesidades en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1, o visite 211la.org, o la página web de recursos de Salud Pública ph.lacounty.gov/Coronavirus/resources-es.htm.

El trabajo y la escuela

- El Seguro Estatal de Incapacidad, Desempleo y el Permiso Familiar Pagado puede estar disponible para las personas que no pueden trabajar porque ellas o un miembro de su familia necesitan aislarse o ponerse en cuarentena. Visite el sitio web del [Departamento de Desarrollo del Empleo de California](#) para obtener información.
- Cuando termine su período de cuarentena, puede regresar al trabajo o a la escuela. No necesita una carta de Salud Pública y no necesita una prueba negativa.

Pasos para seguir cuando reciba atención médica o se haga la prueba de COVID-19

- Use una mascarilla. Si es posible, elija una mascarilla que tenga varias capas y quede bien ajustada y considere la posibilidad de usar [dos mascarillas](#).
- Utilice un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir usted mismo, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas. No use el transporte público.



PRUEBA PARA COVID-19

Como [contacto cercano](#) de alguien con COVID-19, se recomienda que usted se haga la prueba. * Esto es para comprobar si ya está infectado. Si el resultado de la prueba es negativo, aún debe permanecer en cuarentena durante 10 días (a menos que esté [completamente vacunado](#), consulte a continuación).

* La prueba no se recomienda para personas que tuvieron una prueba viral de COVID-19 positiva en los últimos 3 meses (consulte la sección [Recuperado de COVID-19](#) a continuación).

- Para recibir una prueba, llame a su doctor, visite covid19.lacounty.gov/testing, o llame al 2-1-1.
 - Cuando vaya a hacerse la prueba, siga las instrucciones del centro de pruebas y use una mascarilla para no infectar a otras personas. Consulte la sección "[Pasos para seguir cuando reciba atención médica o se haga la prueba de COVID-19.](#)"
- Si el resultado de su prueba es positivo:
 - Usted tiene COVID-19.
 - Necesita aislarse. Vea las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#), en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.
 - Debe decirles a todos sus contactos cercanos que se pongan en cuarentena y darles estas [instrucciones de cuarentena](#) en ph.lacounty.gov/covidcuarentena.
- Si el resultado de su prueba es negativo:
 - Es posible que aún esté infectado, pero es demasiado pronto para que aparezca en la prueba.
 - Debe estar en cuarentena durante 10 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19.
 - Monitoree sus síntomas y siga las instrucciones a continuación.

Consulte [Pruebas de COVID-19](#) para obtener información más detallada y recursos.



MONITOREE SU SALUD

- Es importante monitorear su salud para detectar [síntomas de COVID-19](#) durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada. Los síntomas de COVID-19 pueden incluir cualquiera de los siguientes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal, o nueva pérdida de sabor u olfato.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene síntomas graves. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados o confusión o dificultad para despertarse.

Si desarrolla síntomas

- Aíslese en casa (esto significa que si salió de la cuarentena y es el día 11-14, debe regresar a casa inmediatamente y mantenerse estrictamente alejado de los demás, excepto para recibir atención médica).
- Comuníquese con su médico, línea de consejos médicos o proveedor de telemedicina para una evaluación médica y pregunte por una prueba de COVID-19. Dígales que ha estado en contacto con alguien con COVID-19. Llame a la línea de información del condado del condado de Los Ángeles al 2-1-1 si no tiene médico. Este número está disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

- Si su prueba de COVID-19 da positivo o su médico cree que tiene COVID-19, debe seguir la "[Orden de aislamiento de emergencia de salud pública](#)" del condado de Los Ángeles para COVID-19 y las "Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección de COVID-19," que están disponibles en [inglés](#), [español](#) y [otros idiomas](#).
 - **Opción A:**
 - Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas; Y
 - Sus síntomas de COVID-19 han mejorado; Y
 - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.
 - o -
 - **Opción B:**
 - Su prueba de COVID-19 es negativa con una prueba de PCR obtenida DESPUÉS de que comenzaron los síntomas de COVID-19; Y
 - Han pasado al menos 10 días desde la última vez que tuvo contacto con la persona; Y
 - Ha estado sin fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

Si está [completamente vacunado](#) o se ha [recuperado de COVID-19](#) en los últimos 3 meses, siga las instrucciones a continuación.

Lidiando con el estrés

El COVID-19 y la cuarentena pueden ser estresantes para las personas. Visite la [página web](#) de COVID-19 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web [211LA](#) para obtener recursos locales para ayudar con preocupaciones de salud mental y bienestar. La guía y los recursos, incluye información sobre las líneas directas de crisis, también están disponibles en la página web de los [CDC Sobrellevar el estrés](#).

Las personas que viven en el condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a [Headspace Plus](#). Esta es una colección de recursos de atención plena y meditación en inglés y español. También tiene ejercicios de movimiento y sueño para ayudar a controlar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con COVID-19.

Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la Línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771. Este número está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. También puede mandar un mensaje de texto con las letras "LA" al 74174.



HABLAR CON LA SALUD PÚBLICA (rastreo de contactos)

El rastreo de contactos es un proceso simple y confidencial que se utiliza para ayudar a parar la propagación de COVID-19.

- Usted puede recibir una llamada de un especialista de salud pública si ha estado en contacto con una persona con COVID-19. Si recibe una llamada o mensaje de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305, por favor haga su parte contestando la llamada. Le harán algunas preguntas sobre su salud y los lugares en los que ha estado.
- El especialista puede responder sus preguntas y proporcionar información sobre servicios como cómo hacerse una prueba de COVID-19 o buscar un médico u obtener ayuda mientras está en cuarentena.
- Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el rastreo de contactos.



PERSONAS QUE SE HAN SIDO COMPLETAMENTE VACUNADAS

Definición: Se considera que está completamente vacunado contra el COVID-19 dos (2) semanas después de:

1. Recibió una dosis única de la vacuna contra el COVID-19 de Johnson & Johnson / Janssen, o
2. Recibió una segunda dosis de una vacuna Pfizer o Moderna COVID-19, o
3. Terminó la serie de vacuna contra el COVID-19 que ha sido listada para uso de emergencia por la Organización Mundial de la Salud [OMS]. Consulte la página web ph.lacounty.gov/fullyvaxspanish para obtener más información.

Después del viaje: si está completamente vacunado y entró al condado de Los Ángeles desde fuera de California, no necesita ponerse en cuarentena cuando regrese si no tiene ningún síntoma de COVID-19. Aún debe monitorear su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante 14 días después del viaje. Si tiene síntomas, aíslese de los demás y hágase la prueba. Siga las guías de viaje [nacionales](#) e [internacionales](#) de los CDC para personas completamente vacunadas.

Contacto cercano: si está completamente vacunado y es un [contacto cercano](#) de alguien con el COVID-19, no necesita ponerse en cuarentena si no tiene ningún síntoma de COVID-19. Incluso si no necesita ponerse en cuarentena, debería:

- [Hacerse la prueba](#) de COVID-19.
- [Monitoree su salud](#) para detectar síntomas de COVID-19 durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada.
- [Hable con salud pública](#) si recibe una llamada o mensaje de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305.

Nota: Si vive con alguien inmunodeprimido, con mayor riesgo de enfermedad grave o no vacunado (incluidos niños menores de 12 años), considere usar una mascarilla en casa durante 14 días o hasta que reciba un resultado negativo en la prueba.

Si tiene síntomas de COVID-19 dentro de los 14 días posteriores a su último contacto cercano con la persona con COVID-19

- Aíslese en casa y manténgase alejado de los demás, excepto para recibir atención médica.
- Comuníquese con su médico, línea de asesoramiento médico o proveedor de telemedicina para una evaluación médica y pida una prueba de COVID-19. Dígales que es un contacto cercano de una persona con COVID-19. Llame a la línea de información del condado de Los Ángeles al 2-1-1 si no tiene médico. Este número está disponible las 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Si da positivo en la prueba de COVID-19 o su médico cree que tiene el COVID-19, debe seguir la [Orden de Aislamiento de Emergencia de Salud Pública](#) del condado de Los Ángeles para COVID-19 y las [Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas con Infección por COVID-19](#).
- Puede dejar de aislar después de cumplir uno de los siguientes requisitos:
 - **Opción A:**
 - Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas; Y
 - Sus síntomas de COVID-19 han mejorado; Y
 - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

- o -

○ **Opción B:**

- Su prueba de COVID-19 fue negativa con una prueba de PCR obtenida DESPUÉS de que comenzaron los síntomas de COVID-19; Y
- Han pasado al menos 10 días desde la última vez que tuvo contacto con la persona; Y
- No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

- ○ -

○ **Opción C:**

- Su médico le diagnosticó otra condición que estaba causando sus síntomas; Y
- No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.



PERSONAS QUE SE HAN SIDO RECUPERADO DEL COVID-19 EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES

Las personas que dieron positivo en la prueba de COVID-19 con una prueba viral (hisopo o saliva) y se recuperaron no tienen que ponerse en cuarentena o hacerse la prueba nuevamente durante 3 meses (90 días) * siempre y cuando no desarrollen nuevos síntomas de COVID-19. Estar recuperado significa que ya no es [infeccioso](#) (y ha completado el aislamiento).

* Los 90 días son desde que aparecieron por primera vez los síntomas de COVID-19. Si nunca tuvo síntomas, entonces 90 días después de su primera prueba viral positiva.

Nota: Si han pasado más de 90 días desde la última vez que tuvo COVID-19, entonces debe ponerse en [cuarentena](#) después de haber estado expuesto al COVID-19, a menos que esté completamente vacunado.

Después del viaje: no es necesario que se ponga en cuarentena o se haga una prueba después de regresar de un viaje fuera de California si no tiene síntomas. Siga la guía de viaje [nacional](#) e [internacional](#) de los CDC para personas completamente vacunadas (que también se aplica a las personas que se han recuperado de COVID-19 en los últimos 3 meses).

Después de un contacto cercano con alguien con COVID-19: no tiene que ponerse en cuarentena o hacerse una prueba si no tiene síntomas. Aunque no necesite ponerse en cuarentena, es importante que:

- [Monitoree su salud](#) para detectar síntomas de COVID-19 durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada.
- [Hable con Salud Pública](#) si recibe una llamada o mensaje de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305.
- Continúe protegiéndose a sí mismo ya los demás, especialmente si no está completamente vacunado. Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro y prevenir la propagación de COVID-19 en <http://ph.lacounty.gov/reduceriskSpanish>. Si vive con alguien que está inmunodeprimido, tiene un mayor riesgo de enfermedad grave o no está vacunado (incluidos niños menores de 12 años), considere usar una mascarilla en casa durante 14 días.

Si tiene síntomas de COVID-19 dentro de los 14 días posteriores a su último contacto cercano con la persona con COVID-19

- Aíslese en casa y manténgase alejado de los demás, excepto cuando necesite recibir atención médica.

- Comuníquese con su médico, línea de asesoramiento médico o proveedor de telemedicina para una evaluación médica. Dígales que se ha recuperado de COVID-19 en los últimos 3 meses y que es un contacto cercano con la persona con COVID-19. Llame a la línea de información del condado de Los Ángeles al 2-1-1 si no tiene médico. Este número está disponible las 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Si su médico cree que tiene COVID-19 nuevamente, debe seguir la [Orden de Aislamiento de Emergencia de Salud Pública](#) del condado de Los Ángeles para COVID-19 y las [Instrucciones de Aislamiento en el hogar para personas con Infección por COVID-19](#), que están disponibles en [inglés](#), [español](#) y [otros idiomas](#).
- Puede dejar de aislar después de cumplir uno de los siguientes requisitos:
 - **Opción A:**
 - Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas; Y
 - Sus síntomas de COVID-19 han mejorado; Y
 - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.
 - o -
 - **Opción B:**
 - Su médico le diagnosticó otra condición que estaba causando sus síntomas; Y
 - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

Nota: no se recomienda que se haga otra prueba viral para COVID-19 durante al menos 90 días después de su primera prueba viral positiva, a menos que su médico (o salud pública) lo recomiende. Esto se debe a que muchas personas que se han recuperado del COVID-19 continúan teniendo pruebas virales positivas, aunque ya no son infecciosas. Por eso es mejor que consulte a un médico si tiene síntomas que pueden ser COVID-19. Si obtiene una prueba de PCR negativa después de que se desarrollan sus síntomas, puede finalizar su aislamiento después de que hayan pasado 10 días desde su último contacto cercano con el caso y haya estado libre de fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.



MÁS INFORMACIÓN

- Para obtener más información, visite el sitio web de Salud Pública ph.lacounty.gov/Coronavirus/ o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas al día los 7 días de la semana).
- Llame a su doctor si tiene alguna pregunta sobre su salud. Si necesita ayuda para encontrar un doctor, llame al 2-1-1.