



# Resumen: Instrucciones de Aislamiento para Personas con COVID-19

Usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Debe seguir estos pasos para evitar la transmisión de la enfermedad a su familia, amigos y otras personas.

## 1 Aíslese

Debe quedarse en casa hasta que:

- Han pasado al menos 10 días \* desde que comenzaron sus síntomas y
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) y
- Sus síntomas han mejorado

\* Si tiene un sistema inmunológico débil, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su doctor.

**Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma**, debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba. Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

## 2 Siga las instrucciones de aislamiento que incluyen:

- Quéedese en casa excepto para recibir atención médica
- No tenga visitas
- Manténgase alejado de los demás en su hogar. Si debe estar en la misma habitación, use una mascarilla y trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia, especialmente de las personas con mayor riesgo de enfermedad grave
- Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas cuando sea posible
- Use un baño separado o desinfecte el baño compartido después de cada uso
- No prepare ni sirva comida a otros
- Cúbrase al toser y estornudar
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol
- Desinfecte cualquier superficie que se toque con frecuencia
- Comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran o le preocupan
- Llame al 9-1-1 si tiene señales de emergencia. Esto incluye dificultad para respirar, presión o dolor en el pecho, labios azulados, confusión, dificultad para despertar

**Siga las instrucciones de aislamiento completas. Pídale una copia a su médico, escanee el código QR o visite [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://ph.lacounty.gov/covidaislamiento)**

Por favor ayude a detener la propagación del COVID-19 hablando con Salud Pública. Si recibe una llamada de "LA Public Health" o 1-833-641-0305 conteste la llamada. Si recibe una Orden de Aislamiento del Oficial de Salud y aún no ha completado una entrevista de rastreo de contactos, llame al número que está en la orden.



## 3 Dígales a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Dígame a todos sus contactos cercanos que podrían estar infectados y deben ponerse en cuarentena a menos que estén exentos\*. Deben monitorear su salud y tomar medidas adicionales para protegerse durante los 14 días después de la última vez que tuvieron contacto con usted. Deben seguir todas las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

Un "contacto cercano" es cualquier persona que estuvo expuesto a usted mientras era contagioso (desde 2 días antes de que sus síntomas comenzaran hasta que termine el aislamiento en su hogar). Esto incluye:

- Cualquier persona que estuvo a 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Cualquier persona que haya tenido contacto sin protección con sus fluidos y/o secreciones del cuerpo. Por ejemplo, tosió o estornudó sobre ellos, compartió utensilios o una taza, los beso o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

**Los contactos cercanos deben seguir las *Instrucciones de Cuarentena y otras Instrucciones para Contactos Cercanos*. Para ver las instrucciones, escanee el código QR o visite [ph.lacounty.gov/covidcuarentena](https://ph.lacounty.gov/covidcuarentena).**



\*No necesita ponerse en cuarentena si está completamente vacunado o ha recuperado recientemente de COVID-19, si no tiene ningún síntoma de Monitoree su salud, use una mascarilla (incluso en casa), y tome precauciones adicionales.

# Instrucciones de aislamiento en el hogar

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](http://ph.lacounty.gov/covidaislamiento).

**Para obtener la última versión de esta guía visite:**

<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidisolationSpanish/>

## RESUMEN

En el condado de Los Ángeles, si tiene o es probable que tenga COVID-19\*, debe:

- 1 **Aislarse** y
- 2 **Decirle a sus [contactos cercanos](#) que deben ponerse en cuarentena** si tiene una prueba viral de diagnóstico positiva, y
- 3 **Siga la [Orden de aislamiento del funcionario de salud](#) junto con los pasos a continuación**

\* Se considera que tiene COVID-19, si tiene una prueba de diagnóstico viral (hisopo o saliva) positiva para COVID-19 y / o un proveedor de atención médica cree que tiene COVID-19.

Nota: Si recientemente tuvo COVID-19 (en los últimos 90 días) y ahora tiene una nueva prueba de diagnóstico positiva para COVID-19 pero no tiene síntomas, hable con su médico para ver si tiene COVID-19 nuevamente.

Por favor, ayude a reducir la propagación de COVID-19 respondiendo si recibe una llamada de "LA PublicHealth" o **1-833-641-0305** (consulte [Rastreo de contactos](#)).

Si dio positivo en la prueba, pero aún no ha recibido una llamada, llame al 1-833-540-0473 de 8 a. m. a 8:30 p. m., los 7 días de la semana.



## AISLARSE: Quédate en casa

Debe quedarse en casa y separarse de los demás hasta que termine el aislamiento en su hogar.

- [Manténgase alejado](#) de los miembros del hogar.
- No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.
- Si debe salir de casa para recibir atención médica esencial, conduzca usted mismo, si es posible. Si no puede conducir, mantenga la mayor distancia posible entre usted, el conductor y los demás (por ejemplo, siéntese en el asiento trasero), deje las ventanillas abiertas y use una mascarilla, si es posible. Si no tiene mascarilla, use una cobertura de tela para la cara (ver más [abajo](#)).
- Si alguien de fuera de su hogar está comprando por usted, pídale que deje la comida y otras compras en su puerta, si es posible. Recójalos después de que la persona se haya ido. Si necesita ayuda para encontrar servicios de entrega gratuitos, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicinas, llame al 2-1-1 o visite la página web de recursos de salud pública [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm).
- 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.

### El trabajo y la escuela

- Si trabaja o estudia en un establecimiento en el que podría haber contraído el COVID-19 o transmitírselo a otras personas, dígame a su lugar de trabajo o escuela para que puedan aconsejar a otras personas de que se hagan la prueba de COVID-19 y / o se pongan en cuarentena según sea necesario.
- La información sobre el seguro de incapacidad, el desempleo y el permiso familiar pagado para las personas que no pueden trabajar porque ellas o un miembro de su familia necesitan aislarse o ponerse en cuarentena está disponible en el sitio web del [Departamento del Desarrollo del Empleo de California](#).
- Para obtener más información sobre los problemas laborales relacionados con COVID-19, incluidos los beneficios para los empleados, las protecciones para los trabajadores y los recursos, vea las [Preguntas frecuentes sobre los derechos de los trabajadores](#).
- No necesita tener una prueba negativa o una carta de Salud Pública para regresar al trabajo o la escuela.

### ¿Cuándo termina el aislamiento en mi hogar?

**Si tuvo síntomas y dio positivo en la prueba de COVID-19 o si un proveedor de atención médica cree \* que tiene COVID-19, debe quedarse en casa hasta que:**

- Han pasado al menos 10 días \*\* desde que comenzaron sus síntomas **y**
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) **y**
- Sus síntomas han mejorado

**Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma:**

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

\* Si un proveedor de atención médica pensó inicialmente que sus síntomas se debían al COVID-19, pero reevaluó su diagnóstico y concluyó que no tiene COVID-19, puede dejar de aislarse una vez que hayan pasado 24 horas desde que no tuvo fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre. Sin embargo, si está bajo órdenes de cuarentena (porque es un contacto cercano con una persona con COVID-19) debe permanecer en cuarentena.

\*\* Si tiene una [enfermedad de salud](#) que debilita gravemente su sistema inmunológico, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

### Qué hacer cuando termina el aislamiento en el hogar

- Cuando [termine el aislamiento en el hogar](#) (vea el recuadro de arriba), puede volver a sus actividades diarias, esto incluye regresar al trabajo o la escuela en persona.
- Continúe practicando el distanciamiento físico (manténgase a 6 pies de distancia de los demás) y use una mascarilla para la cara cuando esté en lugares públicos donde haya otras personas presentes.



## CUARENTENA: Informe a sus contactos cercanos que deben ponerse en cuarentena

Si tiene un resultado de prueba de diagnóstico (viral) positivo para COVID-19, debe notificar a sus contactos cercanos que podrían estar infectados y deben permanecer en cuarentena. Deles las [instrucciones de cuarentena en el hogar](#). Están disponibles en varios idiomas en [ph.lacounty.gov/covidcuarentena](http://ph.lacounty.gov/covidcuarentena). Sus contactos cercanos deben ponerse en cuarentena, aunque se sientan bien.

### Definición de un contacto cercano

**Un "contacto cercano" es cualquiera de las siguientes personas que estuvieron expuestas a usted mientras era contagioso\*:**

- a. Cualquier persona que estuvo a 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- b. Cualquier persona que haya tenido contacto sin protección con sus fluidos y / o secreciones del cuerpo. Por ejemplo, tosió o estornudó sobre ellos, compartió utensilios, una taza o saliva con ellos, o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

\* Se le considera infeccioso (puede transmitir el COVID-19 a otras personas) desde 2 días antes de que aparecieran los primeros síntomas hasta que finalice el aislamiento de su hogar. Si dio positivo en la prueba de COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma, se considera que es infeccioso desde 2 días antes de que se hiciera la prueba hasta 10 días después de su prueba.



## CUIDE SU SALUD

Para obtener información sobre el cuidado de niños con síntomas de COVID-19, consulte la [Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19](#).

### Cuidados en el hogar

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. A continuación, se indican los pasos que puede seguir para mejorar:

- Descanse y beba muchos líquidos.
- Tome medicamentos sin receta como acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor. Tenga en cuenta que los niños menores de 2 años no deben recibir ningún medicamento para el resfriado sin receta antes de hablar con un médico.

### Buscando atención médica

Manténgase en contacto con su médico y busque atención médica si sus síntomas empeoran. Si tiene 65 años o más o padece una [condición médica](#), es especialmente importante que llame a su médico, ya que puede correr un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.

### Llame al 911 si hay señales de aviso de emergencia



Las personas con señales de aviso de emergencia deben llamar al 911. Si no es urgente, llame a su médico antes de visitar. Es posible que pueda obtener asesoramiento por teléfono.

### Lidiando con el estrés

COVID-19 y el autoaislamiento son estresantes para las personas. Visite la [página web COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health)) para obtener recursos cerca de usted sobre las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. Además, la guía y los recursos, incluida información sobre las líneas directas de crisis, también están disponibles en la página web de los CDC [Cómo afrontar 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, así como ejercicios de movimiento y sueño para ayudar a controlar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con el 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 1-800-854-7771. Si necesita ayuda para encontrar atención médica, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles al 2-1-1. Este número está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.



## PROTEGER A LOS DEMÁS

Siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a otras personas en su hogar y su comunidad.

### Sepárese de los demás en su hogar

- Si necesita estar en la misma habitación que otras personas, configúrelo de modo que pueda mantenerse a una distancia de 6 pies si es posible. Es importante mantenerse alejado de las personas que corren un [mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave](#).
- Use un baño separado. Si esto no es posible, desinfecte el baño después de su uso (consulte la información de limpieza a [continuación](#)).
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los espacios compartidos de la casa.
- No permita visitantes no esenciales.
- No toque mascotas u otros animales.

**Cualquiera que continúe contacto cercano con usted deberá permanecer en cuarentena durante más tiempo** (consulte [las instrucciones de cuarentena en el hogar](#)).

### Use una mascarilla facial o una cobertura de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas

- Use una mascarilla desechable cuando esté cerca de otras personas. Si no tiene mascarilla, use una cobertura de tela para la cara. No la use si tiene problemas para respirar o no puede quitársela sin ayuda, o un proveedor médico le ha dicho que no use una.
- Si no puede usar una mascarilla o una cobertura para la cara de tela, las personas que viven con usted deben evitar estar en la misma habitación que usted. Si deben entrar a la habitación en la que se encuentra, deben usar una mascarilla (o si no tienen una, una cobertura de tela para la cara). Después de salir de la habitación, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse y desecharse la mascarilla y volver a lavarse las manos.
- *Use máscaras y coberturas para la cara con precaución con los niños.* Los bebés y los niños menores de 2 años no deben usar coberturas para la cara de tela. Aquellos entre las edades de 2 y 8 años deben usarlas bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar asfixia o asfixia.
- Consulte la [Guía para mascarillas faciales de tela](#) para obtener más información.

### Cubra su tos y estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado después de cada uso. Lávese las manos o use un desinfectante para manos después de toser o estornudar.

### Evite compartir alimentos o artículos domésticos personales

- No prepare ni sirva comida a otras personas.
- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Asegúrese de lavar sus platos, vasos y cubiertos con agua y jabón después de cada uso.

### Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; antes de comer o preparar alimentos; y después de tocar su mascarilla o cobertura para la cara. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas durante 30 segundos hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos ese ven sucias.

### Limpiar y desinfectar todas las superficies de que se tocan frecuentemente todos los días

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente, por ejemplo, mostradores, tableros de mesa, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos del cuerpo.
- Utilice aerosoles o toallitas limpiadoras y desinfectantes para el hogar. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Si los cuidadores y los contactos de su hogar limpian o entran en contacto con sus fluidos del cuerpo o secreciones (como sudor, saliva, flema, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea), deben usar una mascarilla desechable y guantes. Después de la limpieza, primero deben quitarse y desecharse los guantes, lavarse las manos, luego quitarse y desecharse la mascarilla y volver a lavarse las manos.

Consulte las instrucciones de limpieza en [Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#) y [Preguntas frecuentes para cuidadores](#).



## HABLAR CON LA SALUD PÚBLICA - Rastreo de contactos

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

- Si su prueba de COVID-19 da positivo, recibirá una llamada de un especialista de salud pública. Por favor, haga su parte contestando la llamada y respondiendo algunas preguntas sobre los lugares en los que ha estado y las personas con las que ha estado mientras era contagioso.
- Se contactará a las personas sobre las que informe al especialista y se les pedirá que se queden en casa para ayudar a evitar que otras personas se enfermen. No se les dirá su nombre o información de contacto. El especialista también responderá cualquier pregunta que pueda tener y compartirá información sobre los servicios. Si dio positivo, pero aún no ha recibido una llamada, llame al **1-833-540-0473** de 8 AM a 8:30 PM los 7 días a la semana.
- Para obtener más información sobre el rastreo de contactos, haga clic [aquí](#).



## MÁS INFORMACIÓN

- Para obtener más información sobre COVID-19 y ver los recursos mencionados anteriormente en varios idiomas, visite [ph.lacounty.gov/media/coronavirus/](https://ph.lacounty.gov/media/coronavirus/).
- Para obtener ayuda para encontrar servicios de entrega gratuitos, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicamentos, visite [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm) o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.