



Instrucciones de Aislamiento para Personas con el COVID-19

Este documento se actualiza con frecuencia. Visite la página web en ph.lacounty.gov/covidaislamiento para obtener la información más actualizada. Para ver la información en otro idioma, haga clic en "Translate" en la esquina superior izquierda de la página y seleccione el idioma deseado.

En el condado de Los Ángeles, si tiene COVID-19*, debe:

- 1 **Aislarse**, y
- 2 **Usar mascarilla en espacios interiores y al aire libre durante 10 días**, y
- 3 **Decirle a sus [contactos cercanos](#) que ellos han estado expuestos** y necesitan seguir las [instrucciones para contactos cercanos](#) (si tiene una prueba viral de diagnóstico positiva).

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

Llame a la línea de información de COVID 833-540-0473 (abierta todos los días de 8:00 a. m. a 8:30 p. m.) si su prueba de COVID-19 dio positivo y tiene preguntas o necesita ayuda. Llame a este número si está sin hogar y/o no puede aislarse o ponerse en cuarentena de manera segura en casa.

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 recibió una Orden del Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y aún no ha tenido una entrevista de rastreo de contactos, debe llamar al número que está en la Orden dentro de las 24 horas.

AÍSLESE: Quéedese en casa y lejos de los demás

Si tiene el COVID-19, debe aislarse a sí mismo sin importar el estatus de vacunación, infección previa o si no tiene síntomas¹.

¿Cuánto tiempo necesito aislarme?

Todas las personas con el COVID-19 deben aislarse durante al menos 5 días. El tiempo que tenga que aislarse depende de si tiene [síntomas](#) y si obtiene una prueba viral de seguimiento negativa el Día 5 o después. Si se hace la prueba el Día 5 o después, es mejor usar una prueba de antígeno porque las pruebas NAAT/PCR pueden permanecer positivas incluso después de que ya no sea infeccioso.

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 vómito, o diarrea. *Esta lista no incluye todos los síntomas posibles de COVID-19. Algunas personas con COVID-19 nunca tienen síntomas.* Visite ph.lacounty.gov/covidcuidado para obtener más información sobre qué hacer si está enfermo.

Terminar el aislamiento: si tiene síntomas y su prueba de COVID-19 es positiva o si su médico cree* que tiene el COVID-19

El aislamiento puede terminar después del Día 5 si se cumplen todas las siguientes condiciones:

- Tiene una prueba de COVID-19 negativa** que se recolectó el día 5 o más tarde **y**
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **y**
- Sus síntomas están mejorando

-O-

El aislamiento puede terminar después del Día 10 si se cumplen estas dos condiciones:

- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas, **y**
- Sus síntomas están mejorando
 - Para la mayoría de las personas, si se cumplen los dos requisitos anteriores, el aislamiento puede terminar después del día 10* incluso si las pruebas virales de seguimiento de COVID-19 son positivas. Esto se debe a que muchas personas continúan dando positivo, aunque no es probable que sigan siendo infecciosas.
 - Sin embargo, si tiene una condición que debilita su sistema inmunológico o si estuvo gravemente enfermo con COVID-19, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico acerca de cuándo puede estar cerca de otras personas.

El Día 0 es el primer día de síntomas. El Día 1 es el primer día completo después de que se desarrollaron los síntomas.

* Si su médico inicialmente pensó que sus síntomas se debían al COVID-19 (y no dio positivo en la prueba de COVID-19) pero reevaluó su diagnóstico y decidió que no está infectado, puede dejar de aislarse después de 24 horas sin tener fiebre. Pero si es un contacto cercano con una persona con el COVID-19, debe seguir las instrucciones en la página web [Cuarentena y otras instrucciones para contactos cercanos](#).

**La prueba debe ser una prueba viral de COVID-19, como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. Se prefiere una prueba de antígeno.

Nota: Los empleadores pueden requerir a sus empleados/contratistas que completen los 10 días enteros de aislamiento antes de regresar al trabajo en persona. Los empleados deberían hablar sobre el regreso al trabajo con su empleador.

Terminar con el aislamiento: si da positivo en la prueba de COVID-19 y nunca desarrolla síntomas

El aislamiento puede terminar después del Día 5 si:

- Tiene una prueba de COVID-19 negativa* recolectada el Día 5 o después, **y**
- Nunca tuvo síntomas de COVID-19.

-O-

El aislamiento puede terminar después del día 10 si:

- Nunca tuvo síntomas de COVID-19.
 - Para la mayoría de las personas, el aislamiento puede terminar después del día 10, incluso si las pruebas virales de seguimiento de COVID-19 son positivas. Esto se debe a que muchas personas continúan dando positivo, aunque no es probable que sigan siendo infecciosas.
 - Sin embargo, si tiene una condición que debilita gravemente su sistema inmunológico, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico para obtener más información.

El Día 0 es el día en que se tomó la prueba positiva. El Día 1 es el primer día completo después de que se tomó su prueba positiva.

*La prueba debe ser una prueba viral de COVID-19, como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. Se prefiere una prueba de antígeno.

Nota: Los empleadores pueden requerir a sus empleados/contratistas que completen los 10 días enteros de aislamiento antes de regresar al trabajo en persona. Los empleados deberían hablar sobre el regreso al trabajo con su empleador.

Instrucciones de Aislamiento

- **Quédese en casa excepto para recibir atención médica.**
 - No vaya al trabajo, la escuela o lugares públicos.
 - Si debe salir de casa para recibir atención médica esencial, conduzca usted mismo, si es posible. Si no puede conducir, siéntese en el asiento trasero, deje las ventanas abiertas y use una mascarilla.
 - 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. Recójalas 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 en [lacounty.gov/media/ Coronavirus/resources-es.htm](http://lacounty.gov/media/Coronavirus/resources-es.htm).
- **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 una mascarilla sobre su nariz y boca si debe estar cerca de otras personas. Consulte [Usar una mascarilla en espacios interiores y al aire libre durante 10 días](#) para obtener más detalles.
 - 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 en contacto cercano con usted deberá permanecer en cuarentena² durante más tiempo (consulte [Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos](#)).

- **Cubra su tos y estornudos.** Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado después de cada uso. Lávese las manos o use desinfectante para manos después de toser o estornudar.

² 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. Para más información sobre la cuarentena, visite ph.lacounty.gov/covidcuarentena.

- **Evite compartir alimentos o artículos domésticos personales**
 - No prepare ni sirva comida a otras personas si es posible.
 - 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 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.

Use una mascarilla en espacios interiores y al aire libre durante 10 días

Debe usar una mascarilla que le quede bien ajustada sobre la nariz y la boca cuando esté cerca de otras personas, en espacios interiores y al aire libre, durante un total de 10 días. Esto incluye alrededor de los miembros del hogar. Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.

- Los adultos deben usar una mascarilla de grado médico que le quede bien ajustada (quirúrgica o respirador).
- Los niños deben usar una mascarilla que no sea de tela y que le quede bien ajustada, de múltiples capas de material no tejido con un alambre para la nariz.

Dígales a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Si tiene un resultado positivo en la prueba viral para el COVID-19, debe informar a sus contactos cercanos que podrían estar infectados. Deben ponerse en cuarentena a menos que estén exentos. Deles las instrucciones de [Cuarentena y otras instrucciones para contactos cercanos](#). Están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidcuarentena. Sus contactos cercanos deben seguir las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

Si trabaja o estudia en un lugar en el que podría haber contraído el COVID-19 o transmitírselo a otras personas, comuníquese a su lugar de trabajo o escuela para que puedan aconsejar a otras personas que se hagan la prueba o se pongan en cuarentena según sea necesario.

Definición de un contacto cercano

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

- 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 cerca de ellos, compartió utensilios, una taza o saliva con ellos, o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

* Se le considera infeccioso (es decir, que puede transmitir el COVID-19 a otras personas) comenzando 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 no tiene 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 de su salud

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. Ahora hay medicamentos disponibles para tratar a las personas con el COVID-19 leve a moderado que [tienen riesgo de progresión a COVID-19 grave](#). Para obtener más información, hable con su médico y consulte la [página web de medicamentos](#).

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) para obtener recursos cerca de usted sobre las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. Además, a 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](#) (solo está disponible en inglés). Las personas que viven en el Condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a [iPrevail.com](https://www.iprevail.com), un recurso de salud mental en línea para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria. Luego de una breve evaluación, se lo conectará a una asistencia personalizada para satisfacer sus necesidades. Las opciones incluyen:

- chat a pedido con personas capacitadas para la formación mutua entre pares,
- lecciones a su propio ritmo sobre una variedad de temas para mejorar el bienestar, y
- grupos de apoyo comunitario

iPrevail se ofrece en inglés y español y está disponible las 24/7 desde cualquier dispositivo inteligente.

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.

Hable 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 recibió una Orden de Aislamiento del Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y aún no ha completado una entrevista de rastreo de contactos, debe llamar al número que está en la Orden dentro de las 24 horas. Si recibe una llamada o un mensaje de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305, 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 infeccioso.
- 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 el COVID-19 y ver los recursos mencionados anteriormente en varios idiomas, visite 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 o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).

Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas con la Enfermedad del COVID-19

- 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.
- La información sobre el seguro por discapacidad, el desempleo y la licencia familiar pagada 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 de Desarrollo del Empleo de California](#).
- Para obtener más información sobre cuestiones laborales relacionadas con el COVID-19, consulte el folleto [Derechos de los trabajadores de seguridad en California](#).