

# Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

## 1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son grandes familias de virus. Muchos de ellos infectan animales, pero algunos coronavirus en animales pueden evolucionar (cambiar) e infectar humanos, contagiándose de persona a persona. Esto es lo que sucedió con el nuevo coronavirus actual conocido como SARS-CoV-2 el cual causa la enfermedad del COVID-19. Las enfermedades por coronavirus en personas típicamente ocasionan una enfermedad leve a moderada, como el resfriado común.

## 2. ¿Cómo se propagan los coronavirus?

Como con otras enfermedades respiratorias, como la influenza, los coronavirus humanos comúnmente se contagian a otros a partir de una persona infectada con síntomas mediante:

- Gotitas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Contacto personal cercano, como el cuidar de una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavar sus manos.

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

Las enfermedades reportadas van desde síntomas leves, a personas con enfermedad graves, requiriendo hospitalización, y muertes.

Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

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

La evidencia sugiere que como con la influenza, la mayoría de las personas tendrán síntomas leves y deben permanecer en casa por al menos 3 días (72 horas) después de recuperarse, lo cual significa que su fiebre se ha resuelto sin el uso de medicamentos para la fiebre y hay mejoría en sus síntomas respiratorios (p. ej. Tos, dificultad para respirar), Y al menos 7 días han pasado desde que sus síntomas aparecieron por primera vez.

Los adultos mayores, mujeres embarazadas, y aquellos con sistemas inmunes comprometidos, o problemas médicos subyacentes que experimenten estos síntomas, deberán llamar a su doctor pronto. Si tiene dificultad para respirar o para ingerir líquidos, acuda a una sala de urgencias o llame al 911, de lo contrario llame a su doctor antes de buscar ayuda.



### Puntos clave

- El COVID-19 se contagia mediante contacto cercano personal, o al tocar un objeto o superficie con el virus.
- Todos deben quedarse en casa a menos que necesite acceder a servicios esenciales o sea un trabajador esencial.
- Siempre quédese en casa y auto-áislase de los demás si tiene fiebre y tos o dificultad para respirar.
- Salud Pública necesita de su ayuda practicando el distanciamiento social para disminuir el contagio del nuevo coronavirus en el condado de LA.
- Llame al 211 si tiene más preguntas.

### 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 Prevención  
de Enfermedades (CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

# Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

Asegúrese de informar a todos sus contactos cercanos que deben estar en cuarentena por 14 días después de su último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen a todos los miembros de la casa, cualquier contacto íntimo, y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de distancia por más de 10 minutos, empezando 48 horas antes del inicio de sus síntomas hasta que termine su periodo de aislamiento. Además, cualquiera que haya tenido contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como tos/estornudos, cubiertos compartidos o saliva, o proveyó cuidados a usted sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena.

## 5. ¿Puedo hacerme una prueba de coronavirus?

La mayoría de las personas mejorarán con el descanso, así que no hay necesidad de ver a un médico si tiene síntomas leves. Si desarrolla dificultad respiratoria o no puede retener líquidos, vea a un médico, o si es urgente, llame al 911. Algunos pacientes, como los ancianos, los inmunocomprometidos o con padecimientos subyacentes, deben llamar a su médico antes. Si tiene preguntas, por favor, llame a la clínica o a su médico antes de acudir.

No recomendamos que las personas asintomáticas se hagan pruebas para el COVID-19, pero en caso de que le realicen la prueba, aunque no tenga síntomas, y su prueba sea positiva, debe quedarse en casa y lejos del público por al menos 7 días desde que se realizó la prueba. Si su prueba es negativa, no hay nada más que deba hacer.

Si se le realizó la prueba en cuarentena a pesar de estar asintomático y su prueba es positiva, deberá quedarse en casa y lejos del público por al menos 7 días desde que se hizo la prueba. Su periodo de cuarentena también terminará ese día.

Por otra parte, si se le realizó la prueba a pesar de no tener síntomas, y su prueba es negativa, usted aun así debe permanecer en cuarentena por los 14 días completos desde el último contacto con la persona que tenga COVID-19 o síntomas de COVID-19.

## 6. ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

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

Actualmente no hay vacuna para prevenir el nuevo coronavirus. Esté alerta en cuanto a productos falsos en venta que digan prevenir o tratar esta nueva infección.

## 7. ¿Se está propagando el nuevo coronavirus en los Estados Unidos?

Sí, hay un contagio comunitario en aumento en los Estados Unidos, incluido el Condado de Los Ángeles, y se espera que ese contagio continúe. Nuestra meta es disminuir la propagación de la infección para proteger al público y al sistema de salud.

## 8. ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a otros el COVID-19?

Hay pasos que todos pueden tomar a diario para disminuir el riesgo de enfermarse o de contagiar a otros con COVID-19.

Usted debe:

- Practique el distanciamiento social en conformidad con las órdenes de oficiales de salud. Esto significa que

# Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

todos deben permanecer en casa a menos que necesiten acceder a servicios esenciales o sean trabajadores esenciales. Al salir, manténgase a 6 pies de distancia de los demás en la mayor medida posible.

- **Si usted es un trabajador esencial, quédese en casa si está enfermo.**
- Lave sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Siempre lave sus manos con agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca si no ha lavado sus manos.
- Evite el contacto cercano, como besar y compartir vasos y cubiertos con personas enfermas.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies tocados con frecuencia, con un producto de limpieza regular.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo y después tírelo en la basura. Si no tiene un pañuelo, use su codo (no sus manos).
- Vacúnese contra la influenza para prevenir esta enfermedad si no lo ha hecho aún esta temporada.
  - Evite todos los viajes no esenciales

## 9. ¿Debería usar una mascarilla?

No se recomienda que las personas sanas usen una mascarilla para protegerse del COVID-19, a menos que un profesional de la salud lo recomiende. Las personas con síntomas de COVID-19 o que tienen COVID-19 pueden usar una mascarilla (de estar disponible) o una cubierta para la cara cuando necesitan salir de casa para citas médicas.

Las cubiertas para la cara como paliacates o toallas pueden ser usadas por el público general para cubrir la nariz y boca cuando necesitan salir de casa por un periodo corto de tiempo, para obtener bienes o servicios esenciales, pero estas cubiertas no son obligatorias. Es importante notar que estas cubiertas para la cara no sustituyen el distanciamiento social y otras medidas preventivas como el lavado regular de manos. Estas cubiertas para la cara se usan para ayudar a proteger a otros si usted tiene la infección y aún no muestra síntomas. Recuerde que es importante reservar los respiradores y mascarillas quirúrgicas para los trabajadores de la salud y aquellos cuidando a personas con COVID-19.

## 10. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo al viajar?

Actualmente, todos los viajeros internacionales llegando a los EE UU deben permanecer en casa 14 días después de su llegada. En casa, se espera que monitoreen su salud y practiquen el distanciamiento social. Se aconseja que cualquier viajero con síntomas de fiebre y tos o dificultad para respirar, llame a su médico y le haga saber sobre sus síntomas e historial de viaje.

Revise el sitio web con información sobre el COVID-19 para viajes de la CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> para recomendaciones actualizadas.

## 11. ¿Qué debo saber sobre cierres escolares y de negocios?

Con la evidencia de contagio comunitario de COVID-19, el Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y el Gobernador de California han cerrado todos los negocios no esenciales donde grandes cantidades de personas entren en contacto cercano, para ayudar a disminuir el contagio de la enfermedad. Estos negocios incluyen cines, arenas de eventos, bares y clubes nocturnos, pistas de boliche, salas de juegos, parques infantiles, salones de

# Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

belleza, tiendas de venta no esenciales, centros comerciales interiores, entre otros. Además, los restaurantes y otros establecimientos que sirven comida se limitan a entregas, recogidas o *drive-thru* sin servicio en el lugar.

Los servicios esenciales permanecerán en función, como el transporte público, supermercados, viviendas grupales y establecimientos de atención médica, pero deben asegurar el distanciamiento social de al menos seis pies entre personas y estaciones de lavado de manos accesibles.

Salud Pública invita a las organizaciones y escuelas a ofrecer servicios críticos si las operaciones en el lugar se reducen temporalmente. Hable a la escuela o guardería de su hijo para conocer su plan de operación de emergencia y prepárese con opciones alternativas de cuidado de sus hijos. También, hable con empleadores y conozca lo que se le puede llegar a pedir si hay cierres u operaciones reducidas en su lugar de trabajo.

## 12. ¿Qué puedo hacer si me siento estresado por el COVID-19?

Al escuchar, leer o ver noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, es normal sentirse ansioso y mostrar signos de estrés. Es importante cuidar de su propia salud física y mental. Para consejos sobre cómo lidiar con esto, lea "*Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks*" en el sitio web de Salud Pública. Si necesita ayuda, llame a la línea de apoyo 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

## 13. ¿Qué más puedo hacer?

- Encuentre un proveedor de servicios médicos si aún no tiene uno.
- Actualice sus paquetes de emergencias con comida y suministros para 14 días en caso de cuarentena. Es importante estar preparado como con cualquier otra emergencia.
- Siempre revise fuentes confiables para obtener información actualizada y precisa sobre el COVID-19.
  - Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estatal)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Centros para el Control y 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 usted tiene preguntas, o le gustaría hablar con alguien, llame al 2-1-1.