

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

Actualizaciones recientes:

10/28/20: Se agregó la guía relativa a las pequeñas reuniones y enlaces para los individuos sintomáticos y a aquellos que están aislados o en cuarentena.

Salud Pública pide a todos que hagan su parte para ayudar a frenar la propagación del nuevo coronavirus en nuestra comunidad mediante la práctica de la distancia social (también conocida como distancia física). Esto significa hacer cambios en nuestra vida diaria para protegernos a nosotros y a los demás, incluidos aquellos que están en mayor riesgo.

Nota: Las personas que estén enfermas o que hayan estado en contacto con personas que tengan COVID-19 deben tomar medidas más allá de la distancia social para reducir el riesgo de infectar a otros. Las personas que poseen síntomas que sugieran la presencia de COVID-19 deben ponerse en contacto con su proveedor de atención médica y considerar la posibilidad de hacerle la prueba de detección del COVID-19 (consulte ph.lacounty.gov/covidcare para obtener información sobre los síntomas). Las personas con COVID-19 deben aislarse y consulte ph.lacounty.gov/covidisolation para obtener las instrucciones de aislamiento. Las personas que están en contacto cercano con personas con COVID-19 deben permanecer en cuarentena (consulte ph.lacounty.gov/covidquarantine para obtener las instrucciones).

¿Qué es el distanciamiento social o distanciamiento físico?

Significa quedarse en casa, evitar multitudes y guardar al menos 6 pies de distancia de otras personas siempre que sea posible.

¿Por qué se les pide a todos que practiquen la distancia física?

Cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda o habla, las gotitas que expulsa de su nariz o boca pueden viajar de 3 a 6 pies. Si una persona respira esas gotitas, o si esas gotitas le caen en los ojos, nariz o boca, dicha persona puede infectarse. También puede ser posible que una persona se contagie del COVID-19 si toca una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, nariz u ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma de propagación. Algunas personas contraen COVID-19 sin mostrar síntomas alguna vez, pero aun así pueden contagiar a otros.

Cuanto menos tiempo pasemos a menos de 6 pies uno del otro y mientras menos interactuemos con otras personas, más probabilidades tendremos de frenar la propagación del COVID-19.

Se han enmendado órdenes legales para permitir que más negocios, servicios y áreas recreativas puedan abrir de nuevo en el Condado de Los Ángeles. Para ver la información más reciente, visite ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm. Aunque hay más sitios para visitar desde que se rescindió la Orden de Permanecer en Casa, la mejor protección contra COVID-19 sigue siendo la limitación de la cantidad de personas con las que usted tiene contacto cercano, practicar el distanciamiento físico, lavar sus manos frecuentemente, evitar tocar sus ojos, nariz y boca sin lavarse las manos y usar un cobertor facial limpio al estar en contacto con personas que no vivan con usted. Participar en actividades en el interior de un

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

establecimiento con alguien que podría estar infectado puede aumentar el riesgo de exposición al COVID-19, especialmente en espacios con poca ventilación. Por esta razón, es más seguro estar al aire libre.

¿Cómo practico la distancia física?

- Quédese en su casa en la mayor medida posible.
- Evite lugares donde hay mucha gente junta.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
- Trabaje o estudie desde casa, si es posible.
- Evite los viajes no esenciales.
- Evite el transporte público, si puede.
- Evite el contacto cercano con otras personas; en lugar de estrechar la mano, piense en otras formas de saludar que no impliquen tocarse o acercarse a menos de 6 pies.

Si tiene que utilizar el transporte público, hacer compras, ir a trabajar o realizar otras actividades, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limite la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otras personas.
- Limite el número de personas diferentes con las que pasa tiempo.
- Manténgase lo más alejado posible de los demás, especialmente de personas que estén tosiendo o estornudando.
- Use un cobertor facial de tela. Asegúrese de usarlo apropiadamente: consulte la [Guía de cobertores faciales de tela](#) para más información. Los bebés y niños de menos de 2 años de edad no deben usar cobertores faciales de tela. Los niños de entre 2 y 8 años deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto, para asegurarse de que el niño pueda respirar adecuadamente y evitar el ahogo o asfixia. Cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o no pueda quitarse la máscara o el cobertor facial de tela sin ayuda, no debe usar una. Aquellos a quienes un proveedor médico ha indicado que no usen un cobertor facial de tela también están exentos de usar uno.
- Si va a algún lugar, trate de ir a horas en las que haya menos gente.
- Evite tocar superficies en lugares públicos, en lo posible.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente, en especial después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer, y evite tocarse la cara con las manos sucias.

Reunirse con gente fuera de su casa

Cuanto menos contacto tenga usted y las personas de su hogar con otras personas, menor será el riesgo de contraer COVID-19. Usted y las personas de su hogar pueden reunirse con uno o dos hogares más siempre y cuando:

- La reunión sea en el exterior y no dure más de 2 horas
- Todo el mundo use cobertor facial
- Todos permanezcan a 6 pies de distancia de los que no sean miembros de la misma casa

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

Si decide tomar este riesgo, es más seguro mezclarse con los mismos 1 o 2 hogar(es) siempre en lugar de hacerlo con grupos diferentes. Para más detalles, consulte la guía sobre [reuniones privadas pequeñas](#).

Alimentos y otras necesidades

- Elija a un miembro del hogar para que vaya a la tienda. Debe ir cuando haya menos gente y abastecerse de provisiones esenciales para que no tenga que salir tan a menudo, y debe mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia con otras personas siempre que pueda.
- Usted puede pedir comida a domicilio, al auto o para llevar mientras todos respeten el distanciamiento físico. Si usted elige comer en una cafetería o restaurante, asegúrese de seguir las reglas instauradas para el distanciamiento físico y control de infecciones. Si pide algo a domicilio, pague y dé la propina electrónicamente y solicite que el artículo se lo dejen en la puerta, de ser posible. Retire los alimentos de las bolsas y cajas de entrega y deseche los empaques. Lávese las manos después de manipular el empaque.
- Si tiene un mayor riesgo de contraer el COVID-19, solicite por medio de servicios de entrega, su familia o sus vecinos que le envíen comida, suplementos médicos y otros artículos esenciales a su hogar. Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para conseguir comida u otros artículos esenciales, o visite [el sitio web de recursos](#) de Salud Pública (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm).

Consejos

- Hable con su empleado sobre opciones para trabajar desde casa.
- Haga ejercicio en casa o al aire libre: puede caminar, correr o andar en bicicleta siempre que se mantenga a 6 pies de distancia de los demás.
- Evite el aislamiento utilizando la tecnología y el teléfono para comunicarse con amigos y familiares a menudo.
- Cuidémonos unos a otros: llame por teléfono a sus amigos, familiares y vecinos que sean vulnerables a enfermedades graves o tengan problemas de movilidad. Ofrezca ayuda, sin dejar de seguir las pautas de la distancia social.
- Si está enfermo, llame a su médico o dentista antes de visitarlos. Consulte sus páginas web o llame para averiguar si ofrecen telemedicina o asistencia por teléfono.
- Manténgase informado mediante fuentes de confianza para obtener la información más reciente y precisa sobre el nuevo coronavirus

Estrés

- El distanciamiento físico es estresante. La [página web sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de los Ángeles (LACDMH, según sus siglas en inglés) y la página web de 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health brindan recursos locales para tratar las necesidades y las preocupaciones de salud mental y bienestar. La guía y los recursos también están disponibles en la página web de los CDC [Sobrellevar el estrés](#).

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

- Para obtener ayuda, hable con su médico o llame a la línea de ayuda del Centro de Acceso al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Reportar la estigmatización

El Condado está comprometido a asegurarse de que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y evitar la estigmatización. No hay excusas para propagar el racismo y la discriminación durante el brote de la enfermedad. Si usted o alguien que conoce está siendo discriminado por su raza, nacionalidad de origen u otras identidades, por favor, repórtelo. Puede denunciar delitos de odio, actos de odio o casos de bullying en el Condado de Los Ángeles, se haya cometido o no un delito. Llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas los 7 días de la semana, o envíe un reporte en línea en <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Recursos:

Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales, o artículos esenciales como comida o atención médica, llame al 2-1-1, o visite el [sitio web de recursos](#) de Salud Pública. Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la Línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Visite la página web del DPH sobre el coronavirus <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para obtener información que puede descargar e imprimir en múltiples idiomas sobre temas como:

- [Limpieza en el hogar](#)
- [Lavado de manos](#)
- [Guía de cobertores faciales de tela](#)
- [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#) para personas con contactos cercanos infectados por el COVID-19
- [Instrucciones de aislamiento en el hogar](#) para personas con COVID-19
- [Guía de cuidado en el hogar](#) para personas enfermas.