



Información para personas expuestas al COVID-19

Es requerido* que usted se ponga en cuarentena si ha estado en contacto cercano con una persona que tiene el COVID-19.

Esto significa:

- Que estuvo a menos de 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.

* Si ha tenido el COVID-19 con una prueba viral (hisopo o saliva) positiva en los últimos 90 días, hable con su médico sobre si necesita ponerse en cuarentena. No necesita ponerse en cuarentena si está completamente vacunado contra el COVID-19 y no tiene síntomas. (Completamente vacunado significa que han pasado 2 semanas desde que recibió su segunda dosis de vacuna en una serie de vacunas de 2 dosis o han pasado 2 semanas desde que recibió una vacuna de una dosis).

1 Póngase en cuarentena por 10 días

Durante 10 días completos desde su último contacto con la persona con COVID-19, tome precauciones para proteger a los demás, que incluyen:

- Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.
- No tenga visitas.
- Sepárese 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.
 - Límpiense las manos con frecuencia.
- Use 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

- 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 el resultado de la prueba es negativo, aún debe permanecer en cuarentena durante los 10 días completos. Si el resultado es positivo, debe aislarse y seguir las instrucciones en ph.lacounty.gov/covidisolationSpanish.

3 Monitoree su salud Y tome precauciones adicionales durante 14 días

Desde el día 1 hasta el día 14 después de su último contacto con la persona con COVID-19::

- **Tenga mucho cuidado.** [Tome medidas para proteger a los demás](#) (y a usted mismo), que incluyen: usar una mascarilla (incluso en su hogar), mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás y lavarse las manos con frecuencia. Es mejor mantenerse alejado de las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.
- **Monitoree su salud.** Si tiene síntomas de COVID-19, comuníquese con su médico y hable sobre hacerse la prueba. Llame al 9-1-1 o vaya a una sala de emergencias si tiene síntomas graves como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, sensación de confusión o dificultad para despertarse.

4 Siga las instrucciones completas de cuarentena

Pídale una copia a su médico, escanee el código de barra (código QR) a continuación o visite ph.lacounty.gov/covidcuarentena.



La línea de información del condado de Los Ángeles 2-1-1 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y puede ayudarlo a encontrar un médico, hacerse una prueba y hacer arreglos para que le dejen alimentos y otros suministros en su puerta.

Responda si recibe una llamada de "LA Public Health" o 1-833-641-0305. Harán algunas preguntas para ayudar a parar la propagación de COVID-19 y también pueden compartir información sobre recursos y servicios.

