

4 de marzo de 2022

Con base en el nuevo [marco de nivel comunitario](#) de los CDC, el contagio de COVID-19 es bajo en el condado de Los Ángeles. Hemos pasado la oleada de invierno. Para tomar las acciones para manejar esta etapa, hay una guía actualizada sobre el uso de mascarillas, pruebas, verificación del estado de vacunación y más.

## 10 cosas que debe saber sobre el plan posterior a la oleada invernal: Cambios clave en las estrategias de prevención de COVID-19 en el condado.

### Mascarillas:

1. Se recomienda el uso de mascarilla, pero ya no es obligatorio llevarlas puestas en lugares públicos cerrados en el condado de Los Ángeles.
2. Todavía se tienen que usar cubrebocas el interior de lugares donde es probable que se propague COVID-19. Esto incluye transporte público, entornos de atención médica y refugios de emergencia y para personas sin hogar.
3. Todavía es mandatorio ponerse el tapabocas hasta el 12 de marzo en los espacios interiores de las escuelas de kínder a grado 12 y las guarderías.
4. Las empresas y los distritos escolares aún pueden exigir que las personas usen mascarillas si así lo consideran necesario.

### Pruebas:

5. Aún debe hacerse una prueba de COVID-19 si estuvo expuesto al virus o si tiene síntomas.
  - a. Para encontrar un lugar para hacerse la prueba gratis en el condado de Los Ángeles cerca de usted, visite [covid19.lacounty.gov/testing](#).
  - b. También puede usar el [programa para recoger el juego de pruebas](#) o el [programa para hacerse el test en casa](#) para obtener una prueba PCR.
6. Todavía se requieren pruebas para salir del aislamiento o la cuarentena. El aislamiento y la cuarentena ayudan a mantener a las personas enfermas o expuestas alejadas de los demás.

### Comprobante de vacunación:

7. Todavía necesita mostrar prueba de vacunación completa para asistir a eventos masivos en interiores. Si no está vacunado, debe proporcionar un resultado negativo de la prueba COVID-19.
8. Ya no se requiere la comprobar el estado de vacunación en mega eventos al aire libre o en las partes interiores de bares, clubes nocturnos y discotecas. Sin embargo, es altamente recomendable.

### Capas adicionales de protección:

9. El flujo de aire es muy importante para frenar la propagación de COVID-19 en sitios cerrados. Puede crear un flujo de aire abriendo ventanas y puertas, encendiendo un ventilador hacia las ventanas abiertas o prendiendo un filtro o purificador de aire.
10. Ahora hay medicamentos disponibles para tratar a las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19. Para obtener más información, visite la página [Medication](#) o hable con su doctor.

## Qué compartir:

Mensajes clave que puede enfatizar en su comunidad:

- La pandemia aún no ha terminado. Hemos pasado la oleada de invierno, pero podría haber otro aumento repentino. Continuaremos observando los datos locales y haremos cambios en nuestros planes según sea necesario.
- Las vacunas y los refuerzos siguen siendo la mejor manera de protegerse a usted y a su familia. Las personas que no están vacunadas corren un riesgo mucho mayor de ir al hospital o morir de COVID-19.
- Todavía puede optar por usar la mascarilla que prefiera, incluso en lugares donde no es obligatorio llevarla puesta. Piense en su comodidad, su riesgo personal y el peligro para las personas que lo rodean.

## Cuándo ponerse la mascarilla:

Consejos para ayudarlo a pensar en su seguridad personal a medida que avanzamos en una nueva fase de la pandemia.

- Los tapabocas son muy efectivos en espacios concurridos y lugares donde no hay casi flujo de aire.
- Si trabaja en un entorno de alto riesgo, aún debe usar mascarilla para protegerse a usted y a sus seres queridos.
- Si vive con niños pequeños o adultos no vacunados, ancianos o personas con enfermedades preexistentes, es una buena idea seguir cubrirse la nariz y la boca, y mantener la distancia física de los demás en lugares públicos.
- Aún debe usar cubrebocas si tiene síntomas de COVID-19, resfriado común o gripe.
- Verifique las reglas del lugar al que está ingresando o piensa ir. Llame con anticipación, busque en el edificio letreros que digan "se requiere mascarilla" o visite la página de internet del sitio visita o al que planea dirigirse.
- Si está al día con sus vacunas, es decir, ha recibido todas las dosis requeridas y el refuerzo, tiene un riesgo muy bajo de enfermarse gravemente o morir a causa de COVID-19.

## Qué hacer si resulta positivo:

Guía para el aislamiento:

- Si da positivo por COVID-19, o si su médico cree que tiene el virus, siga estos pasos que incluyen a todos, independiente del estado de vacunación.
  - Dígale a sus contactos cercanos que se ha enfermado y, por lo tanto, han estado expuestos.
  - Quédese en casa y alejado de los demás durante al menos 5 días.
  - Durante 10 días, use mascarilla de grado médico que le quede bien cuando esté alrededor de otras personas, especialmente en interiores.
  - Si es posible, hágase una prueba rápida de COVID-19 el día 5. El aislamiento puede finalizar el día 5 o más tarde si su prueba es negativa y no tiene fiebre ni otros síntomas de la afección.
  - El aislamiento puede terminar después de 10 días si no tiene síntomas, incluida la fiebre.
- Si está al día con sus vacunas o ha tenido COVID-19 en los últimos 90 días, no tiene que ponerse en cuarentena en el caso de que haya estado expuesto. Esto incluye a las personas completamente vacunadas y reforzadas, o que están completamente vacunadas y aún no reúnen los requisitos para recibir el refuerzo.

- Para obtener más información, visite la Guía de aislamiento y cuarentena: [Inglés](#) | [Español](#)

Recursos nuevos y actualizados:

- [Tablero posterior a la oleada invernal](#)
- [Información sobre las vacunas](#)
- [Preguntas frecuentes sobre la vacuna](#)
- Momento oportuno para recibir la segunda dosis: [Inglés](#) | [Español](#)