

Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

Preguntas frecuentes para personas sin hogar

El COVID-19 está contagiando a los habitantes en todo condado de Los Ángeles. Se propaga entre las personas que están en contacto cercano entre sí por medio de gotas producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. El COVID-19 puede ser transmitido incluso por personas que no tienen síntomas.

1. ¿Cuáles son los síntomas?

- Algunos de los síntomas frecuentes son la tos, fiebre y dificultad para respirar. Otros síntomas son los escalofríos, fatiga, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal y pérdida del gusto o el olfato. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.
- La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves y se recuperan por sí solas.
- Pero las personas mayores o con problemas de salud pueden enfermarse gravemente. Si tiene alguno de estos síntomas, hable con un proveedor de atención médica sobre las pruebas, el aislamiento y la atención.

2. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

- Vacúnese por completo y reciba su dosis de refuerzo. La vacuna contra el COVID-19 reduce el riesgo de infección grave y muerte, y también ayuda a reducir la propagación del virus a otras personas.
- Utilice una mascarilla de alta protección (mascarilla o respirador de grado médico bien ajustado). Muchos equipos de divulgación tienen mascarillas para repartir. Si no puede conseguir una de esas, use una bufanda u otra tela para cubrirse la nariz y la boca.
- Manténgase a al menos a 6 pies de distancia de cualquier otra persona. Algunas personas que están enfermas no lo parecen, así que evite el contacto cercano siempre que pueda.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua durante 20 segundos o use un desinfectante de manos a base de alcohol al 60%.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.



Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

- Si tiene más de 65 años, tiene problemas de salud o está embarazada, considere quedarse en un refugio u otro tipo de albergue hasta que termine la pandemia. Ellos tienen servicios para ayudarlo a evitar que se enferme.
 - Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego tire el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, use su manga (no sus manos).
 - No comparta bebidas, alimentos, pipas, cigarrillos, sábanas, mantas.
 - Si comparte espacio con alguien, duerman con la cabeza puesta a los extremos opuestos de dicho espacio.
 - Trate de limpiar las cosas que usted u otros tocan mucho con un limpiador doméstico o toallitas con alcohol.

3. ¿Qué hago si me enfermo?

- Póngase en contacto con su médico. Si no tiene uno, llame al 211 para encontrar uno. Un médico o una clínica pueden ayudarlo a recibir la atención necesaria mientras está enfermo.
- Comuníquese a un trabajador de los equipos de alcance o de cuidado de la salud en la calle que está enfermo. El trabajador puede ayudarlo a obtener atención médica, encontrar un lugar seguro para quedarse y conseguir los suministros que necesita para recuperarse mientras está en la calle.
- Use una mascarilla y manténgase lo más lejos posible de otras personas.
- Si se siente peor, llame al 911 o vaya de inmediato a una sala de emergencias.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web

www.publichealth.lacounty.gov

2/22/22 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Spanish)