

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para padres de niños pequeños

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) solicita su ayuda para prepararse y fomentar la prevención de la propagación del nuevo coronavirus en el condado de Los Ángeles. En todo el mundo, continúa el aumento del número de personas infectadas con este virus, causante de la “enfermedad del coronavirus 2019” (abreviada como COVID-19), tanto en China continental como en el resto de lugares. De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud, la tendencia global actual indica que el virus puede seguir propagándose por todo el mundo. Debemos prepararnos para evitar la propagación local de la infección.

### Conozca cómo se propagan los coronavirus

La COVID-19 probablemente se transmite de la misma forma que otras enfermedades respiratorias, tales como la gripe. Se piensa que se transmite de una persona con síntomas a otras:

- Por medio de pequeñas gotas producidas al toser y estornudar.
- Contacto físico cercano, como cuidar a una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.

### Enséñele a su familia la importancia de tomar medidas para evitar la infección

En este momento, no existe vacuna o cura para la COVID-19. Los antibióticos solo tratan las infecciones ocasionadas por bacterias y no funcionan con el virus que ocasiona la COVID-19. Lo mejor que puede hacer para protegerse es tomar medidas para evitar la infección:

- Lávese las manos frecuentemente y hágalo minuciosamente. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol durante al menos 20 segundos.
- Minimice el contacto cercano con otras personas, cuando sea posible.
- Limite el contacto cercano con otras personas si está enfermo. Intente mantenerse a mínimo 2 metros (6 pies) de personas enfermas, por ejemplo, si ve toser a alguien, apártese.
- Limpie y desinfecte rutinariamente objetos y superficies que se tocan con regularidad mediante aerosoles o toallitas normales para la limpieza del hogar.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, alimentos y bebidas.
- Póngase la vacuna antigripal para protegerse contra la gripe.

### Conozca los síntomas de la COVID-19

La mayoría de personas tienen síntomas leves o moderados y mejorarán sin complicaciones. Los síntomas en los niños tienden a ser más leves, pero lo que sabemos de esta enfermedad sigue en constante evolución. Lo que sí sabemos es que algunos individuos, especialmente adultos, tendrán síntomas graves y necesitarán ir al hospital

Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para padres de niños pequeños

- Dificultad para respirar

### **Tenga especial cuidado si está en riesgo de sufrir síntomas graves por la COVID-19**

Algunas personas tienen más probabilidades de presentar síntomas graves si se contagian de la COVID-19. Esto incluye las personas mayores, las personas con VIH o cáncer (que podrían tener sistemas inmunitarios debilitados), y personas con enfermedades del corazón o los pulmones. Es muy importante que tenga especial cuidado para evitar el contacto cercano con otras personas con síntomas y que si estas se enferman, se ponga en contacto inmediatamente con su proveedor de salud.

### **Sepa qué hacer si se enferma:**

- Quédese en casa o vuelva a casa lo antes posible si se empieza a sentir enfermo, incluso si tiene síntomas leves, como dolor de cabeza y goteo nasal leve. Quédese en casa durante al menos 24 horas después de que ya no presente fiebre o síntomas de fiebre sin haber usado medicamentos para bajar la fiebre.
- Lávese las manos bien y frecuentemente.
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, e inmediatamente deseche el pañuelo y límpiense las manos. Si no tiene un pañuelo, use su manga (no sus manos).
- Intente estar a mínimo 2 metros (6 pies) de las demás personas.
- Si es posible, no cuide de otros mientras esté enfermo.
- Si tiene mascotas, evite el contacto con estas mientras está enfermo, como acariciarlas, abrazarlas, permitir que lo besen o laman y compartir alimentos.
- Si debe cuidar de otras personas o mascotas mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de hacerlo.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con regularidad mediante aerosoles o toallitas normales para la limpieza del hogar.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, alimentos y bebidas, así como utensilios de higiene personal como cepillos de dientes y toallas.
- Beba líquidos en abundancia.
- Los medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe pueden reducir la fiebre y ayudarle a sentirse mejor. Recuerde seguir las instrucciones en las instrucciones del medicamento. Tenga en cuenta que estos medicamentos no evitan que propague los gérmenes.
  - A los niños no se les debe administrar medicamentos que contenga aspirina (ácido acetilsalicílico) debido a que puede ocasionar una enfermedad grave y poco común conocida como síndrome de Reye. Algunos medicamentos sin aspirina son el acetaminofén (Tylenol®) y el ibuprofeno (Advil®, Motrin®).
  - A los niños menores de 2 años no se les debe administrar ningún medicamento de venta libre contra el resfriado sin consultar primero con un médico.
- Busque atención médica, de ser necesario.

Esté atento a señales de síntomas graves como el empeoramiento de la fiebre, respiración rápida, dificultad para respirar o deshidratación (no poder retener los líquidos).

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para padres de niños pequeños

### ¡MANTENGA LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA Y LOS HOSPITALES LIBRES PARA TRATAR ENFERMEDADES GRAVES!

- Las personas con síntomas leves no deben asistir a los servicios de emergencia u hospitales para recibir tratamiento.
- La mayoría de personas con síntomas como los de la gripe mejorarán sin necesidad de consultar a un médico o tomar medicamentos

### Limpieza

Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies y objetos que se tocan con regularidad, como pomos, barandas, juguetes, controles remotos, llaves de grifos y teléfonos. Utilice agentes limpiadores de uso habitual y siga las instrucciones de las etiquetas.

### Tenga en cuenta el efecto de la COVID-19 en la escuela, el trabajo y otras actividades

#### *Escuela y guardería:*

- Asegúrese de que se ha suscrito para recibir noticias (como llamadas automáticas y correos electrónicos) de su escuela o guardería.
- Piense en cómo gestionará el cuidado infantil si hay cierres, ceses anticipados u otros cambios en las actividades escolares.
- Pregunte a su escuela cómo su hijo puede seguir aprendiendo si no va a la escuela.

#### *Trabajo:*

- Conozca las políticas de permisos en su trabajo, incluido si necesita un certificado médico.
- Pregunte por opciones de trabajo desde casa, si tiene un trabajo que podría ser apto para el teletrabajo.

#### *Cuidado de otras personas:*

- Diseñe un plan para cuidar de los familiares que sean personas mayores, tengan discapacidad o estén enfermos, si ellos o sus cuidadores se enferman.

#### *Otras situaciones:*

- Para tareas o situaciones que no pueden evitarse, deténgase, piense sobre cómo protegerse a usted mismo y a los demás todo lo que pueda. Las estrategias incluyen usar equipo de protección, mantener tanta distancia de otras personas como sea posible y reducir el tiempo que necesita estar en esa situación.

### Preparación en casa

- Asegúrese de que conoce el número telefónico de la consulta de su médico, de la atención de urgencia local y de los centros de emergencia para que, si se siente enfermo, pueda llamarlos en lugar de asistir. Ponga los números en el refrigerador y guárdelos en su teléfono.
- Si no tiene un proveedor de salud, desde la línea de información del condado, 2-1-1-, pueden ayudarlo a encontrar uno.
- Incluya alimentos no perecederos, agua y suministros básicos en su kit de emergencia, en caso de que tenga que quedarse en casa.

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para padres de niños pequeños

- Tenga suministros adecuados de medicamentos con prescripción, así como medicamentos de venta libre, para aliviar los síntomas de resfriado y gripe.
- Si se siente ansioso o abrumado, lea [\*Manejar el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas\*](#) en el sitio web de Salud Pública. Para recibir ayuda, hable con su médico o llame a la línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

### Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y engaños que rodean el tema del nuevo coronavirus. La información correcta, incluidos anuncios de nuevos casos en el condado de LA, siempre la distribuirá Salud Pública mediante comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre la COVID-19, incluidas preguntas frecuentes (FAQ), infografías y orientaciones para manejar el estrés, así como recomendaciones sobre el lavado de manos.

- El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, condado)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth
- La línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771

Otras fuentes confiables de información sobre el nuevo coronavirus son:

- 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 tiene preguntas y quiere hablar con alguien o si necesita ayuda para recibir atención médica, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles, 2-1-1, que está disponible 24/7.

**¡911 no es para información de salud!**  
Mantenga desocupadas las líneas de emergencia.