

## Información para usted y su familia

### Síntomas y pruebas

AHORA HAY DISPONIBLES PRUEBAS PÚBLICAS GRATUITAS DEL COVID-19

¿Tiene síntomas de COVID-19?

Consulte nuestra [página de síntomas, pruebas y cuidados](#) para obtener información adicional.

### Cubre bocas

Un porcentaje significativo de personas con el virus del COVID-19 no tiene síntomas. Debido a que una persona infectada puede transmitir el virus a otras personas antes de presentar algún síntoma, es necesario cubrirse la nariz y la boca cuando se encuentra fuera de casa o residencia para ayudar a prevenir el contagio del COVID-19. Esto coincide con los hallazgos de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) y la Autoridad de Salud de Austin-Condado de Travis.

Usar un cubrebocas no sustituye mantener una distancia social de 6 pies y lavarse las manos, ya que estos siguen siendo pasos importantes para retrasar el contagio del virus. Las mascarillas médicas clasificación (N95) y quirúrgicas deberán reservarse únicamente para los profesionales médicos y personal de primeros auxilios.

Una versión impresa de los cubrebocas está disponible en inglés (PDF), español (PDF), chino simplificado (PDF), chino tradicional (PDF), vietnamita (PDF), coreano (PDF), birmano (PDF), urdú (PDF) y árabe (PDF)

### Requisitos

Todas las personas mayores de diez años deben usar algún tipo de cobertura de la boca y la nariz, como máscara hecha en casa, bufanda, pañoleta o pañuelo, cuando:

- Entren o se encuentren en el interior de un edificio abierto al público.
- Usen transporte público, taxis o transporte compartido.
- Pongan gasolina a vehículos.
- No se pueda estar en el exterior y mantener seis pies de distanciamiento social constantemente entre la persona y los individuos fuera de su núcleo familiar.

Los cubrebocas no se requieren cuando:

- Se transporte en un vehículo personal.
- Esté solo en un lugar separado.
- Se encuentre en la presencia de únicamente los miembros de su núcleo familiar o residencia.
- Hacerlo imponga un grave riesgo de salud física o mental, o seguridad, como alguien que tenga problemas para respirar, o que esté inconsciente, discapacitado o de otra manera que no pueda quitarse el cubrebocas sin ayuda.
- Comer.

Los padres y tutores de niños menores de 10 años serán responsables de poner máscaras a los niños cuando se encuentren fuera de casa.

## Consejos

Los cubrebocas de tela deben:

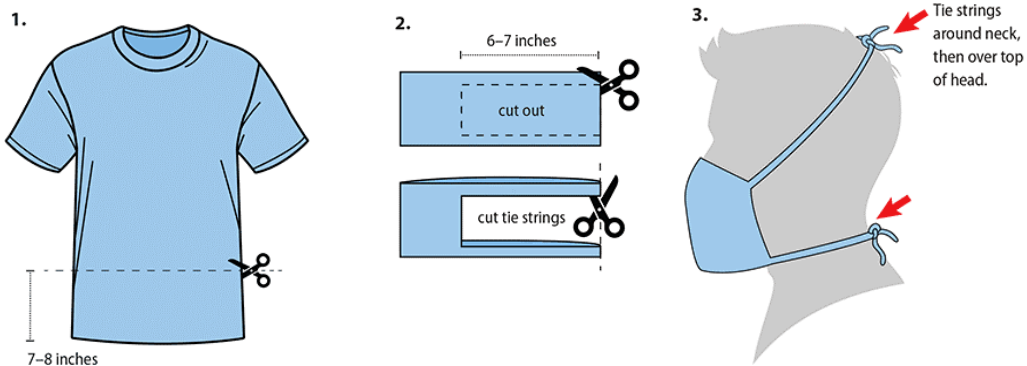
- Quedar ajustados pero de manera cómoda contra el costado de la cara
- Estar asegurados con amarres o lazos para las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poder lavarse y secarse a máquina sin dañarse o cambiar de forma

## Tutorías

Encuentre tres diseños de cubrebocas a continuación:

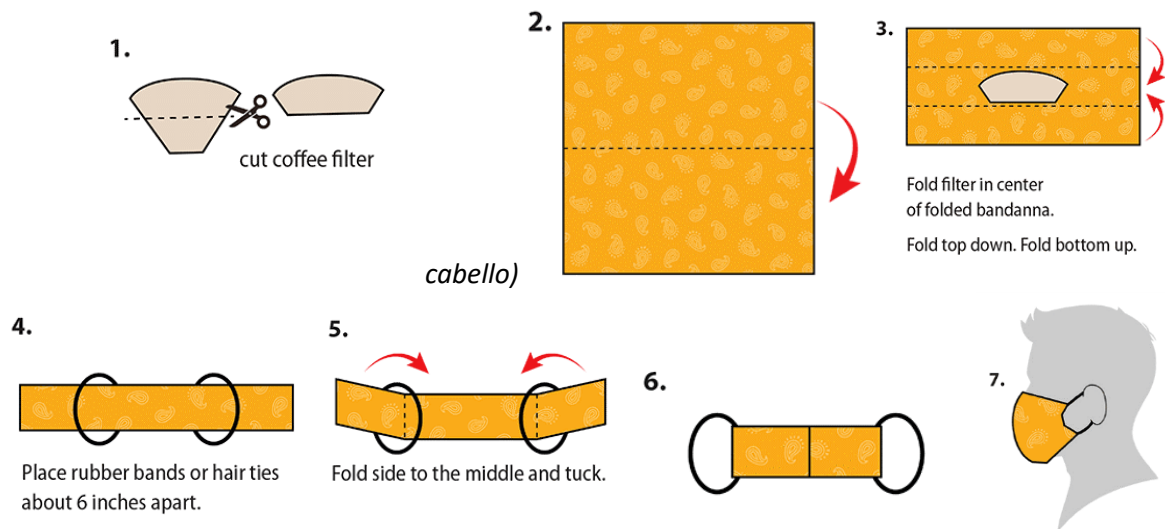
### Cubrebocas rápida de camiseta cortada sin necesidad de coser

*Materiales necesarios: camiseta, tijeras*



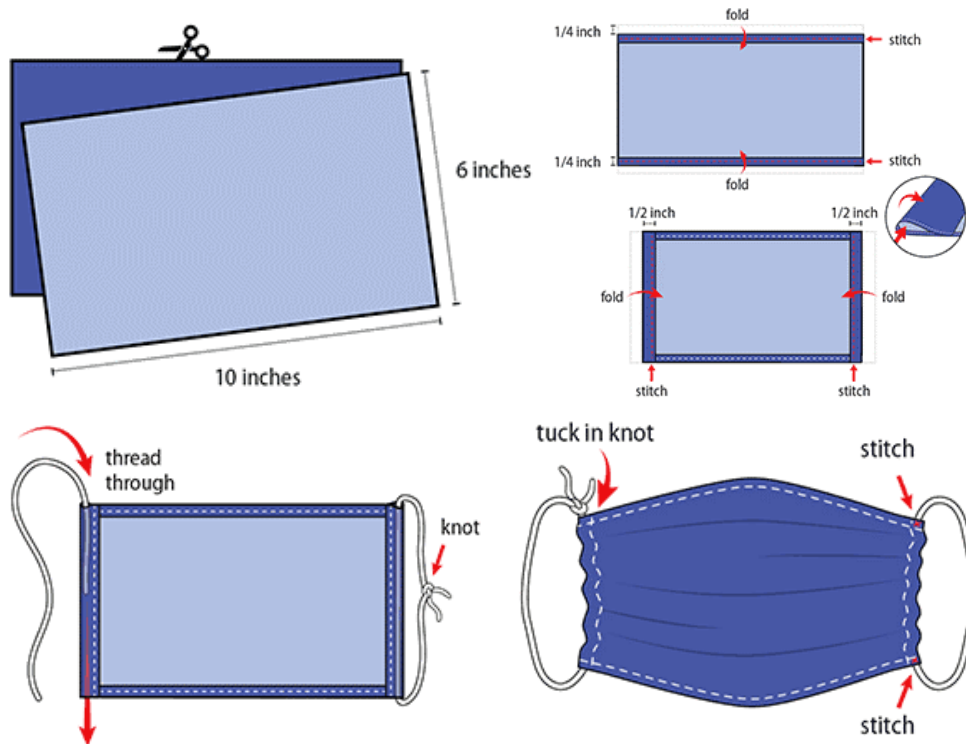
### Cubrebocas de paliacate sin necesidad de coser

*Materiales necesarios: paliacate (o un cuadro de tela), filtro para café, ligas (o amarres elásticos para el*



## Cubre bocas cosido

*Materiales: Dos rectángulos de 10 x 6 pulgadas de tela de algodón, dos tiras de elástico de 6 pulgadas (o ligas, cordones, tiras de tela o amarres elásticos para el cabello), hilo y aguja (o incaible), tijeras, máquina de coser*



## Preguntas frecuentes

### **P: ¿Por qué necesita usar cubrebocas de tela? ¿Cuándo debe usarlos?**

R: Un porcentaje significativo de personas con el virus del COVID-19 no tiene síntomas. Debido a que una persona infectada puede transmitir el virus a otras personas antes de presentar algún síntoma, es necesario cubrirse la nariz y la boca cuando se encuentra fuera de casa o residencia para ayudar a prevenir el contagio del COVID-19. Esto coincide con los hallazgos de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) y la Autoridad de Salud de Austin-Condado de Travis.

Todas las personas mayores de diez años deben usar algún tipo de cobertura de la boca y la nariz, como máscara hecha en casa, bufanda, pañoleta o pañuelo, cuando:

- Entren o se encuentren en el interior de un edificio abierto al público.
- Usen transporte público, taxis o transporte compartido.
- Pongan gasolina a vehículos.
- No se pueda estar en el exterior y mantener seis pies de distanciamiento social constantemente entre la persona y los individuos fuera de su núcleo familiar.

Los padres y tutores de niños menores de 10 años serán responsables de poner máscaras a los niños cuando se encuentren fuera de casa.

**P: ¿Quién no debería usar cubrebocas?**

R: Los cubrebocas de tela no se deben poner a niños pequeños menores de 2 años, tampoco los deben usar las personas que tengan problemas para respirar, o que estén inconscientes, discapacitadas o que de otra manera no puedan quitarse la cubierta sin ayuda.

**P: ¿De cualquier manera tengo que permanecer a por lo menos 6 pies de distancia de la gente si llevo un cubrebocas?**

R: Sí. El uso de cubrebocas es una medida adicional de salud pública que la gente debe seguir para reducir la propagación del COVID-19. De cualquier manera debe mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia de los demás (distanciamiento físico) fuera de su casa, lavarse las manos con frecuencia y otras medidas preventivas diarias. Un cubrebocas no tiene la finalidad de proteger al usuario, sino prevenir la propagación del virus del usuario a los demás.

**P: ¿Qué tipo de cubrebocas de tela se deben usar?**

R: Un cubrebocas de tela se puede hacer con artículos del hogar, o hacerse en casa con materiales comunes de bajo costo, como paliacates, toallas para platos, camisetas viejas y bufandas. Las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N95 están escasos y se deben reservar para los trabajadores de atención médica u otro personal de primeros auxilios.

**P: ¿Se deben lavar los cubrebocas de tela o de otra manera limpiarse con regularidad?**

R: Sí. Deben lavarse de manera rutinaria, dependiendo de la frecuencia de uso.

**P: ¿Cómo se puede esterilizar/limpiar de manera segura un cubrebocas?**

R: La lavadora de ropa debe ser suficiente para lavar de manera adecuada un cubrebocas. Siga la guía del CDC para ver más detalles sobre la descontaminación y la reutilización de respiradores.

**P: ¿Cómo se puede quitar de manera segura un cubrebocas?**

R: Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al retirarse el cubrebocas y lavarse las manos inmediatamente después de quitárselo.

**P: ¿Qué pasa si no tengo un cubrebocas?**

R: Tenemos instrucciones paso por paso en nuestra sección de Tutorías que pueden ayudarle a hacer sus propios cubrebocas.

**P: ¿Qué pasará si estoy en público sin un cubrebocas?**

R: Pedimos el cumplimiento voluntario a todos los miembros de nuestra comunidad. Los cubrebocas se deben usar mientras se llevan a cabo actividades esenciales. Si es necesario, el Departamento de Policía de Austin aplicará esta Orden.

**P: ¿Cómo puedo reportar a alguien sin cubrebocas?**

R: La mejor manera de aplicar esta Orden es a través de responsabilidad personal y los esfuerzos de la comunidad para usar cubrebocas mientras llevan a cabo actividades esenciales. Se harán esfuerzos para primeramente educar y asistirle con el cumplimiento de esta ordenanza. Puede reportar una infracción individual de la Orden de cubrebocas llamando al 311 o presentando un informe. Si es necesario, el Departamento de Policía de Austin aplicará esta Orden y puede dar como resultado una citación judicial. Las infracciones de esta orden serán un delito menor punible por una multa de hasta \$1,000 o encarcelamiento de un período máximo de 180 días.

**P: ¿Me detendrá la policía si no llevo una máscara?**

R: Confiamos en el esfuerzo de la comunidad para cumplir con la Orden de cubrebocas. El Departamento de Policía de Austin pedirá a la comunidad que use cubrebocas mientras lleve a cabo actividades esenciales.

### Guarderías y escuelas

#### **Orientación para cuidado infantil y campamento de verano para madres, padres y tutores durante el COVID-19**

Salud Pública de Austin (APH, en inglés) tiene las siguientes recomendaciones para que padres, madres y tutores reduzcan el contagio de COVID-19 y ayuden a mantener seguros al personal de cuidado infantil, a los niños y a las familias. Esta información está disponible en un folleto en PDF que se puede imprimir en los siguientes idiomas:

[Inglés \(PDF\)](#), [español \(PDF\)](#), [chino simplificado \(PDF\)](#), [chino tradicional \(PDF\)](#), [vietnamita \(PDF\)](#), [coreano \(PDF\)](#), [birmano \(PDF\)](#), [urdú \(PDF\)](#), [árabe \(PDF\)](#).

**P: ¿Qué significa esto para las instalaciones de cuidado infantil? ¿Tienen permitido abrir para trabajadores no esenciales? ¿Hay límites en el número de niños y/o maestros?**

Soluciones de la fuerza laboral del área de la capital ya no está aceptando solicitudes de cuidado infantil para trabajadores esenciales. Los residentes que deseen solicitar cuidado infantil pueden [completar una solicitud para la lista de espera](#). Si tiene preguntas, llame a Workforce Solutions al 512.549.4967 y seleccione la opción 5, o escriba un correo electrónico a [ccsaustin@wfscapitalarea.com](mailto:ccsaustin@wfscapitalarea.com).

Las instalaciones de cuidado infantil ahora están abiertas para todas las familias y la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas reinstaurará el requisito para padres que reciben asistencia financiera de pagar una porción de sus costos por el niño/a a partir del 1 de junio de 2020. Estos costos pueden quedar exentos, según cada caso en particular, si los padres siguen siendo incapaces de cubrir esta obligación financiera.

**P: ¿Están cerradas las escuelas?**

R: Las instituciones educativas que imparten aprendizaje a distancia se consideran negocios esenciales bajo la Orden Quédate en casa - Trabaje seguro. Puede encontrar más información sobre las escuelas en los sitios web del distrito:

Distritos escolares K-12

- [Austin ISD](#)

Universidades/Colleges

- [University of Texas](#)

- [Eanes ISD](#)
- [Lake Travis ISD](#)
- [Lago Vista ISD](#)
- [Leander ISD](#)
- [Del Valle ISD](#)
- [Manor ISD](#)
- [Pflugerville ISD](#)
- [Elgin ISD](#)
- [Coupand ISD](#)
- [Round Rock ISD](#)
- [Marble Falls ISD](#)
- [Johnson City ISD](#)
- [Dripping Springs ISD](#)
- [Hays Consolidated ISD](#)
- [St. Edwards University](#)
- [Huston-Tillotson University](#)
- [Concorida University](#)
- [Austin Community College](#)

#### Recursos adicionales

- Ciudad de Austin - [“Información de la Orden Quédese en Casa”](#)
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) – [Proteja a su familia](#)
- CDC - [Los niños y la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- CDC - [Escuelas, Lugares de trabajo y Sitios de la Comunidad](#)
- CDC - [Cómo hablar con los niños acerca del COVID-19](#)
- CDC - [Guía para Institutos de Educación Superior](#)

#### Prevención

**P: ¿Cuáles son las medidas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades como la gripe y el COVID-19 si está enfermo?**

R: Salud Pública de Austin desarrolló orientación para ayudar a prevenir el contagio de los enfermos a los demás.

- Permanezca en su casa salvo para obtener atención médica
- Llame antes de ir a una consulta con su médico
- Monitoree sus síntomas
- Apártese de otras personas y animales en su casa
- Evite compartir objetos personales
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Límpiase las manos con frecuencia
- Limpie todas las superficies de mucho contacto a diario

Los pacientes con COVID-19 confirmado deberían permanecer con precauciones en aislamiento en sus casas hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a los demás es bajo.

**P: ¿Cómo puedo protegerme?**

R: Puede protegerse siguiendo estos pasos:

- Evite el contacto con la gente enferma.
- Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos Use un desinfectante a base de alcohol que tenga al menos un 60% de alcohol si no hay disponible agua y jabón.

**P: ¿Qué debería hacer si vivo con alguien que tiene COVID-19?**

Debe proteger a los más vulnerables de su grupo familiar. Esto incluye a los mayores de 65 años y a todos, sin importar la edad, los que tengan condiciones médicas subyacentes. Tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.

Si su grupo familiar incluye incluso a un individuo vulnerable, entonces **todos los integrantes del grupo familiar deberían actuar como si ellos mismos tuvieran mayor riesgo.**

Separe a un integrante del grupo familiar que esté enfermo:

- Puede ser difícil separar a un integrante del grupo familiar, sobre todo a los seres queridos, mientras el integrante tiene síntomas. Los residentes de Austin-Condado de Travis pueden llamar al 311 si necesitan un lugar para realizar una cuarentena.
- Provea un cuarto y un baño separados para la persona enferma, si es posible. Si no puede proveer un cuarto y baño separados, intente separarlos de otros integrantes del grupo familiar tanto como sea posible. **Mantenga a las personas con mayor riesgo separadas de cualquiera que esté enfermo.**
- De ser posible, haga que solo una persona del grupo familiar [atienda a la persona enferma](#). Este cuidador debería ser alguien que no tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente y debería minimizar el contacto con las demás personas del grupo familiar.
- Si necesita compartir un cuarto con alguien enfermo, asegúrese de que el cuarto tenga buena circulación de aire con una ventana abierta o ventilador.
- Mantenga una distancia mínima de 6 pies entre las camas, si es posible.
- Coloque una división física (por ejemplo, cortina de regadera, biombo, atril con cartelón grande, cobija o cubrecama grande) para separar la cama de la persona enferma.
- Si necesita compartir un baño con alguien enfermo, **la persona enferma debería limpiar y desinfectar** las superficies de contacto frecuente en el baño después de cada uso. Si no es posible, la persona que se encargue de limpiar debería:
  - Abrir puertas y ventanas exteriores antes de ingresar y usar ventiladores para aumentar la circulación de aire del área.
  - Esperar la mayor cantidad de tiempo posible para ingresar al cuarto para limpiar y desinfectar o usar el baño.

**P: ¿Qué es el distanciamiento social?**

R: La Ciudad de Austin define el distanciamiento social como mantener y controlar un mínimo de seis pies de separación entre personas aparte de durante el paso incidental y momentáneo, lavarse las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, con la mayor frecuencia posible, o usan un desinfectante para manos, cubrirse al estornudar o toser (en la manga o codo, no con las manos), limpiar con regularidad las superficies de contacto y no tocarse las manos.

Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades definen al distanciamiento social como una estrategia utilizada para ayudar a prevenir la propagación extendida de la pandemia de influenza.

El distanciamiento social no es aislamiento social. El distanciamiento físico es una parte crucial de la prevención de la propagación del COVID-19.

**P: ¿Cómo practica el distanciamiento social?**

- Evite áreas públicas y reuniones sociales innecesarias
- Evite el contacto físico como abrazar, saludar de mano y besar
- Evite multitudes o grandes números de gente
- Si le es posible, trabaje desde casa
- Evite el uso innecesario de transporte público
- Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies

El 24 de marzo, el Alcalde de la Ciudad de Austin pasó la Orden Quédese en casa - Trabaje seguro, exigiendo a los miembros de Austin quedarse en casa. Esto NO es un confinamiento obligatorio y todavía se permiten las actividades y los trabajos esenciales. Para quienes salgan de casa se recomienda firmemente el distanciamiento social para aplanar la curva.

**P: ¿Por qué es necesario el distanciamiento social?**

R: De acuerdo al CDC, el virus se puede transmitir de persona a persona bajo las siguientes circunstancias:

- Las personas que están en contacto cercano entre sí (alrededor de una distancia menor a 6 pies).
- A través de gotitas cuando una persona tose o estornuda en el aire. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de personas que están cerca o posiblemente pueden ser inhaladas a los pulmones.

El distanciamiento social es importante durante este tiempo porque como una enfermedad contagiosa, el COVID-19 se puede respirar en el aire si alguien tose. El virus también se puede propagar a través de superficies contaminadas.

**P: ¿Puede llevar a cabo alguna actividad mientras practica el distanciamiento social?**

R: Todavía puede realizar actividades esenciales diarias como llevar a caminar a su perro, recoger medicinas, salir de casa para comprar comida, ir a correr, visitar a un médico o para trasladarse al trabajo (si se designa como un negocio esencial).

Si se encuentra en el exterior, recuerde mantener por lo menos 6 pies de distancia de las demás personas. Correr y caminar en grupos no es practicar el distanciamiento social.

[Datos sobre COVID-19](#)

**P: ¿Qué es un nuevo coronavirus?**

R: Es un coronavirus nuevo que no se ha identificado previamente. El virus que causa COVID-19 no es el mismo que los coronavirus que circulan comúnmente entre los humanos y causan enfermedades leves, como el resfriado común.



**P: ¿Corro el riesgo de contraer COVID-19 en Austin?**

R: El riesgo general de COVID-19 en Texas para el público general es elevado en este momento debido a las crecientes pruebas de contagio de persona a persona en Estados Unidos.

Salud Pública de Austin ha recibido múltiples casos de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) en Austin-Condado de Travis. Para el conteo de casos actualizado visite el tablero de la página inicial. Si desea obtener la cifra más reciente de casos confirmados en Texas visite Texas DSHS.

**P: ¿Cómo se contagia el virus del COVID-19?**

R: Se piensa que el virus se contagia principalmente de persona a persona entre la gente que está en contacto cercano entre sí (alrededor de una distancia menor a 6 pies). NO es aéreo pero se piensa que se contagia a través de gotitas de las vías respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de personas que están cerca o posiblemente pueden ser inhaladas a los pulmones. Contagio de persona a persona significa personas que han sido infectadas con el virus es muy probable que entraron en contacto con algún conocido (es decir, cónyuge, compañero de cuarto, hijo/a). Austin/Condado de Travis tiene evidencia de contagio de persona a persona.

**P: ¿Qué es contagio en la comunidad?**

R: El contagio en la comunidad significa personas que han sido infectadas con el virus en la zona, incluso algunos que no están seguros de cómo o dónde se contagiaron.