

# Recomendaciones para personas que viven en espacios reducidos

Muchos residentes de Austin-Condado de Travis viven en espacios reducidos tales como un apartamento pequeño o residencias con personas de distintas generaciones. Debe proteger a los más vulnerables en su casa, incluyendo a los adultos mayores y personas con condiciones médicas que tienen un riesgo mayor de enfermarse de gravedad con el COVID-19.

## Separe a los miembros del hogar que estén enfermos:

- Provea una habitación y baño aparte y separe a la persona enferma de los demás miembros del hogar
- Considere colocar un divisor físico para separar la cama de la persona enferma
- Si es necesario compartir un baño, la persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies después de cada uso
- Las personas enfermas deben comer aparte y no preparar comida para los demás
- Dedique a un miembro que tenga menor riesgo para que cuide de la persona enferma
- Dedique a otra persona para que cuide a los demás miembros del hogar que requieran ayuda con las tareas diarias
- Llame al 512-810-7554 si no tiene un lugar donde aislarse de manera segura para utilizar un Centro de Aislamiento de la Ciudad de Austin

## Hágase una prueba



Llene el pre-registro para una prueba GRATIS DE COVID-19 para usted o un ser querido.

## **Pruebas de COVID-19 desde el automóvil**

Visite [Austintexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

## **CommUnityCare**

Pruebas desde el automóvil o caminando

Llame al 512-978-8775 antes de su visita pues los días y horarios varían por localidad.

## **Atienda su salud mental**



Si usted o los que viven con usted sienten ansiedad y preocupación, o

dificultades para dormir, están comiendo menos o demasiado, o están tristes y deprimidos, por favor comuníquese con la

**Línea de Asistencia en Crisis de Integral Care disponible las 24 horas:**

512-472-HELP (4357)



# Recomendaciones para personas que viven en espacios reducidos

## Limite los riesgos para los miembros vulnerables del hogar:

- Si su hogar incluye aunque sea un individuo vulnerable, entonces todos los miembros del hogar deben actuar como si ellos estuvieran en alto riesgo
- Designe a un miembro en menor riesgo para que haga las diligencias esenciales, como ir al supermercado. Al hacerlo, debe usar una cubierta para la cara, evitar los grupos de personas y practicar el distanciamiento social
- Limite el uso de transporte público y viajar en autos con personas que no vivan con usted. Si es esencial que haga esos viajes, siga las debidas prácticas de higiene
- Los individuos en alto riesgo deben evitar cuidar de personas enfermas y niños en sus hogares, si es posible

**AustinTexas.org/  
COVID19**

