



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TODAS LAS PERSONAS

Página 1 de 1

Se recomienda encarecidamente a todas las personas usar una cobertura facial (sobre la nariz y la boca) cada vez que no sea posible mantener 6 pies de distanciamiento social de otra persona que no forme parte de su hogar.

Las siguientes son las recomendaciones de para todas las personas en Texas. Estas recomendaciones de salud no limitan las recomendaciones de salud que las personas pueden adoptar. Se recomienda a las personas a adoptar protocolos adicionales consistentes con sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y seguridad de todos los tejanos.

El virus que causa la COVID-19 se puede transmitir a otros a través de personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma. Incluso si una persona infectada solo está levemente enferma, las personas a las que la transmite pueden enfermarse gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más con afecciones de salud preexistentes que la ponen en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir de manera rigurosa las prácticas especificadas en estas recomendaciones. El virus que causa la COVID-19 sigue circulando en nuestras comunidades. Debemos seguir observando las prácticas que protegen a todos, incluyendo a los más vulnerables.

Por favor, tenga en cuenta que la orientación de salud pública no puede anticipar cada situación única. Las personas deben mantenerse informadas y tomar medidas basadas en el sentido común y el buen criterio que protegerán la salud y apoyarán la revitalización económica.

Recomendaciones de salud para personas:

- En la medida de lo posible las personas deberán minimizar el contacto personal con otros que no formen parte del mismo hogar. Minimizar el contacto en persona incluye mantener 6 pies de distancia de las personas. Si tal distanciamiento de 6 pies no es factible, otros métodos deben ser utilizados para disminuir la propagación de la COVID-19, tales como como lavarse o desinfectar las manos con frecuencia, y evitar compartir utensilios u otros objetos comunes.
- Realice un autoexamen antes de entrar a un local comercial para detectar cualquiera de los siguientes signos o síntomas de una posible COVID-19, ya sean estos nuevos o que empeoran:

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tos | <input type="checkbox"/> Pérdida del gusto u olfato |
| <input type="checkbox"/> Falta de aire o dificultad para respirar | <input type="checkbox"/> Diarrea |
| <input type="checkbox"/> Escalofríos | <input type="checkbox"/> Sentirse febril o tener una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit (37 grados Celsius) |
| <input type="checkbox"/> Temblores repetidos con escalofríos | <input type="checkbox"/> Contacto cercano sabido con una persona cuya COVID-19 ha sido confirmada por un laboratorio. |
| <input type="checkbox"/> Dolor muscular | |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza | |
| <input type="checkbox"/> Dolor de garganta | |
- Lave o desinfecte sus manos al ingresar a un local comercial y después de cualquier interacción con empleados, otros clientes o artículos dentro del local.
- Lleve consigo y utilice desinfectante de manos de forma regular, especialmente antes de comer.