

# GUÍA ACTUALIZADA DE SALUD PARA EL PÚBLICO

*EN EL CONDADO DE DALLAS EN TORNO AL COVID-19*

Photo by Aleksey Kuprikov



19 de septiembre de 2020

Estimado norte de Texas,

Se adjunta un documento actualizado para seguir guiándonos mientras navegamos en nuestra comunidad durante la pandemia de COVID-19. Este documento incluye información y actividades nuevas y actualizadas. El Comité de Salud Pública integrado por líderes de salud pública, epidemiología y enfermedades infecciosas que se han preparado toda su vida adulta para asesorarnos en este momento, continúan manteniéndonos al día con nuevas recomendaciones y estrategias. Su objetivo es mantenernos a salvo mediante la contención continua de COVID-19.

Recuerde, el hecho de que podamos hacer algo no significa que debamos hacerlo. Las acciones desalentadas no deben ser consideradas como infracciones personales sino como actos de solidaridad con los profesionales de la salud locales, nuestros vecinos y aquellos por quien más nos preocupamos. Al adherirnos a estas sugerencias, aumentaremos al progreso que hemos logrado y llegaremos de manera más rápida y segura a reunirnos con nuestra comunidad que conocemos y amamos.

Sinceramente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Clay Lewis Jenkins". The signature is written in a cursive style.

Clay Lewis Jenkins

Juez del condado de Dallas

# 1 ASUMIR LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

La guía de salud pública no puede anticipar cada situación única. Los residentes deben asumir la responsabilidad, mantenerse informados, tomar medidas basadas en el sentido común y seguir la orientación ofrecida por los expertos en atención médica.

# 2 REALIZAR UNA AUTOEVALUACIÓN HONESTA

Además, se alienta a todas las personas a realizar una autoevaluación honesta antes de realizar actividades fuera del hogar. Esta evaluación debe incluir dos preguntas

**¿Estoy lo suficientemente saludable como para dejar el hogar o pertenezco a una categoría de alto riesgo, según la edad u otras condiciones médicas?**

**Hay alguien en mi casa, o alguien con quien interactúo regularmente, que se encuentre en una categoría de alto riesgo?**

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, entonces tenga más precaución y discreción antes de salir de casa. ¿Es un deseo o una necesidad?



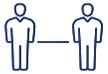
### 3 REALIZAR HIGIENE PROTECTORA, MANTENER DISTANCIA FÍSICA Y LIMPIAR EL MEDIO AMBIENTE

Los residentes del condado de Dallas deben realizar buenas prácticas de higiene y limpieza para minimizar el riesgo de transmisión del virus. Estas incluyen pero no se limitan a las siguientes:



Use una cubierta facial o máscara adecuada cuando esté en público o en compañía de otras personas.

*El papel multicapa, algodón / tela u otras máscaras apropiadas son altamente preferidos a los forros de lana, pañuelos o cubiertas estilo polainas que no ofrecen el mismo nivel de protección o reducción de gotas. Las máscaras con ventilación no deben usarse cerca de otras personas, ya que las ponen en riesgo.*



Aléjese físicamente y mantenga al menos 6 pies entre las personas para reducir el riesgo de propagación.



Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos con la mayor frecuencia posible o use un desinfectante de manos a base de alcohol después de interactuar con personas u objetos.



Quédese en casa si está enfermo o si está en cuarentena después de una exposición.



Cubra la tos o los estornudos con un pañuelo de papel o hágalo en la manga o el codo, no en las manos.



Limpie las superficies de alto contacto (botones, manijas de puertas, encimeras, etc.) con regularidad.



Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.



Abstenerse de estrechar la mano u otro contacto íntimo.

### 4 EVALUAR EL RIESGO

Las personas deben evaluar su riesgo y tomar decisiones basadas en sus circunstancias específicas. Aquellos en alto riesgo de COVID-19 (ancianos, diabéticos, etc.) y quienes los rodean deben tomar precauciones adicionales como lo describen los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) y Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas (DCHHS). Para obtener orientación adicional, consulte la Guía del condado de Dallas para personas con alto riesgo de COVID-19 grave o complicaciones de COVID-19.

### 5 PREVENCIÓN

Es recomendado que todas las personas mayores de 6 meses reciban una vacuna contra la influenza aprobada y apropiada para su edad.

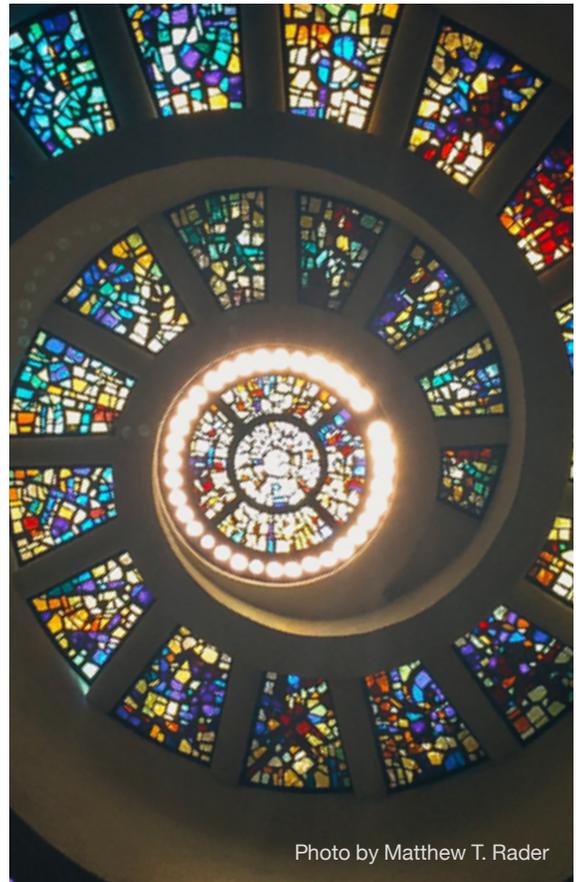


Photo by Matthew T. Rader

## EN GENERAL

Las actividades al aire libre, a diferencia de las de adentro, reducen el riesgo de transmisión de COVID-19. **Al aire libre es mejor.**

Si se consideran las actividades en interiores, los espacios / habitaciones bien ventilados disminuyen el riesgo de transmisión de COVID-19. **Los entornos cerrados o confinados son los peores.**

A medida que aumenta el número de personas en una actividad grupal, aumenta el riesgo de transmisión de COVID-19. **Un mayor número de personas corre más riesgo.**

Una mayor distancia entre las personas disminuye el riesgo de transmisión de COVID-19. **Más espacio es bueno.**

No participe en ninguna actividad si tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19. **Exponer a las personas a enfermedades contribuye a la propagación.**

---

## ESTE SISTEMA / ESCALA DE ORIENTACIÓN DE RIESGOS DEL CONDADO DE DALLAS

Este sistema / escala de Orientación de riesgos del condado de Dallas para el riesgo de actividades que pueden poner al público en riesgo de adquirir COVID-19 se basa en la orientación del Estado de Texas, los CDC y otras autoridades de salud pública nacionales e internacionales. El sistema incluye cuatro niveles de riesgo: **ROJO**, **NARANJA**, **AMARILLO**, y **VERDE**. Los miembros del Comité de Salud Pública utilizarán la información más reciente sobre la actividad de enfermedades locales para asesorar a los funcionarios del condado sobre el nivel de riesgo que se aplica. Los indicadores específicos para cambiar el nivel de riesgo se pueden encontrar en el sitio web del condado de Dallas: Métricas / indicadores clave de respuesta al COVID-19 del condado de Dallas.

El sistema de orientación codificado por colores se creó bajo el liderazgo del Comité de Salud Pública y el Departamento de DCHHS, para brindar instrucciones específicas a los residentes del condado de Dallas. Se insta a los residentes a seguir estrictamente las medidas de protección de cada color para mantener su propia salud y evitar un resurgimiento de la epidemia que causaría un daño mayor a las personas, empresas y comunidades.



**Alto riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Riesgo moderado  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Bajo riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Nuevo riesgo  
normal para  
la transmisión  
COVID-19**

**Salir a un  
Restaurante**

Las personas deben evitar comer dentro los restaurantes y limitarse a llevar a domicilio, servicio al auto o llevar a la acera. Las personas deben buscar prácticas seguras en el establecimiento, como el personal que usa coberturas faciales, opciones sin contacto para el pago y la recolección.

Las opciones de servicio al auto o entrega para llevar en la acera siguen siendo preferibles. Es preferible sentarse al aire libre y se puede considerar si las mesas están espaciadas al menos 6 pies. No se recomienda comer en el interior y solo se puede considerar si las mesas están espaciadas para permitir seis pies entre los clientes sentados, los niveles de ocupación son bajos y el personal y otros clientes usan cubiertas faciales y observan el distanciamiento físico. El personal y los clientes deben usar cubiertas faciales en todo momento cuando no estén comiendo. Evite o tenga extrema precaución si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Se pueden considerar los servicios de comedor al aire libre y en el interior con una distancia física adecuada y al menos 6 pies entre los clientes sentados y una ocupación moderada. Continúe buscando establecimientos que mantengan seguros al personal y a los clientes mediante el uso de cubiertas faciales y otras buenas prácticas.

Opciones para comer en el interior y al aire libre en restaurantes que operan bajo las precauciones de seguridad adecuadas para el personal y los clientes. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Ir de  
Compras**

Limite los viajes a una vez por semana o según sea necesario. Evite todas las compras excepto las esenciales y opte por la entrega o la recogida en la acera, si está disponible. Practique distanciamiento físico estricto mientras esté en las tiendas y use cubiertas de tela para la cara. Evite las tiendas en las que el personal no use cubiertas faciales u otras precauciones de seguridad no se apliquen. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Continúe limitando los viajes y practique el distanciamiento físico. Los clientes y los empleados de la tienda deben usar cubiertas faciales en todo momento. Se podrían considerar viajes a tiendas no esenciales, como el comercio minorista, pero aún se prefiere la entrega o la recogida en la acera. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Compras dentro tiendas con distanciamiento físico. Los clientes y empleados de la tienda deben usar cubiertas faciales en todo momento. Evite las tiendas muy llenas de gente o busque horarios alternativos para hacer sus compras. La compra de artículos no esenciales debe mantenerse al mínimo.

Continúe con las medidas de protección personal. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

## Viajes/ Turismo

### Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Elimine los viajes no esenciales e instantes de agrupación. Para viajes esenciales, practique distanciamiento físico estricto, use cubiertas faciales y busque lugares con pago sin de contacto y donde el personal tome las precauciones adecuadas. Verifique si COVID-19 se está propagando en su destino o si el destino tiene requisitos o restricciones para viajar. Consulte los sitios web para ver qué medidas están tomando las aerolíneas, los hoteles y otras instalaciones para proteger a los huéspedes. Busque aerolíneas que requieran cubrimientos faciales para el personal y los pasajeros y deje los asientos del medio vacíos. Limpie los espacios compartidos con frecuencia. Evite todos los entornos grupales o las zonas llenas de gente en hoteles u otras instalaciones. Use cubiertas faciales en la terminal, el lobby del hotel u otras áreas comunes, use las escaleras en lugar de usar los ascensores con extraños y minimice su tiempo en áreas donde podría estar a menos de 6 pies de otras personas. Limpie las superficies de la habitación a su llegada. Si está comiendo, siga las recomendaciones rojas anteriores para “restaurantes”. No coma en comedores compartidos. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

### Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19

Evite los viajes no esenciales y continúe practicando el distanciamiento físico y el uso de cubiertas faciales. Verifique si COVID-19 se está propagando en su destino o si el destino tiene requisitos o restricciones para viajar. Consulte los sitios web para ver qué medidas están tomando los hoteles y otras instalaciones para proteger a los huéspedes. Busque aerolíneas que requieran cubrimientos faciales para el personal y los pasajeros y deje los asientos del medio vacíos. Limpie los espacios compartidos con frecuencia. Use cubiertas faciales en la terminal, el lobby del hotel u otras áreas comunes, use las escaleras en lugar de usar los ascensores con extraños y minimice su tiempo en áreas donde podría estar a menos de 6 pies de otras personas. Limpie las superficies de la habitación a su llegada. Evite cenar en entornos grupales en hoteles u otras instalaciones. Si está comiendo, siga las recomendaciones anteriores de naranja para “restaurantes”. Evite viajar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

### Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Practique el distanciamiento físico, la buena higiene de las manos y el uso de cubiertas faciales. Limite viajes no esenciales, aunque se puede considerar viajar a lugares sin propagación comunitaria alta o mediana de COVID-19. Consulte los sitios web para ver qué medidas están tomando los hoteles y otras instalaciones para proteger a los huéspedes. Busque aerolíneas que requieran cubrimientos faciales para el personal y los pasajeros y deje los asientos del medio vacíos. Use máscaras en la terminal, el vestíbulo del hotel u otras áreas comunes, use las escaleras en lugar de usar los ascensores con extraños y minimice su tiempo en áreas donde podría estar a menos de 6 pies de otras personas. Limpie las superficies de la habitación a su llegada. Reduzca y minimice el tiempo dedicado en entornos grupales.

### Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19

Se pueden considerar viajes no esenciales si no hay una propagación comunitaria alta o media de COVID-19. Minimice el tiempo dedicado en grupos. Continúe con las medidas de protección personal. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Asistir a Eventos y Entretenimiento**

Evite entornos grupales. Opte por opciones de entretenimiento en el hogar para evitar riesgos innecesarios. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

La asistencia no es recomendada. Solo asista a eventos con buenas prácticas para garantizar restricciones de distanciamiento seguras. Se prefieren eventos más pequeños con menos de 10 personas. Use cubiertas faciales, practique una buena higiene de manos. Otros asistentes y personal del evento deben hacer lo mismo. Las opciones como los autocines serían aceptables si el distanciamiento físico se puede mantener durante todo el evento y las personas (solo miembros del hogar) permanecen en los automóviles. Evite los alimentos y bebidas de los puestos de comida. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Asista a eventos solo con prácticas apropiadas de distanciamiento físico en su lugar. Opte por eventos pequeños a medianos (<50 personas) para evitar entornos de grupos grandes. Considere eventos que escalonan los tiempos de admisión y limitan la asistencia. Los eventos al aire libre son preferibles. Las opciones como los autocines se seguirían prefiriendo con distancia física durante todo el evento. Limite el consumo de alimentos y bebidas en los puestos de comida si no se puede mantener una buena higiene de manos, prácticas de limpieza y distancia física. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Asistir a eventos con grupos más grandes puede ser considerado. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Limite el consumo de alimentos y bebidas en los puestos de concesión si no se puede mantener una buena higiene de manos, prácticas de limpieza y distancia física.

**Visitar entretenimiento al aire libre (Zoológicos, arboretos, conciertos, parques temáticos)**

No se recomienda a menos que sea posible mantener el distanciamiento físico. Se deben evitar todas las superficies de alto contacto. Practique una higiene estricta de las manos. Los visitantes y el personal deben usar cubiertas faciales. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Considere algunas opciones de entretenimiento siempre que se pueda mantener el distanciamiento físico y se realice una limpieza adecuada en los servicios de alto contacto, como mesas, atracciones, etc. El número de personas en los eventos debe permanecer limitado, considere esperar para asistir si hay multitudes y si el distanciamiento físico no es posible. Use cubiertas faciales, practique la higiene de las manos y busque que el personal y otros clientes hagan lo mismo. Limite el consumo de alimentos / bebidas en los puestos de concesión si no se puede mantener una buena higiene de manos, prácticas de limpieza y distancia física.

Continue good personal protective measures such as facial coverings and physical distancing. Consider events that are less crowded and have better controls to keep you safe such as capped numbers of attendees and good cleaning practices. Limit food/beverage consumption from concession stands if good hand hygiene, cleaning practices, and physical distancing cannot be maintained.

Attending events with larger groups can be considered. Minimize time spent in group settings. Continue personal protective measures. Wear facial coverings and practice good physical distancing and frequent hand hygiene. Staff and other patrons should do the same. Staff should demonstrate appropriate cleaning practices. Limit food and beverage consumption from concession stands if good hand hygiene, cleaning practices, and physical distancing cannot be maintained. Staff should demonstrate appropriate cleaning practices. Limit food and beverage consumption from concession stands if good hand hygiene, cleaning practices, and physical distancing cannot be maintained.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Asistir a Servicios Religiosos Bodas Funerales Grandes Reuniones**

Evitar la asistencia en persona. Utilice métodos virtuales como transmisión en vivo u otras plataformas basadas en redes sociales, para continuar con las prácticas de fe.

Se prefieren los métodos virtuales. Los asistentes en persona deben limitarse a un número que permita una distancia física total (6 pies en todos los lados); idealmente menos de 10 personas. Todos los asistentes deben usar cubiertas faciales. Debe practicarse la higiene de manos. Deben evitarse los coros, el canto y la proyección de voces. Evite prácticas específicas que impliquen interacción cercana, tacto u objetos compartidos. Evite las reuniones sociales que pueden preceder o seguir a los servicios. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Mantener el distanciamiento físico y los cubrimientos faciales. Limite las reuniones a 50 personas. Deben evitarse los coros, el canto y la proyección de voces. Evite prácticas específicas que impliquen interacción cercana, tacto u objetos compartidos. Use cubiertas faciales, practique un buen distanciamiento físico e higiene de manos frecuente.

Se puede considerar la asistencia de grupos más grandes a servicios religiosos y funerales. Si es posible, continúe sentado bien separado de otros asistentes y practique buenas medidas de protección personal. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Ir a los Cines**

No recomendado.

Se prefieren opciones como autocines si se puede mantener la distancia física durante todo el evento y las personas (solo miembros del hogar) permanecen en los automóviles. No se recomienda la asistencia a las salas de cine a menos que los asientos estén espaciados para permitir al menos 6 pies de espacio alrededor de cada individuo o grupo familiar. La capacidad debe limitarse a menos del 25% de ocupación. Practique la higiene de manos. Todos los clientes y el personal deben usar coberturas faciales debido a que están dentro de un espacio cerrado durante un período prolongado. Busque lugares con buenas prácticas de limpieza y seguridad. Limite el consumo de alimentos en los puestos de concesión si no se puede mantener una buena higiene de las manos. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Los clientes y el personal deben seguir practicando el distanciamiento físico, la higiene de las manos y el uso de cubiertas faciales. Busque un buen cumplimiento por parte de otros usuarios y del personal. Continúe buscando instalaciones con buenas prácticas operativas y controles para mantenerlo seguro, incluidas buenas prácticas de limpieza y seguridad. Mantenga al menos 6 pies de espacio alrededor de cada individuo o grupo familiar cuando esté sentado. La capacidad debe limitarse a menos del 50% de ocupación. Limite el consumo de alimentos y bebidas en los puestos de concesión si no se puede mantener una buena higiene de manos, prácticas de limpieza y distancia física.

Se pueden permitir tasas de ocupación más altas y distancias físicas limitadas. Si es posible, continúe sentado bien separado de otros asistentes. Practique buenas medidas de protección personal. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. El personal y otros clientes deben hacer lo mismo. Continúe buscando instalaciones con buenas prácticas operativas y controles para mantenerlo seguro, incluidas buenas prácticas de limpieza y seguridad. Limite el consumo de alimentos y bebidas en los puestos de concesión si no se puede mantener una buena higiene de manos, prácticas de limpieza y distancia física.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Asistir a Pequeñas Reuniones:**  
*Barbacoas, Reuniones Familiares o de Barrio, Fiestas de Cumpleaños, Fiestas de Regalos para Bebe o para Novios, etc.*

Evite la asistencia en persona. Utilice métodos virtuales como la transmisión en vivo u otras plataformas basadas en redes sociales. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Los asistentes en persona deben limitarse a un número que permita una distancia física total (al menos 6 pies en todos los lados); menos de 10 personas excluyendo a aquellos que están enfermos o han tenido una exposición conocida. Se prefieren las actividades al aire libre. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Evite actividades específicas que impliquen interacción cercana, tocar o compartir objetos. Limpie las superficies sólidas con frecuencia. Considere los utensilios desechables. Anime a los participantes a traer su propia comida. Si el anfitrión está sirviendo, limite el número de personas que manipulan los alimentos. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Mantenga distancia física (al menos 6 pies en todos los lados) y cubrimientos faciales. Limite las reuniones a 50 personas, excluyendo a aquellos que estén enfermos o hayan tenido una exposición conocida. Se prefieren las actividades al aire libre. Evite prácticas específicas que impliquen interacción cercana, tacto u objetos compartidos. Limpie las superficies sólidas con frecuencia. Considere los utensilios desechables. Si el anfitrión está sirviendo, limite el número de personas que manipulan los alimentos. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

Si es posible, continúe sentado bien separado de otros asistentes y practique buenas medidas de protección personal. Excluya a aquellos que estén enfermos o hayan tenido una exposición conocida. Limpie las superficies sólidas con frecuencia. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Visitar Museos/ Bibliotecas**

No se recomienda a menos que estén disponibles opciones virtuales o recolección de libros sin contacto en la acera. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Se permiten reuniones en persona, pero con el mantenimiento de estrictas pautas de distanciamiento físico y la limitación de la ocupación a menos del 25%. Se aconseja a grupos reducidos. Busque actividades y lugares donde se puedan cumplir los requisitos de distancia física segura. Limite los viajes para evitar riesgos innecesarios. Evite todas las áreas o exhibiciones de alto contacto o interactivas. El personal y los visitantes usan cubiertas faciales y practican el distanciamiento físico. Busque organizaciones con buenas prácticas de limpieza y controles de asistencia para reducir las multitudes. Practique una buena higiene de manos si debe usar elementos compartidos como una computadora de la biblioteca. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Asistencia a instalaciones con un número moderado de personas (menos del 50%) si se desea, pero aún no se prefiere. Continúe evitando áreas de alto contacto y exhibiciones. Se debe usar una buena higiene de manos si se comparten elementos como computadoras. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

Evite las áreas concurridas o las horas pico en las instalaciones para que reduzca el tiempo que pasa en grandes multitudes. Practique buenas medidas de higiene y protección personal. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Alto riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Riesgo moderado  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Bajo riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Nuevo riesgo  
normal para  
la transmisión  
COVID-19**

**Uso de  
Servicios  
Personales**  
*(Barberías;  
Salones de  
Manicura;  
Peluquerías  
y Servicios  
Similares)*

No recomendado.

Las personas solo deben visitar negocios que operen bajo estrictos protocolos de higiene. El personal y los clientes deben usar cubiertas faciales, practicar el distanciamiento físico y practicar la higiene de manos frecuente. Las superficies de alto contacto y el equipo compartido deben limpiarse con frecuencia. Limite la capacidad al 25% de ocupación. El personal y los clientes deben vigilar los síntomas. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Las personas solo deben visitar negocios que operen bajo estrictos protocolos de higiene. El personal y los clientes deben usar cubiertas faciales, practicar el distanciamiento físico y practicar la higiene de manos frecuente. Las superficies de alto contacto y el equipo compartido deben limpiarse con frecuencia. Limite la capacidad al 50% de ocupación (puede usar turnos para aumentar la productividad). El personal y los clientes deben vigilar los síntomas.

Las personas solo deben visitar negocios que operen bajo estrictos protocolos de higiene. El personal y los clientes deben usar cubiertas faciales, practicar el distanciamiento físico y practicar la higiene de manos frecuente. Las superficies de alto contacto y los equipos compartidos deben limpiarse con frecuencia. El personal y los clientes deben vigilar los síntomas.

**Repara-  
ciones del  
hogar**

Evitar reparaciones que no sean de emergencia. Si se requieren reparaciones de emergencia, practique un distanciamiento físico estricto de los trabajadores y asegúrese de que todas las personas practiquen la higiene de las manos y usen cobertores faciales. Tenga mucho cuidado si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Considere solo reparaciones de emergencia o no cosméticas. Continúe el distanciamiento físico y asegúrese de que los trabajadores practiquen la higiene de las manos y que estén usando cubiertas faciales. Retrase o tenga mucho cuidado si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Continúe el distanciamiento físico y asegúrese de que los trabajadores usen cubiertas faciales.

Continúe el distanciamiento físico y asegúrese de que los trabajadores usen cubiertas faciales.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Ir al Gimnasio**

No recomendado. En casa se recomiendan entrenamientos o caminar / correr con distanciamiento físico. Evítelo si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

No recomendado. Solo se puede considerar el entrenamiento personal con un distanciamiento físico adecuado, cubrimientos faciales y precauciones de higiene; el entrenamiento virtual sigue siendo el preferido. Se desaconseja enfáticamente las clases grupales de fitness, especialmente las clases adentro. Se deben considerar clases de acondicionamiento físico al aire libre con distanciamiento social y equipo no compartido. Se pueden considerar clases de yoga y pilates de bajo impacto y no aeróbicos al 25% de su capacidad con cubrimientos faciales y distanciamiento físico. Implemente prácticas de limpieza estrictas y frecuentes. Limpie el equipo antes y después de su uso. Evite los vestuarios. No use saunas o spas. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Utilice instalaciones con un número reducido de asistentes (<25% de la capacidad). El personal y los clientes usan cubiertas faciales, practican el distanciamiento físico (espaciado del equipo de entrenamiento) y la higiene frecuente de las manos. Las clases de yoga y pilates se pueden realizar al 50% de su capacidad con cubrimientos faciales y distanciamiento físico. Implemente prácticas de limpieza estrictas y frecuentes. Limpie el equipo antes y después de su uso. Continúe evitando los vestuarios. No utilice saunas ni spas.

Use instalaciones donde la higiene de manos esté disponible y se hayan implementado medidas de limpieza estrictas y trate de hacer ejercicio durante las horas menos ocupadas. El personal y los clientes usan cubiertas faciales, practican el distanciamiento físico (espaciado del equipo de entrenamiento) y la higiene frecuente de las manos. Limpiar el equipo antes y después de su uso. Las personas deben ducharse y cambiarse en casa para evitar el uso del vestuario.

**Visitar Piscinas Públicas**

No recomendado.

No se recomienda a menos que existan protocolos estrictos, como nadar solo en vías o permanecer bien espaciado dentro de la piscina. No use los vestuarios. No participar en clases grupales de aeróbic acuático. Busque instalaciones con buenas prácticas de limpieza, evite todas las superficies de alto contacto y practique una buena higiene de manos después de tocar cualquier superficie necesaria, como los rieles de las escaleras de la piscina. El personal y los clientes usan cubiertas faciales cuando no están en la piscina, practican un buen distanciamiento físico e higiene de manos frecuente. No coma en la zona de la piscina. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Solo se debe considerar la natación con distancia física en piscinas. Evite todas las configuraciones de grupo relacionadas con actividades en la piscina. Asegúrese de que las tumbonas o las toallas de playa estén espaciadas adecuadamente. No participar en clases grupales de aeróbic acuático. Mantener grupos familiares. No use los vestuarios u otras instalaciones de alto contacto a menos que sea absolutamente necesario. Continúe con las buenas prácticas de higiene personal. El personal y los clientes usan cubiertas faciales cuando no están en la piscina, practican un buen distanciamiento físico e higiene de manos frecuente.

El personal y los clientes usan cubiertas faciales cuando no están en la piscina, practican un buen distanciamiento físico e higiene de manos frecuente. Realice higiene de manos antes de comer en el área de la piscina.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Participar en Deportes Individuales (Golf, Correr, etc.)**

Use áreas donde se pueda mantener el distanciamiento físico y no se deba compartir ningún equipo. Limpie el equipo antes y después de usarlo. Extienda los horarios para citas o "tee times." Use cobertura facial cuando juegue al golf en grupos. Realice la higiene de manos con frecuencia. Evitar si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Aceptable siempre que se pueda mantener una distancia segura y no se debe compartir ningún equipo. Limpie el equipo antes y después de su uso. Distribuya los horarios para las citas o "tee times." Use una cubierta facial cuando juegue golf en grupos. Realice la higiene de manos con frecuencia. Tenga mucho cuidado si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Aceptable siempre que se pueda mantener una distancia segura y no se deba compartir ningún equipo durante la actividad. Limpie el equipo antes y después de su uso. Use una cubierta facial cuando juegue golf en grupos. Realice la higiene de manos con frecuencia.

Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. No comparta equipo durante la actividad. Limpie el equipo antes y después de su uso.

**Participar / Asistir a Deportes Recreativos en Equipo**

No recomendado.

Los deportes en grupos pequeños sin contacto, como el tenis, pueden considerarse en grupos de 2 a 4 personas, idealmente dentro de grupos domésticos. Evite deportes como fútbol, béisbol, baloncesto, fútbol americano, hockey fuera de los grupos domésticos. Deben evitarse los equipos compartidos, los vestuarios o los entornos grupales. Practique una buena higiene de manos después de las actividades. Limpiar el equipo antes y después de su uso. Use cubiertas faciales cuando sea posible y distancia físicamente. Los entrenadores, espectadores y otras personas usan máscaras y deben estar físicamente a una distancia de al menos 6 pies de los demás. Evítelo si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

Se podrían considerar deportes en grupos pequeños o medianos con contacto limitado. Evite los deportes de alto contacto como la lucha libre o las artes marciales. Deben evitarse los equipos compartidos, los vestuarios o los entornos grupales. Use cubiertas faciales cuando sea posible y mantenga su distancia físicamente. Practique una buena higiene de manos después de las actividades. Limpiar el equipo antes y después de su uso. Los entrenadores, espectadores y otras personas usan máscaras y deben estar físicamente a una distancia de al menos 6 pies de los demás.

Los deportes de alto contacto como la lucha libre o las artes marciales aún deben evitarse sin pruebas rigurosas y programas de limpieza. Practique una buena higiene de manos después de las actividades. Limpiar el equipo / tapetes antes y después de su uso. Use cubiertas faciales cuando sea posible, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

**Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19**

**Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19**

**Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19**

**Lavanderías o Entornos Similares**

Limite los viajes según sea necesario. Cuando sea posible, utilice el servicio de entrega. Use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Si es posible mientras espera que se complete la lavandería, espere afuera de las instalaciones. Minimice el tiempo en la instalación, llevándose a casa la ropa lavada y seca para doblar. Evite lugares donde el personal y otros clientes no estén usando cubiertas faciales en todo momento o donde no se estén aplicando otras precauciones de seguridad. Evite las horas en las que las instalaciones puedan estar más concurridas. Busque instalaciones donde las máquinas se limpien antes de usarlas o limpie los botones / manijas usted mismo antes de usarlas. Lávese o desinfecte las manos después del contacto con las máquinas. Los miembros de la familia que no sean de alto riesgo deben ser responsables de lavar la ropa si es posible.

Limite los viajes según sea necesario. Use cubiertas faciales cuando sea posible, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Si es posible mientras espera que se complete la lavandería, espere afuera de las instalaciones. Minimice el tiempo en la instalación, llevándose a casa la ropa lavada y seca para doblar. Evite lugares donde el personal y otros clientes no estén usando cubiertas faciales en todo momento o donde no se estén aplicando otras precauciones de seguridad. Evite las horas en las que las instalaciones puedan estar más concurridas. Busque instalaciones donde las máquinas se limpien antes de usarlas o limpie los botones / manijas usted mismo antes de usarlas. Lávese o desinfecte las manos después del contacto con las máquinas. Considere que los menores de 65 años o los familiares de personas de alto riesgo se encarguen de lavar la ropa.

Use cubiertas faciales cuando sea posible, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Intente limitar el número de visitas. Evite lugares donde el personal y otros clientes no estén usando cubiertas faciales o donde no se apliquen otras precauciones de seguridad. Busque instalaciones donde las máquinas se limpien antes de usarlas o limpie los botones / manijas usted mismo antes de usarlas. Lávese o desinfecte las manos después del contacto con las máquinas.

Continúe con las medidas de protección personal. Use cubiertas faciales cuando sea posible, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Busque instalaciones donde las máquinas se limpien antes de usarlas o limpie los botones / manijas usted mismo antes de usarlas. Lávese o desinfecte las manos después del contacto con las máquinas.

**Fabricación y Construcción**

Limite los proyectos a aquellos emergentes / urgentes relacionados con la infraestructura crítica. Para esos proyectos, practique el distanciamiento físico en la medida de lo posible. Asegúrese de que todas las personas practiquen la higiene de las manos y usen cubiertas faciales adecuadas para el entorno de la construcción. Alterne turnos, descansos, utilice controles de ingeniería como particiones, láminas, etc., cuando sea práctico. Debe practicarse una limpieza y desinfección escrupulosa de las superficies de alto contacto.

Se prefieren los proyectos al aire libre. Se pueden considerar proyectos menos urgentes relacionados con la infraestructura crítica. Continúe practicando el distanciamiento físico en la medida de lo posible. Asegúrese de que todas las personas practiquen la higiene de las manos y usen cubiertas faciales adecuadas para el entorno de la construcción. Alterne turnos, descansos, utilice controles de ingeniería como particiones, láminas, etc., cuando sea práctico. Debe practicarse una limpieza y desinfección escrupulosa de las superficies de alto contacto.

Continuar evaluando proyectos en cuanto a prioridad. Continúe practicando el distanciamiento físico en la medida de lo posible. Asegúrese de que todas las personas practiquen la higiene de las manos y usen cubiertas faciales adecuadas para el entorno de la construcción. Alterne turnos, descansos, utilice controles de ingeniería como particiones, láminas, etc., cuando sea práctico. Debe practicarse una limpieza y desinfección escrupulosa de las superficies de alto contacto.

Continúe practicando el distanciamiento físico en la medida de lo posible. Asegúrese de que todas las personas practiquen la higiene de las manos y usen cubiertas faciales adecuadas para el entorno de la construcción. Alterne turnos, descansos, utilice controles de ingeniería como particiones, láminas, etc., cuando sea práctico. Debe practicarse una limpieza y desinfección escrupulosa de las superficies de alto contacto.

**Alto riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Riesgo moderado  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Bajo riesgo  
comunitario para  
la transmisión  
COVID-19**

**Nuevo riesgo  
normal para  
la transmisión  
COVID-19**

**Obtener  
Atención  
Médica**

El cuidado de emergencia nunca debe retrasarse. La atención que no sea de emergencia, como exámenes físicos de rutina o limpiezas dentales, debe determinarse con su proveedor. Utilice la telemedicina si es posible. Se pueden considerar las visitas al consultorio con el consejo de su proveedor. Si va a un centro médico, use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. Si es posible, espere afuera de las instalaciones y espere a que lo llamen para caminar directamente a la habitación del paciente. Si se encuentra en una sala de espera o en una fila, permanezca al menos a 6 pies de distancia de otros participantes. Tenga mucho cuidado si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

El cuidado de emergencia nunca debe retrasarse. La atención que no sea de emergencia, como exámenes físicos de rutina o limpiezas dentales, debe determinarse con su proveedor. Utilice interacciones de telemedicina cuando sea posible. Si va a un centro médico, use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente. En las salas de espera o en las filas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de otros participantes. Tenga mucho cuidado si es mayor de 65 años o en un grupo de alto riesgo.

El cuidado de emergencia nunca debe retrasarse. La atención que no sea de emergencia, como exámenes físicos de rutina o limpiezas dentales, debe determinarse con su proveedor. Si va a un centro médico, use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

Siga las recomendaciones de su proveedor. Si va a un centro médico, use cubiertas faciales, practique el distanciamiento físico y la higiene de manos frecuente.

## REFERENCIAS:

- <https://gov.texas.gov/uploads/files/organization/opentexas/OpenTexas-Report.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html#:~:text=Disinfect%20the%20shopping%20cart%2C%20use,while%20shopping%20and%20in%20lines>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/index.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/index.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/guidance-community-faith-organizations.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/animals/events-animal-activities.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-hcf.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#:~:text=Prioritize%20attending%20outdoor%20activities%20over,%25%20alcohol%2C%20and%20drinking%20water.>

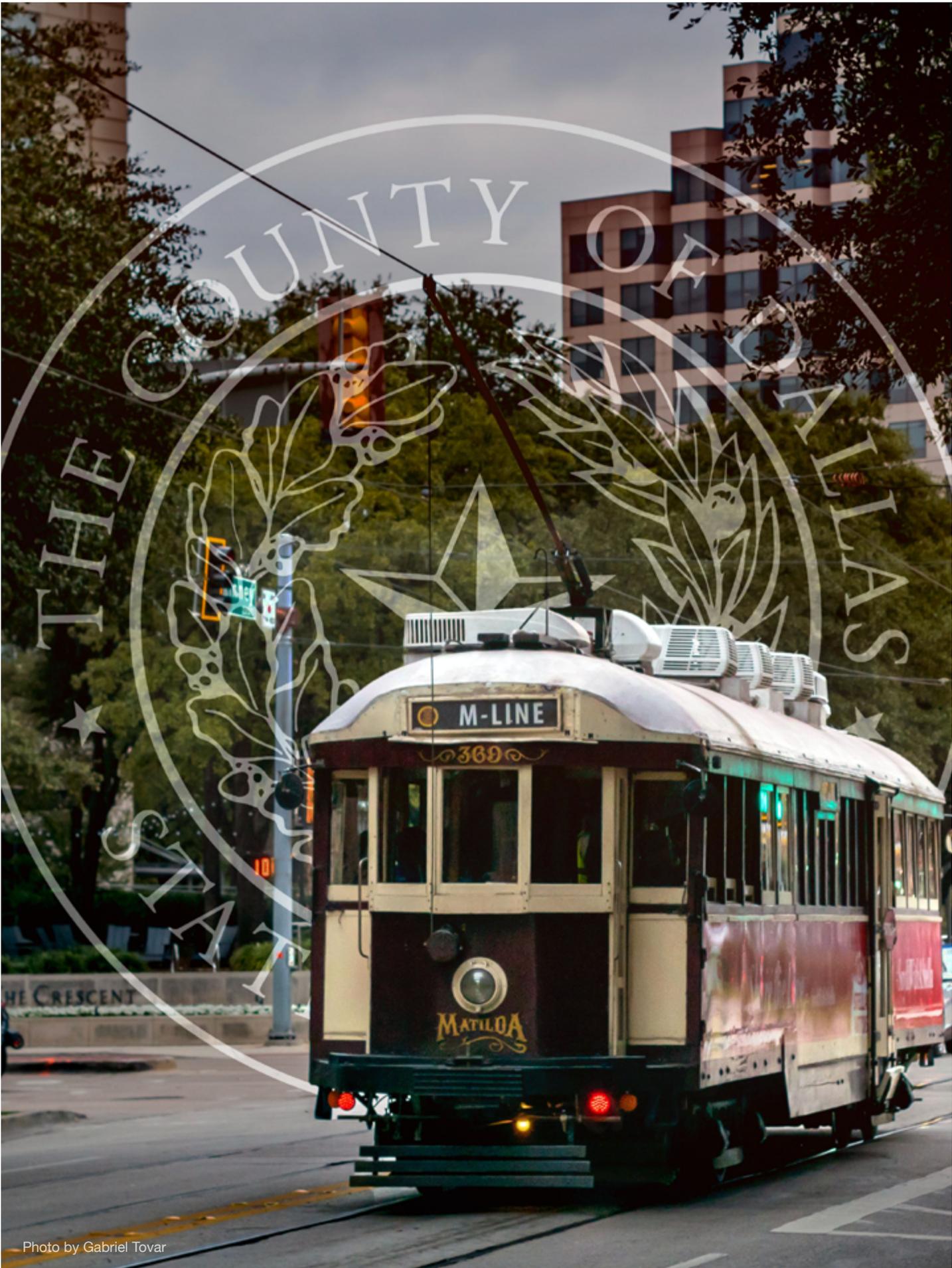


Photo by Gabriel Tovar