

You just got **tested**, now what do you do?



You have a very important role in keeping your community safe.
What you do will have a direct impact on preventing the spread of Coronavirus.

I have symptoms.



Begin self-isolation

WHAT DOES SELF-ISOLATION MEAN?

- Do not leave your home.
- Do not go out to buy food or medicine — order online or ask someone to drop them off at your home, if possible.

WHY DO I HAVE TO SELF-ISOLATE?

- You have the power to prevent the spread of this disease. Your community and your neighbors are relying on you. Your self-isolation will help prevent deaths.

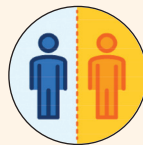
HOW LONG DO I HAVE TO SELF-ISOLATE?

- You will need to self-isolate for 10 days from the start of your symptoms. If you have a fever, you must also continue to self-isolate until 3 full days after your fever disappears.

WHAT IF I LIVE WITH OTHER PEOPLE OR DON'T HAVE A PLACE TO STAY?

- Stay in a specific room away from others in your home.
- Disinfect surfaces in shared areas, like the bathroom sink.
- Wear a mask and cough or sneeze into your elbow.
- Don't have a place to stay? Call 311 to discuss options.

I don't have symptoms but I think I have been exposed.



Begin self-quarantine

WHAT DOES SELF-QUARANTINE MEAN?

- Stay home and limit interactions with others.
- You may leave the house to get essentials like food, but stay at least 6 feet away from others.

WHY DO I HAVE TO SELF-QUARANTINE?

- It can take up to 14 days for symptoms to appear and you may be contagious before you even feel sick.
- For up-to-date recommendations and resources on COVID-19 please go to austintexas.gov/COVID19 or call 311.

HOW LONG DO I HAVE TO SELF-QUARANTINE?

- You need to self-quarantine for 14 days.

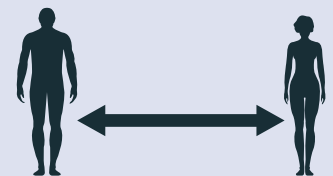
WHAT IF I LIVE WITH OTHER PEOPLE OR DON'T HAVE A PLACE TO STAY?

- Disinfect surfaces in shared areas, like the sink in a bathroom.
- Cough and sneeze into your elbow.
- Wear a mask when near other people or in public spaces.
- Don't have a place to stay? Call 311.

SYMPTOMS

- Dry cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fever
- Chills
- Muscle pain
- Sore throat
- New loss of taste or smell

I don't have symptoms nor have I been exposed.



Continue social distancing

- Social distancing, also called “physical distancing,” means keeping space between yourself and other people outside of your home.
- To practice social or physical distancing:
 - Stay at least 6 feet (about two arms' length) from other people
 - Do not gather in groups
 - Stay out of crowded places and avoid mass gatherings

For up-to-date recommendations and resources on COVID-19 please go to austintexas.gov/COVID19 or call 311.

* Info sourced from CDC and NHS

If you develop any symptoms, please call our COVID Hotline at 512-978-8775.



PAY ATTENTION

If you start to feel worse and develop one of these symptoms, call your doctor or 911.

- Trouble breathing.
- Lips or face turn blue.
- Pain or pressure in your chest.
- Other symptoms that are severe or concerning.
- Confusion and extreme tiredness.

Acabas de hacerte la prueba ¿Ahora que haces?



Usted tiene un papel muy importante para mantener segura a su comunidad.
Lo que haga tendrá un impacto directo en la prevención de la propagación del coronavirus.

Yo tengo síntomas



Comience el autoaislamiento

¿QUÉ SIGNIFICA AUTO AISLAMIENTO?

- No salgas de tu casa.
- No salga a comprar alimentos o medicinas, pídalos en línea o pídale a alguien que los deje en su casa, si es posible.

¿POR QUÉ DEBO ESTAR AISLADO?

- Tiene el poder de prevenir la propagación de esta enfermedad. Su comunidad y sus vecinos dependen de usted. Su autoaislamiento ayudará a prevenir muertes.

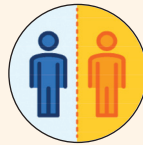
¿CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE AISLARME?

- Deberá aislarse durante 10 días desde el comienzo de sus síntomas. Si tiene fiebre, también debe continuar aislándose hasta 3 días completos después de que desaparezca la fiebre.

¿QUÉ PASA SI VIVO CON OTRAS PERSONAS O NO TENGO UN LUGAR PARA QUEDARME?

- Quéedese en una habitación específica lejos de otras personas en su hogar.
- Desinfecte las superficies en áreas compartidas, como el lavamanos del baño.
- Use una máscara y tosa o estornude en su codo.
- ¿No tienes un lugar para quedarte? Llame al 311 para consultar las opciones.

No tengo síntomas pero creo que he estado expuesto.



Comience la auto cuarentena

¿QUÉ SIGNIFICA LA CUARENTENA?

- Quéedese en casa y limite las interacciones con los demás.
- Puede salir de la casa para obtener artículos esenciales como comida, pero al menos a 6 pies de distancia de los demás.

¿POR QUÉ DEBO TENER UNA CUARENTENA?

- Pueden transcurrir hasta 14 días para que aparezcan los síntomas y puede ser contagioso incluso antes de sentirse enfermo.
- Para recomendaciones actualizadas y recursos en COVID-19, visite austintexas.gov/COVID19 o llame al 311.

¿CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE ESTAR EN AUTOCUARENTENA?

- Necesita la cuarentena por 14 días.

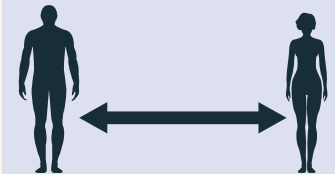
¿Y SI VIVO CON OTRAS PERSONAS O NO TIENES UN LUGAR PARA QUEDARTE?

- Desinfecte las superficies en áreas compartidas, como el lavamanos del baño.
- Tosa y estornude en su codo.
- Use una máscara cuando esté cerca de otras personas o en espacios públicos.
- ¿No tienes un lugar para quedarte? Llame al 311.

Síntomas

- Tos seca
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida de sabor u olor.

No tengo síntomas ni he estado expuesto.



Seguir distanciamiento social

- Distanciamiento social, también llamado 'distanciamiento físico', significa mantener espacio entre usted y otras personas fuera de tu casa.
- Practicar social o físicamente distanciamiento:
 - Manténgase al menos 6 pies (aproximadamente dos brazos de distancia de otras personas)
 - No te juntes en grupos
 - Manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas

Para recomendaciones y recursos actualizados en COVID-19, vaya a austintexas.gov/COVID19 o llame al 311.

* Información obtenida de CDC y NHS

Si desarrolla algún síntoma, llame COVID Hotline a 512-978-8775.



PRESTA ATENCIÓN

Si comienza a sentirse peor y desarrolla uno de estos síntomas, llame a su médico o al 911.

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión en tu pecho.
- Confusión y extremo cansancio.
- Los labios o la cara se vuelven azules.
- Otros síntomas que son graves o preocupantes.