

**AVISO DE SALUD DEL DISTRITO DE SALUD DEL CONDADO DE GRANT
3/6/2020**

Sabemos que COVID-19 (nuevo coronavirus) está en nuestras comunidades, y probablemente por encima del número de casos que ya conocemos. La mayoría de los casos de COVID-19 son leves a moderados y la mayoría de las personas que contraen este virus se recuperarán y estarán bien, sin embargo, tiene una tasa de mortalidad más alta que la gripe estacional.

Las personas de edad avanzada, cualquier persona con sistema inmunitario reducido u otros problemas de salud graves, como diabetes y enfermedades cardíacas, tendrán un mayor riesgo de enfermedades más graves.

No podremos detener COVID-19 por completo, pero hay cosas que podemos hacer como comunidad para reducir la cantidad de casos y el impacto que tiene en el Condado de Grant. El Distrito de Salud del Condado de Grant recomienda, pero no requiere, los siguientes pasos para minimizar el contacto público y la propagación del nuevo coronavirus:

Personas de Alto Riesgo: Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave deben quedarse en casa y lejos de grupos grandes de personas tanto como sea posible, incluyendo lugares públicos con mucha gente y reuniones grandes donde habrá contacto cercano con otras personas. Las personas con mayor riesgo incluyen:

- Personas mayores de 60 años.
- Personas con condiciones de salud subyacentes que incluyen enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias y diabetes.
- Personas que tienen sistemas inmunes debilitados.
- Personas que están embarazadas.

Lugar de trabajo: Los lugares de trabajo deben tomar medidas que permitan que personas que pueden trabajar desde casa que lo hagan. Tomar estas medidas puede ayudar a reducir la cantidad de trabajadores que entran en contacto con COVID-19 y ayudar a minimizar el absentismo debido a una enfermedad.

Eventos: Si puede evitar reunir a grupos grandes de personas, considere posponer eventos y reuniones. Esta recomendación es tanto para eventos privados como públicos.



Si no puede evitar reunir a grupos de personas:

- Sugiera a cualquier persona enferma a que no asista.
- Aliente a quienes corren mayor riesgo de contraer coronavirus para que no asistan.
- Trate de encontrar maneras de darles a las personas más espacio físico para que no estén cerca lo más posible.
- Anime a los que asisten a mantener buenos hábitos saludables, como lavarse las manos con frecuencia.
- Limpie las superficies con frecuencia. Los productos de limpieza estándares son efectivos contra COVID-19.

Escuelas: GCHD no recomienda cerrar las escuelas y guarderías en este momento. Si hay un caso confirmado de COVID-19, GCHD trabajará con la escuela o la instalación para determinar las mejores medidas, incluyendo el posible cierre. El cierre no se recomienda ahora principalmente porque la evidencia actual indica que los jóvenes tienen un riesgo mucho menor de contraer una enfermedad grave por este virus que otras personas. Los padres de niños con sistema inmunitario reducido o con enfermedades crónicas deben discutir con su proveedor la posibilidad de mantener al niño fuera de la escuela o de la guardería.

Atención médica: En general, evite las instalaciones médicas a menos que sea necesario. Las instalaciones de salud están abrumadas. Si se siente enfermo, llame primero al consultorio de su médico antes de ingresar. Incluso si no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de atención a largo plazo u hogares de ancianos a la medida posible. Si necesita visitar una de estas instalaciones, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de otros pacientes. No vaya a la sala de emergencias a menos que sea esencial. Las salas de emergencia deben poder atender a las personas con las necesidades más críticas. Si tiene síntomas como tos, fiebre u otros problemas respiratorios, comuníquese primero con su médico de cabeza.

¡Todos pueden hacer algo! Cada persona puede marcar la diferencia haciendo lo siguiente:

- Evite salir si se siente enfermo.
 - Lávese las manos con frecuencia y vigorosamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol, saturando la superficie de la piel y frotar por lo menos 20 segundos.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
 - Evite el contacto con personas enfermas.
 - Quédese en casa cuando esté enfermo y evite el contacto cercano (no menos de 6 pies de distancia) con otras personas.
 - Si tiene un resfriado o tos y necesita ver a un proveedor, siempre llame primero para asegurarse que sepan que vendrá para que el personal pueda tomar las precauciones adecuadas.
-

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o manga cuando tosa o estornude.
- No se den la mano, saluden con los codos.
- Use soluciones o toallitas desinfectantes (productos normales para el hogar funcionan) en superficies y objetos que se tocan con frecuencia en el hogar y en el trabajo.
- Cuídese mucho para mantenerse saludable, incluyendo un sueño adecuado y una buena nutrición.

(Gracias al Condado de Salud Publico de Seattle King por el lenguaje de asesoramiento anterior.)

