

2 de marzo de 2020

Estimados(as) colega(s) y estimada comunidad:

Estamos cada vez más preocupados por la propagación del COVID-19 en los Estados Unidos, y en los próximos días, esperamos ver casos adicionales de COVID-19 aquí en el Condado de Contra Costa. Nuestro enfoque está cambiando de acciones para contener el COVID-19 a la preparación para una respuesta sostenida, incluida la consideración de futuras medidas para limitar y frenar la propagación de la enfermedad en nuestra comunidad.

El brote del COVID-19 tiene el potencial de convertirse en una pandemia, lo que significa una ocurrencia mundial simultánea de una enfermedad infecciosa. A nivel local, podemos enfrentar dificultades para obtener algunos bienes y servicios, los eventos públicos pueden cancelarse y nuestra capacidad de viajar puede verse restringida. Aunque este es un mensaje difícil de compartir, es importante reconocer cuán difíciles pueden ser los tiempos que se avecinan. **Ahora es el momento para que individuos y familias, vecindarios, organizaciones comunitarias, empresas, escuelas y todos los sectores tomen medidas para estar preparados.**

Aquí hay algunas ideas para ayudar a prepararse y prevenir la propagación de la enfermedad ahora:

- Las empresas y las organizaciones comunitarias deben revisar su continuidad de los planes de operaciones y considerar cómo operarán si un número significativo de empleados no puede trabajar.
- Las empresas y las escuelas deben revisar sus políticas de licencia por enfermedad y alentar activamente a los empleados y estudiantes o personal a quedarse en casa si están enfermos. No requerir una nota del médico al regresar al trabajo o escuela, ya que las instalaciones de atención médica pueden verse gravemente afectadas.
- Las instalaciones médicas y los proveedores de salud deben revisar sus planes de sobretensión en caso de que se les solicite que manejen a más pacientes de lo habitual a la vez.
- Abastézcase de lo esencial en caso de escasez y por si necesita quedarse en casa.
- Asegúrese de que su kit para terremotos esté actualizado y listo para usar: esté lleno de suministros vitales que pueda usar para cualquier emergencia.
- Si puede, obtenga un suministro de dos meses para sus medicamentos o considere usar una farmacia de pedidos por correo.



- Piense en cómo cuidar a sus seres queridos en casa si ellos o usted se enferman, incluyendo cómo evitar que otros miembros de la familia se infecten.
- ¡Lávese las manos! Lavarse las manos con frecuencia es fácil, está bajo su control y no tiene inconvenientes significativos.
- No se toque la cara, los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Quédese en casa y evite ir a la escuela o al trabajo cuando esté enfermo.
- Tosa en la curva de su brazo o en un pañuelo desechable.
- Use una barrera, como una toalla de papel o un pañuelo de papel, para tocar las superficies que se tocan con frecuencia, como las manijas de las puertas del baño y los botones del elevador.
- En lugar de dar la mano, choque los codos o el arco.
- Limpie regularmente las superficies frecuentemente tocadas.
- Vacúnese contra la gripe si aún no lo ha hecho.

En un futuro cercano, es posible que tengamos que tomar medidas para frenar la propagación de COVID-19, lo que ayudará a limitar la cantidad de personas que se enferman, proteger nuestros sistemas de atención médica de la sobrecarga y dar tiempo para desarrollar una vacuna y tratamientos. Esto se logra instituyendo prácticas que aumenten el distanciamiento social, lo que significa mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas para que el virus no se pueda transmitir. No estamos solicitando la implementación de las acciones a continuación en este momento, y consideraremos cuidadosamente los beneficios de salud pública y el impacto en la comunidad, pero las acciones pueden incluir:

- Cancelar eventos y evitar reuniones de grandes grupos de personas.
- Trabajar desde casa o "teletrabajando".
- Cierre temporal de escuelas y guarderías.

Esta situación está cambiando rápidamente, y sabemos que muchas personas en la comunidad sienten miedo y ansiedad. En este momento incierto, creemos que lo mejor que pueden hacer los residentes de Contra Costa para reducir su propio riesgo es mantenerse informados y tomar medidas para estar preparados para prevenir la propagación de enfermedades ahora y en el futuro.

Contra Costa Health Services lo mantendrá actualizado con información y consejos de salud a medida que la situación cambie en nuestro sitio web cchealth.org/coronavirus y las redes sociales.



Anna Roth, RN, MSN, MPH
 Director de Servicios de Salud
 Contra Costa Health Services



Chris Farnitano, MD
 Oficial de Salud
 Contra Costa Health Services

