Central District Health Department
HALL•HAMILTON•MERRICK
1137 South Locust Street, Grand Island, NE 68801 Telephone: (308) 385-5175 Fax: (308) 385-5181

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL DISTRITO CENTRAL
ACTUALIZACIÓN DE COVID-19

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA: 19 de mayo de 2020

Durante el fin de semana festivo en conmemoración del Memorial Day, ústed debe preguntarse si es seguro viajar para visitar familiares o amigos. Tomarse el tiempo para planear un viaje seguro durante la pandemia de COVID-19 puede ayudarle a usted y su familia a mantenerse saludable. Recuerde, en este momento no hay ninguna vacuna para prevenir la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Abajo hay información que le va a ayudar a proteger a su familia durante el fin de semana festivo de parte del Departamento de Salud del Distrito Central (CDHD).

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar ser expuesto al virus. Recuerde que se piensa que el virus se propaga mayormente de persona-a-persona, especialmente entre las personas que están en contacto cercano con otros (dentro de 6 pies). Las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda, o habla pueden aterrizar en las bocas o narices de personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas dentro de los pulmones. Estudios recientes han sugerido que el COVID-19 se puede propagar por personas que no están mostrando síntomas.

CDHD recomienda utilizar un cubridor facial de tela cuando se esté en público, donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener (ej. tiendas de abarrotes y farmacias), especialemente en nuestro distrito donde hay un número significativo de transmisión basada en la comunidad. El uso de un cubridor facial de tela puede ayudar a enlentecer la propagación del COVID-19. Si usted no tiene una mascarilla de tela, elabore un cubridor facial usando una bufanda o pañuelo. El cubridor de tela debería:

- Ajustar cómodamente pero confortablemente contra los lados de la cara,
- Estar aseguradas con cintas u orejeras,
- Incluir multiples capas de tela,
- Permitir poder respirar sin restricciones,
- Poder lavarse y secar a máquina sin dañarse o cambiar la forma.

Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas faciales de grado médico están reservadas para los trabajadores de la salud y de primera respuesta.

Para el público en general, CDHD recomienda el uso de guantes cuando usted está limpiando o cuidando de alguién que está enfermo. En la mayoría de otras situaciones, como hacer mandados, el uso de guantes no es necesario. En lugar, practique diariamente acciones preventidas como mantener la distancia social (al menos 6 pies) de otros, lavarse las manos con jabón y agua por 20 segundos (o usar un desinfectante de manos con por lo menos 60% de alcohol), y usar un cubridor facial de tela cuando tenga que salir en público.

CDHD recomienda quedarse en casa tanto como sea posible y practicar el distanciamiento social. El viajar a visitar a familiares y amigos aumenta sus probabilidades de contraer o propagar el COVID-19. Es posible que alguien tenga COVID-19 y lo propague a otros, incluso si no tienen síntomas. Infectarse puede ser

especialmente peligroso si usted o sus seres queridos tienen un riesgo más alto de compliciones severas por COVID-19. Las personas con riesgo más alto de complicaciones deben tomar precauciones adicionales. A pesar de que puede ser duro mantenerse aparte de los seres queridos durante tiempos desafiantes y estresantes, trate de conectarse con ellos de otras formas, usando video llamadas o llamadas telefónicas.

Ir a acampar en un tiempo cuando en muchas partes de los Estados Unidos se está experimentando propagación comunitarua de COVID-19 puede ser un riesgo para usted si está en contacto cercano con otros o comparten instalaciones en campamentos o a lo largo de los senderos. La exposición puede ser especialmente insegura si usted está planeando estar en áreas remotas, lejos de atención médica. Además esté al tanto de que muchos parques locales, estatáles y nacionales han sido temporalmente cerrados debido a COVID-19.

Si un parque, playa, o instalación recreativa está abierta para el uso público, visitarlo está bien mientras que usted practique el distanciamiento social y los pasos diarios como, lavarse las manos a menudo y cubrirse cuando tosa o estornude. Siga estas acciones cuando visite un parque, playa, o instalación recreativa:

- Mantenga al menos seis pies de los demás todo el tiempo. Esto puede hacer que se le dé mejor uso a algunas areas abiertas, senderos, y rutas. No vaya a un área concurrida.
- Evite reunirse con otros afuera de su hogar.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser, o estornudar.
- Lleve desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol para usar, si no hay dispoble agua y jabón.

No use áreas de juego, incluyendo parques acuáticos localizados en parques locales, estatáles y nacionales. El uso de áreas de juego podría conducir a la propagación de COVID-19 porque:

- A menudo están concurridos y pueden exceder fácilmente las pautas remomendadas para reuniones.
- Puede ser un desafio mantener superficies limpias y desinfectadas.
- El virus puede propagarse cuando niños pequeños tocan equipo contaminado y después ponerse las manos en los ojos, nariz o boca.

Esté atento a síntomas de COVID en usted y su familia. Estos incluyen:

- **Fiebre, tos, y falta de aliento; pero se pueden presentar otros síntomas.** El tener problemas para respirar es un síntomas más serio que significa que debe buscar atención médica.
- **Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de salud y de CDHD.** Sus autoridades locales de salud pueden darle instrucciones para monitorear sus síntomas y reportar la información.

Nos estamos acercando a los meses de verano cuando nos gusta viajar y estar juntos. Este año va a requerir un nuevo nivel de pensamiento y cuidado al planear a lo largo de los meses de verano para evitar enfermedades innecesarias. Manténgase informado y manténgase a salvo.