

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE NEBRASKA  
Orden de Medida de Salud Dirigida 2020-CDHD-002

De conformidad con el Neb. Rev. Stat. §§ 71-502 y 81-601 y Título 173 Neb. Admin. Código Ch. 6 el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska ("Departamento") puede ejercer su autoridad para ordenar las Medidas de Salud Dirigidas necesarias para prevenir la propagación de enfermedades contagiosas, enfermedades o intoxicaciones. Los objetivos de esta orden son reducir la morbilidad y la mortalidad; minimizar la transmisión de enfermedades; proteger al personal de atención médica y preservar el funcionamiento del sistema de atención médica.

Habiendo revisado la información del Departamento de Salud y Centro de Servicios Humanos de los Estados Unidos para el Control y Prevención de Enfermedades ("CDC"), los departamentos locales de salud pública, el tratamiento de proveedores de atención médica y centros de atención médica, y otras autoridades de salud pública, seguridad y aplicación de la ley; habiendo consultado con personal médico y de control de enfermedades transmisibles del Departamento; y después de considerar las directivas y directrices emitidas por la CDC y otras autoridades de salud pública, el director encuentra lo siguiente:

Que un miembro o miembros del público han estado expuestos a una enfermedad transmisible conocida como COVID-19; ahora hay casos confirmados de "propagación comunitaria" o "transmisión comunitaria" de COVID-19 en las áreas sujetas a esta Medida de Salud Dirigida.

Que múltiples áreas de los Estados Unidos están experimentando una "propagación comunitaria" del virus que causa COVID-19. La propagación comunitaria definida como la transmisión de una enfermedad para la cual se desconoce la fuente, significa que el aislamiento de las personas que viajan desde áreas conocidas de infección ya no es suficiente para controlar la propagación.

Que la exposición presenta un riesgo de muerte o discapacidad grave a largo plazo para cualquier persona: la exposición está muy extendida y presenta un riesgo significativo de daño a las personas de la población en general; hay un subconjunto particular de la población que es más vulnerable a la amenaza y, por lo tanto, está en mayor riesgo; y la amenaza es de una nueva enfermedad infecciosa.

Que la implementación inmediata de las siguientes Medidas de Salud Dirigidas es necesaria para asegurar que los miembros del público no se reúnan en grandes cantidades, muy cerca unos de otros, o en espacios cerrados, poniendo en peligro la salud de ellos mismos y del público.

Que uno de los objetivos de las siguientes Medidas de Salud Dirigidas es minimizar la interacción en persona, que es el principal medio de transmisión de COVID-19.

Que las reuniones, lugares de entretenimiento, restaurantes y bares aumentan y fomentan la conversación, el contacto y otras interacciones sociales en entornos con una gran cantidad de superficies duras.

Eso requiere que las personas que resulten positivas para COVID-19 o que tengan los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F. o más, o un inicio repentino de tos o un inicio repentino de falta de aliento - a que se aislen en casa, a no ser de que hayan sido aislados en un establecimiento de cuidado médico, por un periodo no menor a diez (10) días, desde el día de la primera prueba positiva o inicio de síntomas basado en las directivas para cuarentena y aislamiento adjuntas, es la práctica menos restrictiva de aislamiento de aquellos individuos, que efectivamente protege individuos susceptibles y que no han sido expuestos. El aislamiento en el hogar debe seguirse en base a las directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas. Los individuos que presenten los síntomas anteriores, que han tenido un resultado positivo para influenza o un diagnóstico alternativo como alergias de temporada u otra condición crítica, no están sujetos al aislamiento bajo esta orden.

Eso requiere que los individuos que han tenido contacto cercano (vea las definiciones de las directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas) para cuarentena en el hogar, a no ser que esté en cuarentena en un establecimiento de cuidado médico, por un periodo no menor a catorce (14) días desde la fecha de la última exposición a una persona que ha dado resultado positivo o ha exhibido los síntomas mencionados anteriormente basados en las directivas para cuarentena y aislamiento adjuntas es la práctica menos restrictiva de cuarentena para aquellos individuos, que efectivamente protege individuos susceptibles y que no han sido expuestos. La cuarentena en el hogar debe seguirse en base a las directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas, Los individuos que han tenido contacto cercano con individuos que han tenido un resultado positivo para influenza o un diagnóstico alternativo como alergias de temporada u otra condición crónica no están sujetos a cuarentena bajo esta orden.

Que el aislamiento y cuarentena en el hogar, permitirá la mayor libertad de movimiento y comunicación con los miembros de la familia y otros contactos sin permitir la transmisión de COVID-19 a otros, y un aislamiento o cuarentena en el hogar permitirá el nivel apropiado de atención médica que se necesita para los individuos que están en cuarentena a no ser que sea necesario admitir a los individuos en aislamiento o cuarentena a un establecimiento de cuidado médico. Que la capacidad de los hospitales y recursos médicos incluyendo horas de personal de atención médica y/o suministros, como el equipo de protección personal han sido agotados para cirugías electivas y procedimientos electivos y que la escasez de la capacidad hospitalaria o de recursos de atención médica impedirán los esfuerzos del personal de atención médica y establecimientos de cuidado médico para tratar a personas que hayan tenido pruebas positivas para COVID-19.

Que un retraso en la imposición de una medida de salud dirigida efectiva, puede poner en un peligro significativo la habilidad de prevenir o limitar la transmisión de COVID-19 o poner riesgos inaceptables a cualquier persona o personas.

Que la siguiente medida de salud dirigida, ha sido identificada como efectiva en contra de

las amenazas a la salud pública por la CDC y otras autoridades de salud pública similares para efectivamente prevenir, limitar, o enlentecer la propagación de COVID-19.

I. Según las condiciones en las siguientes áreas, se ordenan las siguientes medidas de salud dirigidas para los condados de Merrick, Hall y Hamilton a partir de las 12:00 a.m., el 1 de junio de 2020 y continúan hasta el 30 de junio de 2020; a menos que sean renovadas, extendidas o finalizadas por una orden posterior, todas las personas en todos los condados mencionados tienen la orden de cumplir:

1. Quedan prohibidas las reuniones;

Una reunión se define como cualquier evento o convocatoria que reúne a más de diez (10) patrocinadores, clientes u otros invitados, excluyendo al personal, en una habitación individual o espacio individual al mismo tiempo, incluyendo, entre otros, preescolares, guarderías instalaciones (incluidas las instalaciones en el hogar), gimnasio, centro de entrenamiento, auditorio, estadio, arena, sala de conferencias para grandes eventos, sala de reuniones, biblioteca o cualquier otro espacio cerrado interior o exterior. Esto también incluye desfiles, ferias, festivales, conciertos, carreras de autos y otros eventos interiores y exteriores.

Para fines de claridad, una reunión no incluye operaciones normales en aeropuertos, estaciones de autobuses y trenes, instalaciones y servicios de atención médica (como se define en la Ley de Licencias de Instalaciones de Atención Médica NEB. REV. STAT. §§ 71-401 a 71- 475), otros programas diurnos de tratamiento de salud mental y / o uso de sustancias que no requieren licencia (como rehabilitación diurna o tratamiento diurno), centros comerciales y centros u otros espacios donde puedan estar en tránsito diez o más personas. Tampoco incluye entornos de oficina típicos, fábricas o tiendas minoristas o de abarrotes donde hay un gran número de personas, pero generalmente es inusual que se encuentren a menos de seis pies el uno del otro. Tampoco incluye eventos en los que los miembros de los medios de comunicación necesiten estar presentes, tribunales de justicia, servicios públicos, operaciones estatales, del condado y de la ciudad, oficinas electorales y lugares de votación el día de las elecciones, centros de logística / distribución o residencias familiares. Vivienda de diez o más personas. Tampoco incluye servicios religiosos (consulte la sección servicio religioso a continuación). Sin embargo, estas configuraciones están dirigidas a usar una desinfección intensificada, diligente y efectiva de las superficies expuestas que cumplan con las instrucciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Agencia de

## Protección Ambiental.

Además de la restricción mencionada sobre reuniones, lugares como centros de entrenamiento/clubes, gimnasios, gimnasios de escuelas/salas de pesas, clubes de salud, spas de salud, estudios de artes marciales y gimnasios de gimnasia, deben asegurar que se mantendrá una distancia mínima de seis (6) pies en medio de los clientes. Las competencias de deportes de contacto como artes marciales y gimnasia siguen prohibidas.

Salones de belleza de uñas, barberías, servicios de terapia de masajes, salones/estudios de tatuajes, deben requerir el uso de mascarillas, u otro objeto que sea suficiente para cubrir la boca y nariz de un individuo, para todo el personal, practicantes y clientes.

Las ventas de licores, cerveza y vino están restringidas, a no ser que sean servidos con una comida (vea venta de comida y bebidas abajo), para ventas para llevar o entregas a domicilio únicamente, en la medida que la ley lo permita. Esto incluye bares, tabernas, y clubes privados, sin importar el nombre o caracterización.

En orden de mitigar la interrupción de los alimentos relacionada con COVID-19, y maximizar la disponibilidad de la comida, la venta de alimentos y bebidas en restaurantes, bares, tabernas, clubes privados, y cualquier establecimiento donde se come adentro, está permitida, pero restringida a no más del cincuenta por ciento (50%) de la capacidad máxima clasificada al mismo tiempo. Para las fiestas en el comedor las personas deben sentarse en mesas individuales (el mostrador o los asientos de la barra están prohibidos), las fiestas en el comedor deben mantener un mínimo de seis (6) pies de separación, y consistir en no más de seis (6) individuos. No se deben de compartir o distribuir artículos entre las diferentes fiestas en el comedor o las mesas. Los servicios para llevar, auto servicio y entrega a domicilio están permitidos. La venta y consumo de licor, cerveza, y vino en el local, están permitidos cuando sean vendidos y consumidos con una comida.

Los buffets de auto servicio y los bares de comida de auto servicio están prohibidos.

Las líneas para llevar y auto servicio en los establecimientos mencionados anteriormente deben tener un entorno donde los clientes y el personal mantengan el distanciamiento social (una distancia de seis pies de las otras personas) siempre que sea posible.

Se recuerda a todas las empresas que sigan las pautas de seguridad relacionadas con COVID-19 establecidas o publicadas por sus respectivas asociaciones o agencias profesionales, reguladoras o asesoras relacionadas con el uso de EPP.

2. Cirugía electiva y procedimientos electivos;

Las siguientes Medidas de Salud Dirigidas se ordenan por la presente para todos los hospitales de cuidados agudos, hospitales de cuidados críticos y hospitales de niños a partir de las 12:00A.M. del 1 de junio de 2020 y continúan hasta las 11:59 PM, del 30 de junio de 2020: Se permiten cirugías y procedimientos médicos electivos en las instalaciones mencionadas siempre que esas instalaciones mantengan y dediquen quince por ciento (15%) de la capacidad general de camas, quince por ciento (15%) de la capacidad de camas de UCI, y quince por ciento (15%) de la capacidad de respiradores para pacientes de cirugías/procedimientos no electivos. Adicionalmente estos establecimientos deben mantener suministros para dos semanas de EPP, para mantener la capacidad de las operaciones del hospital al cien por ciento (100%). Para los propósitos de esta orden, una “cirugía médica electiva o procedimiento” significa una cirugía o procedimiento que esta programado con anticipación porque no envuelve una emergencia médica.

3. Los individuos que dan positivo para COVID-19 o que tienen los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F. o más, o un inicio repentino de tos o un inicio repentino de falta de aliento, deben aislarse en su hogar, a no ser que se encuentre aislado en un establecimiento de cuidado médico, por un periodo de no menos de diez (10) días desde la fecha de la primera prueba positiva o el inicio de los síntomas basado en las directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas. Los individuos con los síntomas mencionados anteriormente que han tenido una prueba positiva de influenza o un diagnostico alternativo incluyendo alergias de temporada u otra condición crónica no están sujetos bajo esta orden de cuarentena.

Los individuos que hayan tenido contacto cercano (ver las definiciones de las directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas) deben guardar cuarentena en el hogar, a no ser que esté guardando cuarentena en un establecimiento de atención médica, por un periodo de no menos de catorce (14) días desde la fecha de la última exposición a la persona que ha dado resultado positivo o exhibido los síntomas anteriores, basados en las directivas de cuarentena y aislamiento. Los individuos que han tenido contacto cercano con individuos que han tenido una prueba positiva para influenza o un diagnostico alternativo como alergias de temporada u otra condición crónica no son sujetos a cuarentena bajo esta orden.

4. A todos los clubes de caballeros, clubes de botellas, salas de cine en interiores, se les ordena por este medio dejar de proporcionar servicios al público. El mantenimiento del edificio en general las operaciones de la planta física, si son aplicables, para lo anterior, deben continuar según sea necesario.
5. Los deportes por equipos han sido caracterizados por nivel de contacto (contacto, contacto limitado, no contacto) basado en la guía de abril de 2008, “Clasificación de deportes de acuerdo al contacto de la Academia Americana de Pediatría”. Estas categorías se usarán mientras se determina la apertura/restricciones de deportes por equipo. Adicionalmente a las restricciones descritas abajo, las “Pautas para reapertura deportiva en todo el estado del 1ro. de junio” se ordenan por este medio, y completamente incorporado aquí. Estas pautas gobernarán a todos los adultos, jóvenes y deportes escolares que no están exentos de otra manera específicamente.

Adultos, jóvenes y escuelas limitadas y deportes por equipo de no contacto (incluyen pero no están limitados a: béisbol, softball y voleibol) las prácticas pueden comenzar el 1 de junio de 2020.

Adultos, jóvenes y escuelas limitadas y deportes por equipo de no contacto (incluyen pero no están limitados a: beisbol, softbol y voleibol) los juegos pueden comenzar el 18 de junio de 2020.

Adultos, jóvenes y eventos de escuela de rodeo pueden comenzar el 1 de junio de 2020. Los eventos de rodeo deben los requerimientos para “reuniones” contenidos aquí,

Adultos, jóvenes y deportes de contacto escolar (incluyendo pero no están limitados a: baloncesto, football, fútbol, y luchas) los juegos y prácticas están prohibidas.

6. Los servicios religiosos, incluyendo bodas o funerales, están permitidos pero deben estar limitados a la ceremonia o el servicio únicamente. Durante las ceremonias religiosas, fiesta(s) deben mantener una separación de seis (6) pies y consistir de una unidad familiar o individuo. No se deben compartir o distribuir artículos entre los diferentes asistentes. La viuda o viudo pueden ser incluídos en otra unidad familiar.
7. Los servicios de guarderías: Sin perjuicio de cualquier otro estatuto, regulación u orden estatal, los servicios de guardería no pueden exceder el arrendador del límite actual de la licencia o quince (15) niños por habitación/espacio. Los requisitos legales y reglamentarios de relación

personal-niño siguen siendo aplicables y exigibles.

8. Cada individuo que entre al estado de Nebraska como su destino final de cualquier punto internacional de origen, e individuos que viven o vivieron con un individuo que entra al estado de Nebraska como su destino final desde cualquier punto internacional de origen, debe guardar cuarentena en el hogar, basado en la directivas de cuarentena y aislamiento adjuntas, por un periodo de no menos de catorce (14) días desde el tiempo de entrada a Nebraska o la duración de la presencia del individuo en Nebraska, cualquiera sea más corto. Esta restricción debe no aplicar a individuos viajando en conexiones con servicios militares o en conexión con empleo en establecimientos de cuidado médico.

9. Cualquier empleador es requerido por la ley de proveer alojamiento a un empleado o trabajador y a quien provee alojamiento congregado o compartido a empleados o trabajadores, debe, como mínimo (1) colocar un cartel de señalización comunicando medidas de prevención de alojamiento congregado o compartido como la limpieza adecuada, desinfección, lavado de manos, etiqueta al toser, y evitar el contacto físico no esencial, (2) la limpieza diaria y desinfectar las áreas compartidas en dicho hogar. (3) realizar exámenes verbales diarios y revisiones de temperatura a todos los empleados o trabajadores que vivan en el alojamiento compartido o congregado proveído por el empleador. (4) proveer preparativos para alojamientos alternativos para cada empleado o trabajador que haya tenido una prueba positiva de COVID-19 o que tenga los siguientes síntomas – fiebre de 100.4 F o más, o un repentino comienzo de tos o un repentino comienzo de falta de aliento – separe del alojamiento proveído a los empleados o trabajadores que hayan tenido pruebas negativas de COVID-19 o que no tienen síntomas. (5) provea preparativos de alojamiento alternativos para cualquier empleado o trabajador que tenga un contacto cercano con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 separado del alojamiento proveído a empleados o trabajadores que tengan pruebas negativas de COVID-19 o que no tengan síntomas, y separar de cualquier empleado o trabajador que tenga una prueba positiva de COVID-19 o que tenga los siguientes síntomas – fiebre de 100.4 F o más o un repentino comienzo de tos o un repentino comienzo de falta de aliento, y (6) limpiar bien y desinfectar todas las áreas donde un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 haya pasado tiempo.

- II. Esta orden reemplaza las órdenes de medidas de salud dirigidas anteriores 2020-001, 2020-002, 2020-003, 2020-004, 2020-005, 2020-006, 2020-007, 2020-008, 2020-009, 2020-010, 2020-011 and CDHD-001 para los condado(s) mencionados, proveídos, esta orden no reemplaza las provisiones de cualquier medida de salud dirigida(s) generada por un departamento de salud local, excepto que la medida de salud dirigida contenida en esta orden sean vinculables o ejecutables sin importar

cualquier medida de salud dirigida(s) generada por un departamento de salud local o municipalidades.

Esta orden se mantendrá en efecto no más de lo necesario para asegurar que los individuos o grupos afectados por COVID-19 no sean una amenaza para la salud pública. El incumplimiento de esta orden dará lugar a acciones legales para la aplicación de recursos civiles o penales.

En caso de incumplimiento con los términos de esta orden, se requerirá que las fuerzas del orden y otro personal del Departamento de Salud Pública local y municipal será requerido a asistir al departamento en el cumplimiento de la orden, de conformidad con 173 NAC 6 and NEB. REV. STAT. § 71-502.

Cualquier persona sujeta a esta orden puede solicitar una audiencia de caso impugnado para impugnar la validez de la orden. Se puede enviar una solicitud a la oficina de audiencias del DHHS por fax al 402-742-2376 o por teléfono al 402-471-7237.

Por solicitud previa, el departamento programará una audiencia que se realizará tan pronto como sea razonablemente posible bajo las circunstancias. A menos que se solicite lo contrario, la audiencia se programará a más tardar tres días después de que el departamento reciba la solicitud. La audiencia se llevará a cabo de acuerdo con las reglas de práctica y procedimiento del departamento adoptadas de conformidad con la ley de procedimiento administrativo.

Las partes en la audiencia se limitará al departamento y a la parte solicitante a menos que una o más personas adicionales hayan solicitado audiencias de casos disputados sobre asuntos sustancialmente idénticos; los intereses de la economía administrativa requieren que los asuntos se consoliden; y ninguna de las partes se vería perjudicada por la consolidación, en cuyo caso se emitirá un aviso de la consolidación.

Una parte puede estar representada por un abogado a cargo de la parte o puede aparecer si es una persona física.

Se dará aviso previo razonable de la hora y el lugar para la audiencia. La audiencia puede llevarse a cabo total o parcialmente por teléfono.

El propósito de la audiencia es determinar si existen las bases fácticas de la orden y la razonabilidad de las medidas ordenadas. El director puede afirmar, revertir o modificar la orden mediante una determinación escrita de hecho, conclusiones de la ley y orden que se emitirá tan pronto como sea razonablemente posible después de la audiencia.

Para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska:

Gary Anthone, MD

5-29-20  
Date

Gary Anthone, MD  
Chief Medical Officer/Director of Public Health.

*De conformidad con el Título 173 Neb. Admin. Código. Ch. 6, 007.02, esta orden se ha proporcionado y se difundirá a través de los medios de comunicación.*

## Directivas para cuarentena y aislamiento

### Síntomas de la enfermedad en cuestión y su tratamiento:

Estos síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de la exposición: fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más, tos, y falta de aliento. Siga las direcciones de su proveedor de salud para el curso del tratamiento. Las señales de advertencia de emergencia para COVID-19 requieren atención médica inmediatamente. Las señales de advertencia de emergencia incluyen; problemas para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad para despertar y labios o rostro azulados. Consulte a su proveedor médico por algún otro síntoma que sea severo o preocupante.

### Instrucciones en la desinfección o disposición de cualquier propiedad personal;

#### Superficies

- Use guantes desechables cuando esté limpiando o desinfectando superficies. Los guantes deben ser desechados después de cada limpieza. Si usa guantes reusables, esos guantes deben ser dedicados para limpieza y desinfección de superficies por COVID-19 y no deben ser usados para otros propósitos. Consulte las instrucciones del fabricante para limpieza y desinfección de los productos usados. Limpie sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, deben limpiarse usando un detergente o jabón y agua antes de la desinfección.
- Para desinfección, diluya soluciones de lejía casera, soluciones de alcohol con por lo menos 70% de alcohol, y los desinfectantes más comunes registrados por la EPA deben ser efectivos.
  - o Las soluciones de lejía doméstica diluidas se pueden usar si es apropiado para la superficie: Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Verifique para asegurarse de que no haya pasado la fecha de vencimiento del producto. Nunca mezcle lejía doméstica con amoníaco o cualquier otro limpiador. La lejía doméstica no vencida será efectiva contra los virus del coronavirus cuando se diluye adecuadamente..
    - Prepare una solución de lejía mezclando:
      - 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por galón de agua o
      - 4 cucharaditas de cloro por litro de agua
  - o Productos con declaraciones de patógenos virales emergentes aprobados por la EPA <https://www.epa.gov/pesticide-registration/liquid-disinfectants-use-against-sars-cov-2> son efectivos contra COVID-19 basado en datos para virus más difíciles de matar. Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (por ejemplo,

concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.).

- Para superficies blandas (porosas) como piso alfombrado, tapetes y cortinas, elimine la contaminación visible si está presente y límpiela con los limpiadores apropiados indicados para usar en estas superficies. Después de limpiar:
  - o Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave los artículos con el agua más caliente apropiada para los artículos y seque los artículos por completo, o use productos con los reclamos de patógenos virales emergentes aprobados por la EPA (ejemplos en este enlace <https://www.epa.gov/chemisstry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf> que son adecuados para superficies porosas).

Ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos de lavandería.

- Use guantes desechables cuando manipule ropa sucia de una persona enferma y luego deséchela después de cada uso. Si usa guantes reutilizables, esos guantes deben estar dedicados a la limpieza y desinfección de superficies para COVID-19 y no deben usarse para otros fines domésticos. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
  - o Si no se usa guantes al manipular ropa sucia, asegúrese de lavarse las manos después.
  - o Si es posible, no agite la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar virus a través del aire.
  - o Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave los artículos usando la configuración de agua más cálida y apropiada para los artículos y seque completamente. La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con artículos de otras personas.
  - o Limpie y desinfecte las cestas de ropa según las instrucciones anteriores para superficies. Si es posible, considere colocar un forro de bolsa que sea desechable (se pueda tirar) o se pueda lavar.

### **Precauciones para prevenir la propagación de la enfermedad del sujeto;**

#### Quédese en casa excepto para obtener atención médica.

- Quédese en casa: las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No salga, excepto para obtener atención médica. No visite áreas públicas
- Manténgase en contacto con su médico. Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de recibir atención si se siente peor o si cree que es una emergencia.
- Evite el transporte público: evite usar el transporte público, el transporte compartido o los taxis.

Separarse de otras personas en su hogar, esto se conoce como aislamiento en el hogar

- Manténgase alejado de los demás: tanto como sea posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si está disponible.
- Limite el contacto con mascotas y animales: debe restringir el contacto con mascotas y otros animales, tal como lo haría con otras personas.
  - o Aunque no han habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas con el virus limiten el contacto con los animales hasta que se conozca más información.
  - o Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo con COVID-19. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con ellos.

Llame con anticipación antes de visitar a su médico.

- Llame con anticipación: si tiene una cita médica, llame al consultorio de su médico o al departamento de emergencias y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a la oficina a protegerse y proteger a otros pacientes.

Use una mascarilla si está enfermo

- Si está enfermo: debe usar una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- Si está cuidando a otros: si la persona que está enferma no puede usar una mascarilla facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven en el hogar deben permanecer en una habitación diferente. Cuando los cuidadores ingresan a la habitación de la persona enferma, deben usar una mascarilla facial. No se recomiendan visitantes, aparte de los cuidadores.

Cubra sus toses y estornudos

- Cubra: cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Desechar: tirar los pañuelos usados en un bote de basura forrado.
- Lávese las manos: Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

Limpie sus manos con frecuencia

- Lávese las manos: Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar comida.

- Desinfectante para manos: Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
- Jabón y agua: el jabón y el agua son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse: evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos personales del hogar

- No comparta: No comparta platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar.
- Lávese bien después del uso: después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o póngalos en el lava platos.

Limpie todas las superficies de “alto contacto” todos los días

**Tiene derecho a un examen médico independiente a su propio cargo.**

**Disposiciones para garantizar y controlar el cumplimiento;**

Autocontrole dos veces al día para detectar fiebre y otros síntomas enumerados anteriormente por catorce días. Coordine con su proveedor de salud y el departamento de salud pública local.

Definiciones:

**Contacto cercano:** un individuo que ha estado a 6 pies (2 metros) de una persona que ha dado resultado positivo o alguien con los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F o más o un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento, por al menos 10 minutos.

**Cuarentena:** las personas con exposición a alguien que tiene una prueba positiva o alguien con los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F o más o un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento, o viaje internacional, deben quitarse de situaciones donde otros pueden ser expuestos/infectados, y auto monitorear el desenvolvimiento de los síntomas.

**Aislarse:** las personas que tienen una prueba positiva o que han desarrollado síntomas consistentes con COVID-19 (fiebre de 100.4 F o más, o un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento) debe eliminar los contactos con otros.

#### Directivas de aislamiento:

Los individuos que tengan una prueba positiva para COVID-19 que tienen síntomas o tuvieron los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F o más o un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento, deben interrumpir la cuarentena bajo las siguientes condiciones:

- Al menos diez (10) días han pasado desde el comienzo de los síntomas **Y**
- Los síntomas han mejorado **Y**
- El individuo ha estado sin fiebre por lo menos 72 horas sin el uso de medicamentos para la reducción de la fiebre.

Los individuos que tengan una prueba positiva para COVID-19 que NO tengan síntomas pueden interrumpir la cuarentena bajo las siguientes condiciones:

- Al menos diez (10) días han pasado desde la fecha de la primer prueba positiva **Y**
- No tienen desenvolvimiento de síntomas **Y**
- Por 3 días siguiendo la discontinuación de la cuarentena, estas personas deben de continuar limitando el contacto (mántengase a 6 pies de distancia de otros) y cuando sea posible use un cubridor facial (como un pañuelo o mascarilla de tela).

#### Directivas de cuarentena:

Los individuos que son contactos cercanos de una persona que tiene una prueba positiva o tienen los siguientes síntomas: fiebre de 100.4 F o más o un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento, deben interrumpir la cuarentena bajo las siguientes condiciones:

- Que hayan pasado al menos 14 días desde la última exposición de contacto cercano con un individuo positivo o un individuo con los síntomas mencionados anteriormente **Y**
- No tienen desenvolvimiento de síntomas.

## Pautas para la reapertura de deportes en todo el estado

### 1 de junio

Las pautas a continuación establecen la reapertura planeada de ciertos deportes. El estado de Nebraska utilizará la clasificación de deportes de acuerdo al contacto de la Academia Americana de Pediatría de abril de 2008, como guía para la apertura deportiva de diferentes niveles de contacto. La violación de estas reglas puede significar que a un equipo se le prohíba practicar o jugar partidos por todo el verano.

Las pautas a continuación aplican solo a deportes de equipo. Deportes individuales como golf y tenis (incluyendo dobles de tenis) no están prohibidos bajo ninguna Medida de Salud Dirigida (MSD), sin embargo, los participantes deben practicar la distancia social/física.

### Clasificación de deportes por equipo de acuerdo al nivel de contacto

Contacto	Contacto Limitado	No Contacto
Baloncesto	Beisbol	Badminton
Boxeo	Football, vanderá o toque	Boliche
Animadoras	Sofbol	Remo de tripulación
Football, atrapar	Voleibol	Curling
Gymnasia		Baile
Hockey		Rodeo* y cabalgatas
Lacrosse		Natación
Artes Marciales		Eventos de pista y campo
Rugby		
Fútbol		
Lucha		

• *A excepción del rodeo ya que hay contacto limitado o no contacto con otras personas, el contacto primario es con animales.*

### Mes de Mayo

- No juegos de deportes organizados por equipo para jóvenes y adultos.
- No prácticas organizadas por equipo para jóvenes y adultos. Esta prohibición incluye cualquier práctica, entrenamiento o un programa para un grupo de ejercicio organizado por un entrenador de un equipo deportivo.
- A negocios y organizaciones que proveen entrenamientos deportivos y que vendan membresías para proveer estos entrenamientos se les permitirá ofrecer entrenamientos deportivos media vez



sigan las mismas pautas que los centros de entrenamiento/clubes, gimnasios, clubes de salud, y spas de salud. No se permitirán los entrenamientos organizados por equipo.

### 1 de junio

- A las escuelas se les permitirá abrir los salones de pesas para uso de todos los estudiantes atletas, siempre que sigan las mismas pautas de los centros de entrenamiento/clubes/, gimnasios, clubes de salud, y spas de salud.
- Las prácticas de equipo organizadas para deportes de no contacto o contacto limitado pueden comenzar a no ser que las circunstancias dictaminen un cambio de fecha.
- Los eventos de rodeo también pueden comenzar.
- Los jugadores, entrenadores, y personal que muestren señales/síntomas de COVID-19 (fiebre sobre 100.4F, un repentino comienzo de tos o repentino comienzo de falta de aliento) no deben participar.
- El uso de la cueva y banca no estará permitido. Los artículos de los jugadores cuando no estén en el campo deben colocarse en línea contra la cerca por lo menos (6) pies aparte.
- Los padres deben permanecer en sus carros o dejar y recoger a los jugadores después.
- Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos, y bates tanto como sea posible.
  - Cuando el equipo de protección necesita compartirse, debe ser desinfectado entre el uso de los jugadores. Se les anima a los entrenadores a rotar el equipo siempre que sea posible.
- Los entrenadores deben desinfectar los equipos compartidos antes y después de cada práctica.
- Los entrenadores deben asegurarse que la distancia social es mantenida entre los jugadores tanto como sea posible. Esto significa espacio adicional entre los jugadores mientras juegan a atrapar, durante simulacros, o mientras esperan para participar.
- Los jugadores deben llevar su propia agua/bebida para consumir durante y después de la práctica. No hay bebederos o enfriadores compartidos.
- Los jugadores deben llevar su propia merienda para consumir durante y después de la práctica. No hay bocadillos comunales compartidos.
  - El uso de semillas de girasol, productos de tabaco, y escupir mientras se está practicando o jugando está prohibido.
- Las prácticas organizadas por equipo para otros deportes deben permanecer suspendidas.

### 18 de junio

- Los juegos organizados por equipo de no contacto y contacto limitado pueden comenzar a no ser que las circunstancias dictaminen un cambio de fecha.
- Las mismas pautas mencionadas anteriormente aplican para prácticas.
- El uso de la cueva y bancos son permitidos durante los juegos únicamente.

- Para béisbol y softball, las gradas localizadas en medio de la cueva y la base deben usarse para dispersar a los jugadores. Los jugadores deben tener sitios asignados para colocar sus artículos personales. Los entrenadores deben designar a un adulto quien es responsable de asegurarse de que los jugadores estén sentados en las gradas a no ser que estén participando activamente en el juego.
  - Para todos los otros deportes, se deben usar bancos o gradas adicionales para dispersar a los jugadores. Los jugadores deben tener espacios asignados para colocar sus objetos personales. Los entrenadores deben designar a un adulto quién es responsable de asegurarse que los jugadores están sentados en las gradas a no ser que esté participando activamente en el juego.
- Los jugadores deben usar su propio equipo incluyendo guantes, cascos y bates tanto como sea posible.
  - Cuando el equipo de protección necesita ser compartido, debe ser desinfectado entre el uso de los jugadores.
  - A los entrenadores se les anima a rotar el equipo siempre que sea posible.
- Los entrenadores deben desinfectar los equipos compartidos antes y después de cada práctica.
- La entrada de aficionados está limitada para los miembros del hogar de los jugadores del equipo.(los juegos universitarios, semi-profesionales y profesionales, seguirán los requerimientos de reuniones bajo las Medidas de salud Dirigidas y deben presentar los planes antes de la reapertura si el establecimiento cumple estos requerimientos) Para deportes en exteriores, no use las gradas para los aficionados. Los aficionados deben llevar su propia silla o permanecer de pie. Los aficionados deben mantener seis (6) pies de distancia social entre las diferentes unidades familiares. No está permitido aficionados sentados o parados a menos de seis (6) pies de las gradas de los equipos o para béisbol y softball en el area de atrás de la placa base a seis (6) pies pasan al otro extremo de cada cueva.
  - Si el juego/partido es realizado en un establecimiento que tiene una capacidad de 500 o más individuos, (1,000 o más en condados con población mayor de 500,000) deben seguir los planes de apertura entregadas, revisadas y aprobadas por el Departamento de Salud local del establecimiento.
- Los equipos que van a jugar a continuación deben de ser proveídos con areas designadas para el calentamiento de los jugadores que brinde el distanciamiento social necesario.
- El apretón de manos después del juego o la interacción entre equipos después del juego están prohibidas.
- Cuando los juegos terminen, el equipo que se va debe desinfectar el área de la cueva. No están permitidas las charlas en el campo de juego después del juego. Los aficionados y jugadores deben dejar el área de juego y regresar a sus vehículos inmediatamente después del juego.
- El equipo a jugar a continuación debe mantenerse en su área designada de calentamiento hasta que el equipo anterior haya finalizado de desinfectar y esté completamente fuera de la cueva o del área de juego.

- Los aficionados de los juegos por venir, deben permanecer en sus carros durante los calentamientos de los jugadores. Se les permitirá ir al juego una vez que el equipo que van a ver esté dentro del área de juego.
- Los baños deben limpiarse y desinfectarse regularmente (al menos cada 2 horas) mientras los jugadores y aficionados están presentes. Deben colocarse marcas en el suelo para asegurarse que los individuos esperando para usar el baño estén separados seis (6) pies aparte.
- Los jugadores deben llevar su propia agua/bebida para consumir durante y después de las prácticas y juegos. No hay bebederos o enfriadores compartidos.
- Los jugadores deben llevar su propia merienda para consumir durante y después de la práctica. No hay bocadillos comunales compartidos.
- Los puestos de concesiones tienen permitido abrir, si ellos cumplen con lo siguiente:
  - Deben colocarse marcas en el suelo para asegurar que los individuos estén espaciados seis (6) pies aparte.
  - El personal debe servir comida directamente a los clientes y remover las estaciones de condimentos de auto servicio. (ej. proveer a los clientes con paquetes de condimentos cuando lo soliciten).
  - Siempre que sea posible, practicar la distancia social entre el personal.
  - Todos los empleados que estén interactuando directamente con clientes deben llevar cubridores faciales.
  - Todos los códigos de regulaciones de alimentos deben seguirse todavía.
  - Los empleados deben lavarse las manos frecuentemente; proveer desinfectante de manos para los clientes.
- Las prácticas organizadas por equipo y juegos para otros deportes deben permanecer suspendidas.

