



Guía Actualizada para Quedarse en Casa en Auto-Cuarentena

Fecha: 27 de marzo de 2020

De: Andrew Woodruff, Director de Salud Pública

El 19 de marzo de 2020, para preservar la salud y la seguridad públicas, y para garantizar que el sistema de prestación de servicios de salud sea capaz de atender a todas las personas con COVID-19, el Gobernador del Estado de California emitió una orden ejecutiva para todas las personas que viven en el estado de California para quedarse en casa.

Nos gustaría aclarar la orientación local actual relacionada con este pedido y proporcionar recomendaciones para la auto cuarentena. Toda persona en el Condado de Plumas no debe abandonar su residencia, excepto por las siguientes razones:

- Si usted es una parte esencial de la fuerza laboral y se le pide que trabaje. El gobierno federal define la orientación sobre los empleados esenciales <https://www.cisa.gov/critical-infrastructure-sectors>, y el estado proporciona más aclaraciones <https://covid19.ca.gov/stay-home-except-for-essential-needs/>.
- Los residentes del condado de Plumas pueden salir de casa para obtener los suministros necesarios, incluidos alimentos y atención médica. Si tiene un alto riesgo (mayores de 65 años, o vive con una condición de salud crónica), es posible que desee buscar ayuda para satisfacer sus necesidades esenciales. Llame al 283-6400 si necesita ayuda.
- Se recomienda salir al aire libre o caminar mientras se practica el distanciamiento social.

Toda persona que necesite salir al público para obtener los suministros necesarios o para trabajar debe practicar el distanciamiento social al mantenerse a seis pies de distancia de los demás y practicar una buena higiene. Durante el tiempo que la orden esté vigente, los viajes fuera del condado deben limitarse tanto como sea posible. No hay restricciones de viaje obligatorias en este momento. Si viaja fuera del condado a un área donde existe el riesgo de contraer COVID-19, y no es un trabajador esencial, se recomienda que se ponga en cuarentena durante 14 días a su regreso.

Hay algunos factores importantes para determinar si debe auto-poner se en cuarentena.

- Área visitada: si hay casos de COVID-19 identificados en un área, entonces aumenta el riesgo al visitar esa área. Para información internacional sobre casos: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>. Dentro de los Estados Unidos: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Si necesita ayuda para acceder a esta información, llame al 283-6400.

- Interacción con otros: cuanto más contacto con el público en general, mayores posibilidades de contraer COVID-19. Por ejemplo, viajar para una cita médica puede exponerlo a menos personas que ir de compras en un momento popular.

¿Qué significa auto-cuarentena:

- No salgas de casa ni siquiera por los suministros necesarios; busque ayuda en su lugar.
- Si vives con otros, elimina el contacto con ellos en la medida de lo posible; practicando el distanciamiento social, limpie todas las áreas comunes y use una buena higiene.

Para garantizar la salud y el bienestar de nuestra comunidad, todos estamos haciendo sacrificios temporales. El condado de Plumas es afortunado porque todavía hay cero casos identificados de COVID-19 en nuestra comunidad; Sin embargo, esto puede cambiar rápidamente. Muchos condados vecinos de Plumas han identificado casos en su condado. Participar en estas pautas es nuestra responsabilidad social entre nosotros y salvará vidas.

Para continuar protegiendo la salud de nuestra comunidad, se recomienda que todos sigan la orden ejecutiva, practiquen el distanciamiento social si están en público y sigan tomando precauciones universales; incluyendo lavarse las manos y cubrirse la boca con un codo o pañuelo cuando tose o estornuda.

A partir del 27 de marzo de 2020, hay CERO casos confirmados de COVID-19 en el condado de Plumas

Para obtener información adicional, visite el sitio web del Condado de Plumas:
www.plumascounty.us o llame al 530-283-6400 o envíe un correo electrónico a COVID-19 @
countyofplumas .com