



## Salud pública

715 NW Dimmick Street  
Grants Pass, OR 97526  
Teléfono: (541) 474-5325  
Fax: (541) 474-5353

<https://co.josephine.or.us/COVID19>

8:00 am – 6:00 pm Lunes-Jueves  
(Cerrado de 12-12:30 para el almuerzo)

8:00 am – 12:00 pm Viernes

**WIC:** 8:00 am-5:45 pm Lunes-Jueves  
(Cerrado de 12:00 - 1:00pm para el almuerzo) 8:00 - 11:45 am Viernes

**WIC Wolf Creek:** 9:30 am - 4:00 pm  
(Cada primer miércoles del mes)

**WIC Cave Junction:** 9:30 am - 4:00 pm  
(Cada primer y tercer jueves del mes)

## Cómo Prevenir el Coronavirus (COVID-19)



### Lávese las manos.

Lávese bien y a menudo. Use jabón y agua tibia.



### No se toque la cara.

No es tan fácil como parece, pero es importante evitar que los virus entren en los ojos, la nariz o la boca.



### ¿Enfermo? Quédese en casa.

Y descanse lo suficiente.



### Cúbrase la boca al toser.

Asegúrese de toser o estornudar en un pañuelo de papel o su codo.

Quien crea que puede haber estado expuesto a COVID-19 debe **LLAMAR** a su médico de atención primaria local o a un servicio de urgencias.

Si necesita asistencia médica **INMEDIATA**, llame al 9-1-1.

## COVID-19 CURRENT STATUS AS OF April 3, 2020



## Es Trabajo de Toda la Comunidad - Distanciamiento Social

El distanciamiento social. Hasta ahora, generalmente sabemos lo que significa y que recientemente ha jugado un papel en el cambio drástico de nuestro estilo de vida diario. Hemos visto canciones de cumpleaños cantadas desde la calle con la familia y los amigos separados por una distancia de 6 pies, mensajes escritos en carteles y colocados en ventanas para los miembros aislados de la familia, bandas que tocan juntas desde sus propios balcones, y video chat... un montón de video chat.

Los humanos son sociales en general. Dependemos unos de otros para apoyarnos y tenemos la necesidad de sentirnos conectados. Esta necesidad de interacción social es la razón por la que el distanciamiento social es un desafío. Pero para que los esfuerzos de distanciamiento social funcionen de verdad en la lucha contra COVID-19, todos tienen que participar. Cuando las intervenciones comunitarias como el cierre de agencias públicas, edificios, escuelas, bibliotecas y eventos apoyan aún más el objetivo compartido de crear distancia entre los individuos, es cuando empezamos a ver una mayor reducción en la propagación de COVID-19. Juntos, debemos dar prioridad a la protección de la salud de nuestros residentes y de aquellos que son especialmente vulnerables.

¡Necesitamos su ayuda! Juntos podemos generar un cambio comprometiéndonos con el distanciamiento social y otros comportamientos responsables al responder a COVID-19.

## Trabajando Juntos

### Los Socios Comunitarios y el Papel que Juegan en una Pandemia

Las comunidades son un grupo de personas y organizaciones que comparten una ubicación geográfica general y que, en conjunto, interactúan para crear una red social y económica. Todos los días las comunidades trabajan juntas a algún nivel, así que ¿cómo cambia esto realmente en una pandemia?

Las pandemias pueden suponer grandes exigencias para la salud pública, los sistemas de atención de salud y los servicios comunitarios esenciales. Eso significa que es aún más importante en una pandemia que sigamos centrados en trabajar juntos para lograr un objetivo compartido. Compartir nuestros recursos, nuestro tiempo y nuestra energía aumenta al máximo nuestros esfuerzos para lograr un resultado más significativo.

Para los negocios, esto a menudo significa unir fuerzas para compartir recursos, conocimientos y servicios que pueden llegar a ser escasos. A menudo, se crean grupos especiales de personas capacitadas de múltiples organizaciones que trabajan juntas en una sola tarea para el bien de la comunidad en general.

En el caso de los individuos, puede incluir ajustar las rutinas diarias, reducir la dependencia innecesaria de recursos de gran demanda, ofrecer tiempo de voluntariado o incluso donar artículos para contribuir a los recursos disponibles de la comunidad.

La Salud Pública del Condado de Josephine es una de las nueve agencias (y sigue creciendo) que han dedicado miembros del personal al Equipo de Respuesta a Incidentes COVID-19. Este grupo de respondedores primarios, profesionales médicos y otros expertos en sus campos se han reunido para unificar sus esfuerzos en respuesta a las crecientes necesidades que nuestra comunidad enfrenta debido a COVID-19.

Con la Salud Pública y la Administración de Emergencias al mando, el equipo evalúa continuamente las mayores necesidades de nuestra comunidad y luego trabaja en conjunto para encontrar e implementar soluciones.

**“COVID-19 es un problema de la comunidad, y la IRT es la forma en que nuestra comunidad se une y frena la propagación de esta enfermedad”, dijo Mike Weber. “Nuestra tarea es asegurarnos de que nuestros ciudadanos y nuestra infraestructura de atención médica estén preparados para hacer frente a las realidades de este evento. Y la clave de nuestro éxito es la comunicación y la cooperación entre agencias”.**

Pero más allá de las acciones de este grupo, usted también puede desempeñar un papel importante practicando el distanciamiento social y escuchando los anuncios hechos por el IRT del condado sobre las formas en que puede ayudar, como la donación de equipos o suministros muy necesarios.

Para encontrar formas de ayudar: [RogueValley.Recovers.org](https://RogueValley.Recovers.org) or [www.serv-or.org](https://www.serv-or.org)

	United States	Oregon	Josephine County
Total Cases	239,279	899	12
Number of Deaths	5,443	22	0

## Usar una Máscara o No Usar una Máscara...

Para un objeto tan pequeño, las máscaras se convierten en un gran tema de discusión en una pandemia. Una pregunta que todos se hacen es: “¿Te ayudan a estar sano?” Otra pregunta importante es: ¿Cuál es la diferencia entre las máscaras médicas y las máscaras caseras (por ejemplo, de tela)? [?RESPUESTA?] **Las mascarillas médicas se fabrican con estándares específicos, y se prueban. Las máscaras de tela no están estandarizadas ni probadas, y la amplia variación en el tejido de la tela junto con los efectos de los tintes puede cambiar cualquier protección que las máscaras de tela PODRÍAN proporcionar.**

Años de estudio han demostrado que en situaciones de la vida diaria, el uso de una máscara hará poco para detener la propagación de los virus cuando sea usada por individuos sanos que estén completando sus tareas diarias de rutina. Sin embargo, una máscara usada por alguien que está enfermo puede ayudar a evitar que las gotitas que contienen el virus lleguen al aire cuando el individuo enfermo tose o estornuda. Entonces sí, cuando un individuo enfermo usa una máscara puede ayudar a evitar que el virus se propague. Esto se demuestra mejor con las mascarillas médicas. Las máscaras de tela parecen tener un beneficio marginal a lo más.

Otra cuestión importante con COVID-19 tiene que ver con la identificación de cuando estás lo suficientemente “enfermo” para ser contagioso. Porque ahora sabemos que COVID-19 puede ser transmitido por personas que no saben que son portadoras del virus, la pregunta sobre las máscaras es de nuevo relevante. Como es imposible identificar a todos los portadores de la enfermedad en un lugar público, el distanciamiento social sigue siendo la forma más eficaz de evitar el virus.

Los profesionales de la salud a menudo usan una máscara médica cuando tratan a los pacientes. Dado que deben estar muy cerca de sus pacientes para proporcionarles una atención adecuada, la máscara ayuda a evitar que las gotas de la posible tos o estornudo de un paciente entren en la nariz y la boca del trabajador de la salud cuando éste está en contacto estrecho con una persona que puede estar enferma pero que no muestra síntomas. Además, si un paciente muestra síntomas, lo más probable es que se le pida que también use una mascarilla para obtener una protección adicional contra la propagación del virus. Además de la máscara, los profesionales de la salud también suelen usar gafas o un protector facial para proteger sus ojos de las gotas.

En las últimas semanas, hemos empezado a ver muchos diseños de máscaras de tela caseras. Esta creatividad e ingenio se debe en gran medida al insuficiente suministro de máscaras médicas debido a la rápida difusión de COVID-19. Hasta la fecha no se han hecho muchas investigaciones para demostrar la eficacia de las máscaras de tela. El mayor beneficio puede ser que el uso de una máscara de tela ayude a evitar que el portador se toque la cara. Las máscaras de tela pueden detener la propagación de las gotas, especialmente las grandes, pero no se han hecho suficientes estudios para demostrar el nivel de protección que proporcionan.

Si decide usar una máscara de tela para la posibilidad de una protección limitada, aquí hay algunos puntos que considerar:

- En este momento no hay acuerdo sobre la eficacia de las máscaras de tela. Además, no hay patrones recomendados oficialmente para las máscaras. Se necesitarían estudios adicionales sobre la eficacia para hacerlo.
- A menos que las máscaras de tela sean lavadas a fondo y con frecuencia, pueden convertirse en un área de recolección de virus y un terreno fértil para las bacterias. Asegúrese de lavarlas a menudo, no comparta las máscaras, y nunca use una máscara previamente usada sin lavarla primero.
- Asegúrese de que aún puede respirar fácilmente a través de la máscara
- Las máscaras deben ajustarse cómodamente alrededor de la cara para evitar que las gotas se metan detrás de la máscara.
- Para evitar que se infecte, sus manos deben estar limpias antes de ponerse la máscara. Asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar una mascarilla limpia. Y NO se ponga la mano detrás de la máscara para tocarse la cara. Después de todo, eso simplemente proporciona otra oportunidad para que el virus se ponga detrás de la máscara, y cualquier virus que tenga que llegue a otras superficies por su tacto.

**¡LO MÁS IMPORTANTE! Usar una máscara NO sustituye el mantener el distanciamiento físico como se está recomendando actualmente. El distanciamiento físico parece funcionar mejor para reducir la transmisión de la enfermedad.**

## ¿Qué hay en una prueba o examen?

A menudo recibimos preguntas sobre las pruebas de COVID-19. Estas preguntas generalmente se centran en la disponibilidad actual de las pruebas y en cómo o cuándo los médicos deciden a quién se le hace la prueba.

En un reciente “Facebook Live” con la Dra. Candelaria y Anthony Perry, el “Dr. C.” se respondió bien a esta pregunta. Como señaló a los que vieron el programa, una vez que alguien está enfermo, realizar la prueba no cambia el curso del tratamiento para COVID-19. En este momento no hay tratamientos, curas o vacunas efectivas para el virus. Independientemente de los resultados de las pruebas, si un paciente muestra síntomas consistentes con los de COVID-19, su proveedor le pedirá que se aisle en su casa hasta que sus síntomas mejoren. Si los síntomas empeoran y se vuelven severos, puede ser necesario el cuidado de apoyo del hospital. La necesidad de cuidados de apoyo también puede darse en personas que tengan un resultado negativo para COVID-19 pero positivo para la influenza u otra enfermedad respiratoria.

En pocas palabras, hacerse la prueba de COVID-19 sólo le dará una cosa: confirmación. Le dirá si sus síntomas son COVID-19 o alguna otra enfermedad respiratoria. Por el momento, no cambiará el curso del tratamiento que el paciente recibirá. Y una gran parte de los pacientes que tengan un resultado positivo en la prueba de COVID-19 no necesitarán buscar atención de apoyo en el hospital para mejorar. Sin embargo, si cree que usted ha contraído COVID-19, influenza o cualquier otra enfermedad respiratoria, asegúrese de aislarse y evitar exponer a las comunidades vulnerables a la enfermedad.