



Sierra County Health and Human Services

Social Services

P.O. Box 1019
Loyalton, CA 96118
202 Front Street
(530) 993-6720
Fax (530) 993-6767
Vickie Clark- Director

Public Health

P.O. Box 7
Loyalton, CA 96118
202 Front Street
(530) 993-6700
Fax (530) 993-6790
Vickie Clark- Director

Behavioral Health

P.O. Box 265
Loyalton, CA 96118
704 Mill Street
(530) 993-6746
Fax (530) 993-6759
Lea Salas- Director
Kathryn Hill- Clinical Director

Human Services

Satellite Office
P.O. Box 38
Downieville, CA 95936
22 Maiden Lane
(530) 289-3711
Fax (530) 289-3716

Recomendación para la Población de Alto Riesgo

Fecha: 16 de marzo de 2020

De: Celia Sutton-Pado, Sierra County Health Officer (Oficial de Salud del Condado de Sierra)

Hasta el 16 de marzo de 2020, hay CERO casos confirmados del COVID-19 en el Condado de Sierra.

Para proteger la salud pública, específicamente de individuos identificados como de alto riesgo, y disminuir la velocidad de transmisión del COVID-19, el Gobernador de California, en coordinación con el Departamento de Salud Pública de California, emitió un comunicado de prensa recomendando a los mayores de 65 años y vulnerable a COVID-19 a autoaislamiento

Por lo tanto, la Agencia de Salud Pública del Condado de Sierra sugiere fuertemente lo siguiente:

- Poblaciones de alto riesgo, incluidos aquellos de 65 años y mayores; aquellos con sistemas inmunes comprometidos y aquellos con afecciones médicas crónicas, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes, deben aislarse a sí mismos.

¿Qué significa autoaislarse?

- **Quédarse en casa:** usted debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica.
- **Evite las áreas públicas:** no vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas; tales como supermercados, otras tiendas minoristas y restaurantes.
- **Evite el transporte público: evite usar el transporte público.**
- **Manténgase alejado de los demás:** en la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible.

¿Cómo autoaislarse?

- Tenga a mano suministros .
- Comuníquese con su proveedor de atención médica para solicitar medicamentos adicionales necesarios para poder tenerlos a la mano.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere el uso de pedidos por correo para medicamentos.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos.

- Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Es posible que necesite pedir ayuda a amigos, familiares y vecinos con encargos, compra de suministros y apoyo emocional.
- Planifique actividades que generen una sensación de cambio y propósito, como reorganizar los muebles o limpiar la casa, puede ayudarlo a crear estimulación y bienestar mental.

¿Qué logrará esto?

Los ancianos (65 años o más), aquellos con sistemas inmunes comprometidos y aquellos con afecciones médicas crónicas tienen un mayor riesgo de complicaciones si se contrae el COVID-19. La implementación oportuna de estrategias agresivas que creen distancia social y aquellas que reducen el contacto cercano de las personas, ha demostrado ser efectiva en pandemias previas para retrasar las tasas de transmisión y reducir las enfermedades y la muerte.

Al disminuir la prevalencia de enfermedades en California y en el condado de Sierra, lograremos lo siguiente:

- Reducir la cantidad de residentes del Condado de Sierra que contraerán el COVID-19 antes de que un tratamiento o vacuna efectiva esté disponible.
- Proteger a los que tienen más probabilidades de experimentar síntomas graves, como los residentes mayores y aquellos con afecciones crónicas subyacentes.
- Preservar y proteger nuestro sistema de servicios de atención médica, incluyendo nuestra fuerza laboral de atención médica, para que puedan atender a las personas menos saludables en la comunidad por cualquier afección médica, no solo COVID-19.

¿Qué es el distanciamiento social y cómo es este logrado?

El distanciamiento social es una práctica recomendada por los funcionarios de salud pública para detener o frenar la propagación de enfermedades contagiosas. Requiere la creación de espacio físico entre individuos que pueden propagar ciertas enfermedades infecciosas. La clave es minimizar la cantidad de reuniones tanto como sea posible y lograr espacio entre las personas cuando los eventos o actividades no pueden modificarse, posponerse o cancelarse.

Es aconsejable lograr espacio entre individuos de aproximadamente seis pies. Adicionalmente, existe un enfoque particular en la creación de espacio entre las personas que se han reunido de manera única o rara y que tienen patrones de viaje muy diferentes, como los que provienen de múltiples países, estados o condados.

¿Cuál es el papel de la comunidad?

- Practique precauciones universales: lavándose las manos con agua y jabón; evitando tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar; practicar el distanciamiento social; y mantenerse alejado del trabajo, la escuela u otras personas si usted se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- Ayude a aquellos en la comunidad a quienes se les solicita que se autoaislen; tales como la población de alto riesgo

- Los servicios religiosos se cancelarán temporalmente o se establecerán protocolos para crear distanciamiento social y practicar precauciones universales. Proporcionando una opción de servicio alternativa para la población de alto riesgo.

¿Cuánto tiempo se aplicarán estas limitaciones?

En este momento, se desconoce cuánto tiempo se aplicarán estas limitaciones. Al igual que toda orientación relacionada con la respuesta al COVID-19. El Departamento de Salud del Condado de Sierra revisará esta orientación periódicamente para evaluar la necesidad continuarla, o cualquier cambio en los elementos de la misma, y continuará adhiriéndose a las instrucciones del Gobernador de California y al Departamento de Salud Pública de California.

Para obtener información adicional, por favor visite el sitio web del condado de Sierra:

<http://sierracounty.ca.gov/582/CoronavirusCOVID-19> ,or CDPH:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>, or CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>