



19 de Marzo del 2020

Comunicado Inmediato

Para mas informacion comuniquese con:

Kim Engel, Directora, 308-760-2415, kengel@pphd.org

Comando Unificado de COVID-19 del Panhandle: Cualquier persona que viaje fuera del Panhandle debera ponerse en cuarentena autorestringida

Para limitar el esparcimiento en Nebraska, todos los viajeros debe ponerse en caurentena autorestringida por 14 dias al momento de regresar a casa e inmediatamente reportar sus sintomas consistentes con el COVID-19 a sus medicos de cabecera o al departamento de salud publica. **Esto significa de que si sale o viaja fuera del Panhandle, used debe ponerse en cuarentena autorestringida por 14 dias al momento de su regreso.**

Los viajeros que esten de regreso deberan asumir que la enfermedad del COVID-19 esta presente en los lugares que haigan visitado y viajado y deben ponerse en cuarentena autorestringida.

Que quiere decir ponerse en cuarentena autorestringida?

1. Quedese en casa sin ir al trabajo, la escuela, y fuera a otros lugares publicos.
2. Monitorize sus sintomas cuidadosamente e inmediatamente reporte cualquier sintoma consistente con la enfermedad del COVID-19 (fiebre, tos, falta de respiracion, o dolor de garganta) a su medico de cabecera o al departamento de salud publica. Lo mas que pueda, mantengase en un solo cuarto y lejos de otras personas en su casa. Tambien deberan utilizar un bano separado, si es que hay alguno disponible.
3. Evite compartir articulos personales con otras personas en su casa, como platos, toallas, y sabanas.
4. Limpie todas las superficies que se tientan con frecuencia como mostradores, mesas, y perillas. Use toallas o aerosoles de limpieza para la casa, de acuerdo a las instrucciones en las etiquetas.

Puede encotrar las pautas a seguir para la cuarentena autoreginstrida en www.pphd.org.

Los trabajadores de salud que regresen de viajar deberan consultar con un profecional medico entrenado en su lugar de trabajo (prevencionistas de infeccion o medico) y establecer un protocolo de control de infeccion que mitige la exposicion a pacientes y companeros de trabajo.

Es crítico recordar, que la cuarentena autorestringida debe ser estrictamente seguida para aplanar la curva. Por el momento no hay casos de COVID-19 en el Panhandle.

La gente se puede proteger así mismos del COVID-19 y de otras infecciones respiratorias:

- **Con el Distanciamiento Social**, mantenerse a 6 pies de los demás.
- **Al lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua** por lo menos 20 segundos. Si el jabón y agua no están disponibles, utilice desinfectante de manos con base de alcohol.
- **El Evitar tocarse los ojos, nariz, y boca** sin antes haberse lavado las manos.
- **El Evitar el contacto cercano con personas enfermas y quedarse en casa si están enfermos.** El distanciamiento social ha sido la clave en reducir el esparcimiento.
- **El Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable al tocar o al estornudar** y tire el pañuelo desechable en la basura.
- **Al Limpiar y desinfecte con frecuencia** las superficies y objetos que tocan con frecuencia.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle le mantendrá informado acerca de este ambiente rápidamente cambiante. Nosotros continuamos monitorizando el despliegue de la epidemia COVID-19 para así anticipar su impacto en el Panhandle. Estamos trabajando como un comando unificado con los Administradores de Emergencias de las Regiones 21,22, y 23, y con Departamento de Salud del Condado de Scottsbluff en esta situación en evolución. Continuaremos comunicando avisos importantes al público y a nuestros socios. La CDC está poniendo información actualizada diariamente; para obtener la información más actualizada visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>. Para aprender más acerca del COVID-19, visite al <https://www.cdc.gov/covid19>.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle está trabajando en conjunto para mejorar la salud, seguridad, y calidad de vida de todos los que viven, aprenden, trabajan, y juegan en el Panhandle. Nuestra visión es el ser una Comunidad del Panhandle más saludable y segura. Visite nuestra página web www.pphd.org.