



21 diciembre del 2020

Comunicado Inmediato

Para más información comuníquese con: Kim Engel, Directora, 308-760-2415, [kengel@pphd.org](mailto:kengel@pphd.org)

### Salud mental, COVID y días festivos

Se están reportando siete muertes adicionales relacionadas con COVID en el Panhandle. Esto eleva el total de muertes en el Panhandle a 104. Las muertes se anuncian de la siguiente manera:

- Hombre del condado de Cheyenne de unos 80 años
- Mujer del condado de Morrill de unos 80 años
- El condado de Scotts Bluff
  - Dos mujeres: una en sus 80, una en sus 90
  - Dos hombres: uno en sus 70 años, uno en sus 90 años.
- Mujer del condado de Sheridan de unos 70 años

“Deseamos expresar nuestras más sinceras condolencias a los amigos y seres queridos por la pérdida de nuestros compañeros residentes del Panhandle. Les enviamos paz y comodidad, especialmente durante esta temporada de fiestas,” dijo Kim Engel, Directora del Distrito de Salud Pública del Panhandle.

Al entrar en una época festiva rica en tradición, considere cómo usted y su familia pueden aprovecharla al máximo mientras mantienen seguros a la familia, los amigos y los seres queridos. Llame a familiares y amigos para recopilar pensamientos e ideas para juegos virtuales, cocinar, decorar o abrir regalos.

Este es el año para un respiro. Los días festivos pueden ser emocionantes y llenos de alegría, pero ¿recuerdas lo locas y estresantes que pueden ser los días festivos? Los largos días de viaje, las interminables listas de tareas pendientes, la cocina extensa y la coordinación de horarios para todas las reuniones familiares normalmente producen una enorme cantidad de estrés. Considere cómo este año brinda la oportunidad de concentrarse en la parte más importante de los días festivos.

Practique la gratitud. Aún queda mucho por lo que estar agradecido, trate de identificar y compartir con los demás con regularidad algunas de las cosas por las que estás más agradecido: su salud y la de su familia, un trabajo, música, amigos y más.

Se pueden encontrar más consejos en el sitio web de Mental Health America en <https://mhanational.org/preparing-holidays-during-covid-19>.

El Comando Unificado confirma 137 casos más de COVID en el Panhandle desde el último informe el jueves 17 de diciembre. Las recuperaciones están disponibles en el panel del Panhandle en [www.pphd.org](http://www.pphd.org). Las investigaciones están en marcha, todos los contactos cercanos serán puestos en cuarentena.

**Todas las edades: 137**

Condado	Casos
Banner	0
Box Butte	15
Cheyenne	26
Dawes	10
Deuel	3
Garden	0
Grant	0
Kimball	13
Morrill	6
Scotts Bluff	53
Sheridan	10
Sioux	1

**Tipo de exposición**

Propagación comunitaria	47%
Contacto cercano	37%
Viaje	0%
Bajo investigación	16%

**2 de marzo al 21 de diciembre de 2020**

- Total de pruebas realizadas: 29,261
- Positivo: 7,300
- Casos de los últimos 14 días: 652
- Casos de la semana pasada: 307
- Tasa de positividad de la semana pasada: 40.1%
- Muertes: 104
- Hospitalizaciones activas: 27
- Total de hospitalizaciones acumuladas: 459
- El tiempo de duplicación (7 de noviembre - 19 de diciembre): 42 días

**Evite estas tres cosas:**

- Evite los lugares concurridos – Evite reunirse en grupos donde no pueda mantener una distancia de 6 pies de los demás

- Evite el contacto cercano - use una mascarilla sobre la nariz y la boca o mantenga una distancia de 6 pies cuando pase más de 15 minutos en total con personas con las que no vive
- Evite los espacios confinados - evite los espacios cerrados con poca ventilación

El acceso a las pruebas COVID actuales se puede encontrar en [www.pphd.org](http://www.pphd.org).

El panel de COVID de Panhandle se actualiza de lunes a viernes a las 4:30 pm MT y está disponible en [www.pphd.org](http://www.pphd.org). Para obtener la información más actualizada de los CDC, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle, la Administración de Emergencias de las Regiones 21, 22 y 23 y el Departamento de Salud del Condado de Scotts Bluff trabajan como un comando unificado en esta situación en evolución. Las actualizaciones esenciales se comunicarán periódicamente al público y a los socios comunitarios.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle trabaja en conjunto para mejorar la salud, la seguridad y la calidad de vida de todos los que viven, aprenden, trabajan y juegan en el Panhandle. Nuestra visión es que somos una Comunidad Panhandle más saludable y segura. Visite nuestro sitio web [www.pphd.org](http://www.pphd.org).