



4 mayo 2020

Para liberación inmediata

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

### **Continúe con la prevención importante a medida que avanzamos a una nueva fase**

Hoy se celebra la "apertura suave" de restaurantes, salones y otros negocios y servicios que se han cerrado en un esfuerzo por detener la propagación de COVID-19. El Comando Unificado pide que todos seamos muy cautelosos a medida que avanzamos a esta nueva fase.

A lo largo del mes de mayo, estamos recordando a las personas que respeten lo siguiente para mantener saludable a Nebraska:

- **Use una máscara cuando sea posible.**
- **Lávese las manos frecuentemente.** Lávese las manos con jabón durante al menos 20 segundos y desinfecte cuando estén disponibles.
- **Observe sus síntomas.** Si experimente tos, fiebre, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor de garganta, escalofríos, dolor muscular o pérdida del gusto u olfato, llame a su médico, clínica o nuestra línea 24/7 al 308-262-5764 antes de ir.
- **Practique el distanciamiento social en público y en el trabajo.** Use la regla de los seis pies tanto como sea posible.
- **Solo siéntese con personas de su hogar cuando esté en la iglesia.** Manténgase a seis pies de personas de otros hogares.
- **Quédese en casa.** No haga viajes innecesarios fuera del hogar. Respete el límite de diez personas. Se desaconseja el viaje no esencial fuera del estado.
- **Vaya de compras solo y solo vaya de compras una vez por semana.** No lleve familia con usted.
- **Ayude a los niños a seguir el distanciamiento social.** Deben jugar en casa. No jueguen deportes en grupos. Y no jueguen en parques infantiles.
- **Ayuda a las personas mayores a quedarse en casa; Vaya de compra para ellos.** No visite hogares de ancianos
- **Haga ejercicio todos los días** en casa o con una actividad socialmente alejada.

**2 marzo - 3 mayo, 2020**

**Positivo: 53**

**Recuperado: 37**

- **Box Butte County: 1 caso**
- **Cheyenne County: 7 casos**
  - Cuatro se han recuperado y están fuera de aislamiento.

- **Kimball County: 10 Casos**
  - 10 se han recuperado y están fuera de aislamiento.
- **Morrill County: 1 Caso**
  - Un caso se ha recuperado y está fuera de aislamiento.
- **Scotts Bluff County: 34 Casos**
  - 22 se han recuperado y están fuera de aislamiento.

Panhandle Public Health District, Region 21, 22, y 23 Emergency Management, 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 de la comunidad.

Para obtener la información más actualizada del CDC, visite:

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

Panhandle Public Health District 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 del Panhandle más sana y segura. Visite nuestro sitio web [www.pphd.org](http://www.pphd.org).