

Reporte de COVID-19 de RHCP

Informe de situación (hasta el 11 de Mayo del 2020)

Condado de Olmsted: 368 casos

Minnesota: 11.271 casos

Estados Unidos: 1.300.696 casos

(Referencia: Departamento de Salud de MN y CDC)

Detener la propagación

Use tapabocas en lugares públicos.

Cúbrase al toser o estornudar.

Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos con frecuencia.

Mantenga su distancia social: manténgase a 6 pies de distancia.

Quédese en casa y aíslese si no se siente bien.

Hágase la prueba de COVID-19 si no se encuentra bien.

Sus Preguntas Respondidas

1. La orden de Minnesota de quedarse en casa, está a punto de expirar. ¿Esto significa que no tenemos que preocuparnos por COVID-19?

El virus que causa COVID-19 continúa propagándose en la comunidad. Este brote de COVID-19 podría durar mucho tiempo. Por lo tanto, todos deben continuar con acciones diseñadas para ayudar a mantener a las personas sanas, reducir la exposición al COVID-19 y retrasar la propagación de la enfermedad.

2. ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de COVID-19?

Podemos protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades haciendo lo siguiente:

Lávese las manos con frecuencia

- usando agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Usted puede usar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las áreas de sus manos y frótelas hasta que se sequen.
- Evite tocar sus ojos, y boca si sus manos no están lavadas.



o

Mantenga una distancia física para evitar el contacto cercano.

o Ponga distancia entre usted y otras personas fuera de su hogar.

- Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.
- Manténgase al menos a 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 brazos de largo) de otras personas.
- No se reúnan en grupos.
- Manténgase alejado de lugares concurridos y evite las reuniones masivas.
- Si tiene 65 años o más o tiene ciertas afecciones médicas subyacentes, quédese en casa.
- Si está enfermo, quédese en casa e intente limitar su contacto con otras personas.

O Evite el contacto cercano con personas enfermas. Si es posible, mantenga 6 pies entre la persona que está enferma y otros miembros del hogar.



Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otros.

o Recuerde que puede transmitir COVID-19 a otras personas, incluso si no se siente enfermo.

o Todos deben usar una cubierta facial de tela cuando tienen que salir en público, por ejemplo, al supermercado o para recoger otras necesidades.

- Las cubiertas de tela para la cara no deben colocarse sobre niños pequeños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar o que esté inconsciente, incapacitado o que de otra manera no pueda quitarse la máscara sin ayuda.

o La cubierta facial de tela está diseñada para proteger a otras personas en caso de que esté infectado.

o Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás. La cubierta facial de tela no sustituye el distanciamiento social.



Cubra la tos y los estornudos.

o Si se encuentra en un lugar privado y no tiene la cara cubierta de tela, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en su brazo o codo.

o Tire los pañuelos usados a la basura.

o Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Limpiar y desinfectar.

o Limpie Y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente. Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.

o Si las superficies están sucias, límpielas. Use detergente o agua y jabón antes de la desinfección. Luego, use un desinfectante doméstico.



Duerma lo suficiente y coma alimentos saludables.

COVID-19 Línea directa de la comunidad

(507) 328-2822

9 am - 9 pm, 7 días a la semana

Ustedes, la gente de la comunidad, son la primera línea para detener COVID-19. Con la higiene de manos, limpieza y desinfección. Con el distanciamiento social. Quedándose en casa.

Estamos todos juntos en esto. Nos curaremos juntos.

