

24 de marzo de 2020

Carta para la comunidad sobre el COVID-19

Este es un momento para tener paciencia y ser compasivo. Es un momento para tener sentido común y también para confiar en fuentes fiables y basadas en la ciencia para obtener información. A menos que usted sea un trabajador esencial, POR FAVOR, QUÉDESE EN SU CASA para protegerse del COVID-19. Si usted es una persona con un alto riesgo de complicaciones debido al COVID-19, quédese en casa para protegerse. Si usted no tiene un alto riesgo y no es un trabajador esencial, quédese en su casa de todas formas, no sólo para evitar infectarse, sino para evitar propagar la enfermedad a otros. Esto no lo hace paranoico o alarmista, sino que lo hace cuidadoso. Ahora no es el momento de salir de viaje en auto ni de ir de vacaciones a la playa. Mientras más tiempo pase fuera de su "ambiente" mayor será el riesgo de que entre en contacto con el virus.

Hay medidas establecidas para restringir las visitas a los lugares públicos y crear medidas más estrictas de control de infección en las instalaciones de cuidados de salud y de cuidados a largo plazo. Esto disminuirá el riesgo de COVID-19. Las clínicas, hospitales y proveedores de cuidados de salud se están preparando para atender a más pacientes. Las cirugías electivas y las consultas dentales y médicas de rutina serán reprogramadas para ayudar a conservar el equipo de protección necesario para los trabajadores de salud y para reducir el riesgo de exposición.

Hemos visto el número de casos confirmados en el Condado de Thurston pasar de 1 a 11 en una semana. Este aumento de casos era de esperarse, pero es importante entender que el número de casos confirmados no representa realmente la carga de la enfermedad en nuestra comunidad. A medida que hay más pruebas disponibles, identificaremos más casos. Nos comunicaremos con esas personas y sus contactos cercanos. Les diremos que se pongan en cuarentena y que busquen señales y síntomas de la enfermedad que necesiten de intervención médica.

No hay un medicamento aprobado para el COVID-19. No existe una vacuna para prevenir la enfermedad. Los pacientes infectados con COVID-19 están aislados apropiadamente y se les pide que controlen los síntomas que indiquen que necesitan soporte médico. De los primeros 11 casos confirmados, 6 tenían condiciones de salud subyacentes que los ponían en riesgo, 4 fueron hospitalizados y desde entonces han sido dados de alta para continuar su recuperación. Un caso es de una persona entre 20 y 30 años, 3 son de personas entre 40 y 50 años y 2 son de personas entre 60 y 70 años. Podemos reportar que al 3/22/2020, hemos tenido 521 pruebas negativas y 11 pruebas positivas asignadas al Condado de Thurston por el sistema de reporte estatal.

Simplemente porque usted no tenga un RIESGO ELEVADO no significa que usted NO TIENE RIESGO. Cualquier persona puede contraer COVID-19. Aun cuando las personas de bajo riesgo podrían tener menos posibilidades de tener síntomas graves y complicaciones, eso no significa que no los padezcan. Protéjase y proteja a su comunidad quedándose en casa si puede. SI CREE QUE PUEDE TENER COVID-19, póngase en cuarentena.

Los recursos para hacer pruebas son limitados. Estas limitaciones no son sólo para las pruebas mismas. Hay escasez de muchos de los recursos necesarios en el proceso. Sin embargo, hay localidades en la comunidad para hacerse las pruebas establecidas por Providence St Peter Hospital. Estas localidades están disponibles *sólo para cualquier persona del público que tenga un alto riesgo, Y que tenga síntomas*. Los médicos y clínicas también están realizando pruebas en sus oficinas. Estamos controlando los reportes de las enfermedades de los hogares de ancianos e instalaciones de enfermería especializada, y siguen reportando algunos casos de influenza. Esas personas han sido sometidas a las pruebas y no se han identificado casos de COVID-19 hasta ahora (3/23/20).

*Las pruebas no constituyen una medida suficiente de protección. No hay forma lógica de identificar a todos los que están infectados con COVID-19. Una prueba negativa de COVID-19 hoy no significa que la persona no tendrá un resultado positivo de COVID-19 mañana, hay muchos reportes de personas que no tienen síntomas o que tienen síntomas leves. Incluso personas SIN síntomas pueden pasarle el virus a otra persona. Es por eso que el distanciamiento social *de todos* es tan importante *para todos*. A menos que alguien necesite intervención médica (un hospital), una prueba positiva significa aislarse en la casa y tomar los cuidados usuales para la enfermedad.*

Hemos escuchado que la comunidad está muy preocupada pues el Departamento de Salud Pública y Servicios Sociales (al igual que el Departamento de Salud del Estado) no ha divulgado suficiente información sobre el lugar en el que los casos confirmados viven, trabajan o los lugares en los que han estado. Es necesario entender que, sin importar dónde esas personas hayan estado, todas ellas viven en nuestra comunidad, en nuestros vecindarios. Compran en nuestras tiendas y trabajan en nuestra comunidad. Muchas más personas que no están enfermas y que no han sido diagnosticadas también han estado expuestas en nuestra comunidad. *No hay un lugar en el que pueda garantizarse que no existe exposición, a menos que esté en la casa. El distanciamiento social de todos es la mejor protección.* Lavarse las manos y no tocarse la cara también le protegerá. Podemos ayudar a proteger a otros tapándonos la boca al toser, lavándonos las manos y quedándonos en casa si estamos enfermos.

La próxima vez que esté listo para salir, pregúntese, “¿En realidad necesito hacer esto?” Cuando no está trabajando, podría sentirse tentado a viajar en auto o irse de vacaciones a algún lugar. Ahora no es el momento. El movimiento de personas propaga la enfermedad. Estar fuera de su ambiente aumenta su riesgo y el riesgo de otros. Si quiere salir a tomar aire fresco o a hacer ejercicio, mantenga el *distanciamiento social*. Debería haber al menos seis pies de espacio entre usted y cualquier persona que esté cerca de usted.

No queremos que las personas se reúnan donde es difícil mantener el distanciamiento social. No queremos que tenga su reunión semanal del club de naipes, el club de lectura ni la práctica del coro, a menos que pueda hacerlo de forma virtual. Algunas personas necesitan trabajar para mantener la infraestructura de nuestra sociedad en funcionamiento. Todos necesitan alimentos de vez en cuando. Ayude a que todos estén seguros manteniendo su distancia. Trate a sus vecinos con compasión. Llame y para ver cómo están los otros cuando pueda.

Si todos trabajamos juntos y practicamos distanciamiento social y tenemos una buena higiene de las manos, interrumpiremos el contagio de la enfermedad. La primavera está aquí y las flores florecen. Trate de tomar aire fresco y hacer ejercicios, pero sólo en su casa o vecindario, al menos a 6 pies de distancia de los demás. Respire profundamente y note todo lo que tiene. Saldremos de esta. Les pido su máxima cooperación. ¡Quédese en la casa y manténgase saludable!

Diana Yu, MD, MSPH

Funcionario interino de salud, Condado de Thurston County