

Carta dirigida a la Comunidad: 8 de julio de 2020

Ante todo, quisiera extender un cordial saludo a los habitantes del Condado de Thurston. Estoy muy emocionada de ser su nueva Oficial de Salud. Me mudé de California y en los últimos fines de semana he estado explorando el condado. Disfruté mucho estar cerca de las montañas, del estrecho de Puget y de los bosques. Ha sido maravilloso estar rodeada de tanta belleza natural. Como aficionada al café, he disfrutado degustar el increíble café de nuestra zona. He dedicado mi tiempo libre a realizar paseos urbanos y caminatas, a conocer a mis vecinos, y a probar la increíble comida local, leer mucho y disfrutar el privilegio de estar en la zona noroeste del Pacífico. ¡Deseo trabajar con todos ustedes para mantener sano el Condado de Thurston!

Estos son tiempos difíciles, en los que todos nos enfrentamos a la pandemia de COVID-19. La pandemia COVID-19 es más que un maratón que una carrera de velocidad, y por ello estoy aquí para correrlo junto a ustedes. Hemos visto un incremento del número de casos positivos de COVID-19 en la última semana y en este sentido, es importante mantenernos alerta, especialmente ahora que más negocios se abren y es mayor la cantidad de personas que regresan a trabajar.

En los últimos días, los viajes y las reuniones privadas con la familia y los amigos son las formas más comunes en que las personas contraen la COVID-19. Si deben reunirse, hacerlo al aire libre es más conveniente que permanecer a puerta cerrada. El consejo para prevenir la COVID-19 sigue siendo el mismo: cúbrase al toser, lávese las manos, use una mascarilla y manténgase a más de 2 metros de distancia de las personas que no forman parte de su hogar en la medida de lo posible. Procuero usar medios digitales para mantenerme en comunicación con los amigos y la familia, limitando mis viajes dentro del Condado de Thurston y aprovecho la oportunidad de explorar los lugares cercanos a mi hogar.

A medida que nuestros casos aumentan, ustedes tienen la oportunidad de conocer a uno de nuestros valientes detectives de enfermedades. Son nuestros rastreadores de contacto y epidemiólogos, quienes entrevistan a cada persona que obtenga un resultado positivo en la prueba para detección de la COVID-19. Los rastreadores de contacto tratan de determinar cómo se enfermaron las personas y si alguien más con quien se hayan reunido podría estar en riesgo de enfermarse. Es muy importante compartir los nombres de las personas con las que hayan tenido algún tipo de contacto cercano, lo que significa que han permanecido cerca en un rango de distancia inferior a 2 metros durante 15 minutos o más. Esta información es completamente confidencial. Sólo la recolectamos para saber quién más podría estar enfermo y ofrecerle nuestros recursos disponibles. Nuestro objetivo en el rastreo de contactos es averiguar cómo se enferma la gente y romper el ciclo de contagio.

Cuando sabemos que alguien ha estado expuesto al virus, le pedimos que permanezca en cuarentena en su casa durante 14 días mientras se vigilan los síntomas de COVID-19, para evitar que otras personas se enfermen. El COVID-19 puede transmitirse incluso antes de que las personas desarrollen síntomas y sepan que están enfermas. Al permanecer en casa después de una exposición a la COVID-19, estamos haciendo nuestra parte para no contagiar a la gente que nos rodea.

Durante el proceso de rastreo de contactos, una forma de averiguar si las personas tienen síntomas de COVID-19 es mediante el uso de una herramienta tecnológica llamada SARA. Esta herramienta envía un mensaje de texto todos los días y ofrece a las personas la oportunidad de compartir si experimentan síntomas preocupantes. Si la persona desarrolla síntomas, podemos ayudarle a encontrar los lugares

donde se administra la prueba y asegurarnos de que cuente con lo necesario durante la etapa de aislamiento y durante la cuarentena. La posibilidad de conectarnos mediante mensajes de texto nos permite ayudar a cuidar a más personas que corren el riesgo de contraer la COVID-19.

La pandemia COVID-19 constituye un desafío sin precedentes. Me emociona estar aquí en el condado de Thurston y enfrentar este desafío junto a todos ustedes. Si combinamos esfuerzos, podemos contener este virus y garantizar un retorno seguro a la vida pública. Esto significa quedarse en casa cuando se está enfermo, usar cubrebocas cuando se está en público, lavarse las manos, cubrirse al toser, y mantener una distancia de dos metros de las personas que no pertenezcan a su hogar. Si ustedes se enferman o les preocupa que puedan haber estado expuestos al virus, podemos ayudarles. Espero poder colaborar con nuestra comunidad del Condado de Thurston y conocerlos a todos desde una distancia prudencial de dos metros, y por supuesto, ¡usando un cubrebocas!

Espero que continúen teniendo el mejor estado de salud posible,

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH

Maestría en Salud Pública Oficial de Salud, Condado de Thurston