

Carta a la comunidad: 16 de junio de 2020

¡Hola, Condado de Thurston! El verano está aquí y todos debemos recordar tomar tiempo para nosotros mismos, disfrutar del aire libre y recargarnos. Nuestra salud mental es tan importante como nuestra salud física. Cuando no estoy trabajando con nuestro equipo de Salud Pública y Servicios Sociales, estoy caminando por Capitol Lake, con café helado en la mano, disfrutando de la tranquilidad y la vista. En mis caminatas, me siento más cómoda usando una mascarilla que me quito brevemente sólo para beber, y permaneciendo al menos a 6 pies de distancia de otras personas que disfrutan del sendero.

Estamos en medio de un desafío sin precedentes y tenemos la suerte de contar con una comunidad que nos apoya. Si tiene dificultades, hay ayuda. Puede encontrar recursos para la salud mental y sobre cómo afrontar desafíos en nuestro [sitio web](#).

Esta semana, hemos visto un aumento significativo en los casos de COVID-19. Muchas de las personas que se enferman son adultos más jóvenes. Esto se puede atribuir a que este grupo de edad asiste a más reuniones, está demasiado cerca de los demás y viaja por todo el estado y fuera del mismo.

Los niños también están contrayendo COVID-19, muchos de estos casos son el resultado de la propagación dentro del hogar. Cuando un miembro del hogar se contagia de COVID-19, otros miembros de la familia tienen un riesgo extremadamente alto de contraer la enfermedad. Es por eso que le pedimos a cualquiera que resulte positivo para COVID-19 que se aíle dentro de su hogar. Esto significa separarse de otros miembros del hogar. Otros miembros de su hogar deben ponerse en cuarentena en su hogar, lo que significa que no deben salir de la casa a menos que hagan viajes esenciales o vayan a citas médicas.

Si bien los niños tienen un riesgo menor de desarrollar enfermedades graves, se han producido casos en los que los niños sufrieron inflamación del corazón, los pulmones, el cerebro y otros sistemas de órganos como resultado de la infección por COVID-19. Todavía no sabemos el impacto a largo plazo de contraer la enfermedad.

He estado revisando casos todos los fines de semana para buscar vínculos epidemiológicos. Las cosas que busco son:

- Si las personas informan haber estado en contacto con alguien que muestra síntomas de COVID-19
- Si las personas informan haber sido un contacto cercano de una persona con un caso confirmado de COVID-19. Un contacto cercano se define como estar dentro de seis pies por más de quince minutos.
- Si alguien ha participado en actividades de alto riesgo, como viajar, tiene un empleo con contacto interpersonal significativo y asiste a reuniones con amigos y familiares fuera de su hogar.

Es importante que sepamos cómo las personas se enferman para poder ver nuevas formas de detener la propagación del COVID-19 y determinar qué está funcionando o no. Si se comunican con usted o si da un resultado positivo, le pedimos que comparta esta información con nuestro equipo de Control y Prevención de Enfermedades. La clave para prevenir la propagación del COVID-19 sigue siendo la misma. Tápese la cara cuando esté fuera de su casa, al menos a seis pies de distancia de las personas que no son miembros de su hogar, quédese en casa cuando esté enfermo y lávese las manos con frecuencia.

Durante mis primeras dos semanas aquí en el condado de Thurston, he visto a nuestra comunidad reunirse para usar mascarillas y alentar a otros a hacer lo mismo. He visto personas que ayudan a sus vecinos que son ancianos o personas de alto riesgo con tareas esenciales como la compra de

comestibles. He sido testigo de personas que se desviven por ser considerados y amables con los demás. Es cierto que nuestros números de casos están aumentando y es posible que tengamos que retroceder unos pasos para mantener a nuestra comunidad segura y saludable, pero mientras sigamos tomando las medidas apropiadas de distanciamiento físico, usando mascarilla y apoyándonos los unos a los otros, saldremos de esta pandemia más fuertes y cercanos como comunidad.

Deseándole la mejor salud,

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH
Oficial de salud del condado de Thurston