

Carta a la comunidad: 24 de junio de 2020

¡Hola, Condado de Thurston! Definitivamente estamos viendo un aumento en los casos de COVID-19 en el condado de Thurston. Las formas más comunes en que las personas se infectan es a través de viajes, reuniones sociales y otras personas dentro de su hogar. Ahora es el momento de estar físicamente distante, pero socialmente conectado. He estado usando chats de video para mantenerme conectada con amigos y familiares. Espero que todos recuerden taparse la cara, practicar distanciamiento físico, cubrirse la tos y lavarse las manos para evitar la propagación de COVID-19. Juntos podemos reducir los casos de COVID-19 en nuestro condado.

Ayer, el gobernador Inslee [anunció nuevas medidas](#) para frenar la propagación de COVID-19. Ahora se requiere taparse la cara en todos los espacios comunes como ascensores, viviendas universitarias, hoteles y moteles, y lugares de congregación. Los cambios al Plan de inicio seguro afectan los reglamentos de los restaurantes y bares, bodas y funerales, gimnasios y lugares de entretenimiento. Los restaurantes y bares no pueden servir alcohol después de las 10:00 p. m., los asientos en el interior están limitados a no más de cinco personas del mismo hogar, la capacidad en el interior está limitada al 50%, las áreas de juego deben cerrar y los bares sólo tienen servicio al aire libre. Las bodas y funerales pueden proceder con ceremonias y un máximo de treinta personas o el 20% de capacidad, lo que sea menor.

No se permiten recepciones. Los gimnasios funcionan al 25% de su capacidad y el tamaño de las clases grupales está limitado a 10 personas. Los centros recreativos y las salas de juegos bajo techo deben permanecer cerrados. Las salas de cine bajo techo pueden funcionar al 25% de su capacidad. Estas medidas sirven para limitar situaciones en las que las personas no pueden mantener el distanciamiento físico, así como actividades que conllevan un mayor riesgo de propagación de la enfermedad. Es importante seguir estas medidas y reducir la propagación de COVID-19 para que podamos tener un retorno seguro a la vida pública.

La pandemia de COVID-19 ha provocado una grave escasez en nuestro suministro nacional de sangre. Muchas personas necesitan sangre cuando tienen anemia severa o sangran activamente. Recibir una transfusión de sangre puede salvar vidas. ¡Donar sangre es una buena manera de ayudar a las personas en su comunidad! Los bancos de sangre tienen citas disponibles para las personas que deseen donar. Los bancos de sangre tienen medidas estrictas de distanciamiento físico para mantener seguros a los donantes de sangre. Thurston County Bloodwork Northwest está aceptando donaciones. Puede programar una cita en línea en <https://www.bloodworksnw.org/> o llame al 800-398-7888.

¡No deje que la pandemia arruine su salud! Las personas aún tienen problemas de salud que necesitan atención. Muchos consultorios médicos tienen citas por video y teléfono, así como citas en el consultorio que se adaptan al distanciamiento físico. Para problemas médicos que no pueden esperar, como ataques cardíacos, derrames cerebrales, dolor abdominal intenso, dificultad para respirar e infecciones graves, es vital buscar atención médica inmediata. Cuidar nuestra salud durante COVID-19 puede ser más difícil, pero hay recursos de atención médica disponibles. Cuando algo es urgente, no espere para buscar atención médica.

Mientras todos esperamos la vacuna del COVID-19, es importante recordar vacunarse para otras enfermedades prevenibles. He pasado tiempo trabajando con comunidades de todo el mundo donde las personas caminan millas cargando a sus hijos para vacunarlos. He visto que la polio, el sarampión y el tétanos tienen efectos devastadores en los niños. He visto adultos que sufren los efectos tardíos de estas enfermedades porque no fueron inmunizados. Es importante utilizar las herramientas seguras y eficaces a nuestra disposición para prevenir las enfermedades que podamos. Haga su parte comunicándose con su proveedor de atención médica para asegurarse de que usted y su familia estén al día con las vacunas recomendadas.

A medida que aumenta el número de casos, siga las nuevas pautas destinadas a frenar la propagación de COVID-19. Le pido que apoye a sus amigos y vecinos siguiendo estas medidas. Sé que cuando todos mantenemos nuestra distancia física, nos tapamos la cara, nos lavamos las manos con frecuencia, cubrimos nuestra tos y evitamos reuniones sociales, podemos reducir el número de casos y trabajar para lograr un retorno seguro a la vida pública.

Deseándole la mejor salud,

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