

Carta a la comunidad: 18 de agosto de 2020

¡Hola, Condado de Thurston!

La semana pasada disfrutamos de un clima hermoso, pero significativamente más cálido que el que hemos tenido hasta ahora este año. Esta semana parece ser un poco más fresca pero todavía bastante cálida. Si bien todos queremos salir y disfrutar del clima, quiero recordarles cómo protegerte del sol y mantenerte fresco. Puede hacer esto aplicándose protector solar, con un SPF de 15 o más, treinta minutos antes de salir, vistiendo ropa holgada de colores claros y evitando la actividad de esfuerzo en el medio del día cuando las temperaturas ambientales son más altas. También recuerde mantenerse bien hidratado y beber antes de tener sed. La sal y los minerales se pierden con el sudor, pero pueden reemplazarse tomando bebidas deportivas bajas en calorías. Las bebidas con mucho azúcar o alcohol deshidratan y deben evitarse. Si tiene mascotas, asegúrese de que también tengan acceso a agua fría.

Además, con el clima tan cálido, el interior de un automóvil puede calentarse peligrosamente. No deje niños o mascotas dentro de un automóvil estacionado, incluso si las ventanas están parcialmente abiertas, ya que corren el riesgo de sufrir un golpe de calor o incluso la muerte. El disfrute seguro de este clima cálido es una buena manera de mejorar su estado de ánimo y sus niveles de actividad.

El sol ha dado a nuestras mentes un respiro del COVID-19, pero aún debemos ser diligentes en la forma en que interactuamos con los demás en la comunidad. Todavía estamos en el rango de transmisión moderada (entre 25 y 75 casos por cada 100,000 durante 14 días) para COVID-19. El condado de Thurston tiene actualmente una tasa de transmisión más alta que cuando ingresamos a la Fase 3, que requirió menos de 25 casos nuevos por 100,000 durante 14 días. A partir de hoy, 18 de agosto de 2020, mostramos 51.4 casos nuevos de COVID-19 por cada 100.000 en los últimos 14 días. Estos datos ilustran cuánto aumento hemos visto desde que el Secretario de Salud aprobó nuestra solicitud para pasar a la Fase 3 el 24 de junio de 2020.

En nuestro condado, seguimos viendo la propagación dentro del hogar como un factor importante de infecciones. Esto se debe a que una vez que un miembro de un hogar da positivo en la prueba, es probable que otros miembros también se infecten con el virus. Otras actividades que contribuyen a nuestras tasas de transmisión son las reuniones sociales y los viajes. Las formas más importantes en las que puede mantenerse a salvo son mantener una distancia de seis pies con personas que no sean miembros del hogar Y cubrirse la cara, limitar las reuniones sociales a diez personas o menos por semana y reunirse afuera cuando sea posible. Trabajando juntos podemos reducir las tasas de transmisión y trabajar por un retorno seguro a la vida pública.

En este momento, el departamento de Salud Pública y Servicios Sociales del Condado de Thurston está manejando cinco brotes conocidos de atención colectiva en dos hogares familiares para adultos, un hogar grupal para adultos y dos centros de atención a largo plazo. A medida que este virus continúa propagándose, es posible que se produzcan brotes adicionales en nuestro condado. Para obtener la información más actualizada sobre brotes y datos relacionados con COVID-19, visite nuestro sitio web en: <https://www.thurstoncountywa.gov/phss/Pages/covid19-recursos-espanol.aspx>. Ofrecemos actualizaciones de esta información alrededor de las 3:00 pm todos los días. También puede seguirnos en estas plataformas de redes sociales:

- Facebook - [Condado de Thurston Washington](#)
- Twitter- [@ThurstonCounty](#)
- PHSS Facebook - [Servicios sociales y de salud pública del condado de Thurston](#)
- Twitter de PHSS - [@ThurstonHealth](#)

Como su oficial de salud, agradezco escuchar las preguntas que tenga sobre COVID-19. Cada semana, en mi carta comunitaria, abordaré algunas de las preguntas más comunes. Si tiene preguntas, envíelas a tcphss.pio@co.thurston.wa.us. Tenga en cuenta que la pregunta recibida en esta dirección de correo electrónico no se responderá individualmente y es posible que no reciba una respuesta a su pregunta.

En cambio, elegiré una selección de las preguntas enviadas cada semana y las abordaré en mi carta a la comunidad. Me complace poder responder sus preguntas más urgentes relacionadas con la salud pública e invitar a todos en el condado de Thurston a enviar una pregunta de salud pública que haya captado su interés. Esperando escuchar de usted

Deseándole la mejor salud,

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH

Oficial de salud, condado de Thurston