

Carta a la comunidad: 7 de octubre de 2020

¡Hola, Condado de Thurston! Esta ha sido una semana desafiante para nuestro condado mientras respondemos a la pandemia de COVID-19, ya que hemos visto que nuestros casos aumentan significativamente. La pregunta en la mente de todos ha sido ¿por qué? Cuando veo un aumento en los casos, miro nuestros gráficos para ver cuál puede ser la causa. Comencé con personas que dieron positivo el 24 de septiembre, el primer día de nuestro pico. Varias personas experimentaron síntomas durante tres o más días, y en algunos casos hasta una semana, antes de la prueba. Creo que algunas personas retrasaron las pruebas debido a la mala calidad del aire debido a los incendios. Muchos de los casos anteriores habían viajado tanto durante el fin de semana del Día del Trabajo como durante la semana siguiente. Las reuniones de amigos y familiares fueron otra forma de propagación del COVID-19. También hubo personas que contrajeron COVID-19 mientras trabajaban. Una vez que un miembro del hogar se enferma, muy a menudo otros miembros del hogar también se enferman. Quedarse en casa cuando se sienta enfermo y hacerse la prueba cuando tiene síntomas de COVID-19 son formas esenciales de detener la propagación del COVID-19.

Es vital que todo un hogar se ponga en cuarentena cuando un miembro está enfermo con COVID-19. Las personas que están enfermas pueden ser infecciosas durante 10 días (20 días si están inmunodeprimidas) y es importante que las personas se aislen de otros miembros del hogar mientras sean infecciosas cuando sea posible. La cuarentena para los miembros del hogar comienza el día de su último contacto con una persona durante su período infeccioso y dura 14 días. Si otro miembro del hogar se enferma, reinicia el período de cuarentena para el hogar. Aquellos en contacto continuo deben ponerse en cuarentena durante 14 días después del período infeccioso del caso más nuevo. Puede encontrar las pautas de los CDC sobre cuarentena aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

Sé que el aumento de casos en las últimas dos semanas es decepcionante, ¡pero hay esperanza! Si todos nos quedamos en casa cuando estamos enfermos, nos hacemos la prueba poco después de la aparición de los síntomas o cuando lo indique Salud Pública, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no pertenecen al hogar, use una máscara en público, cubra la tos y los estornudos, y evite las reuniones grandes y viajes innecesarios, juntos podemos reducir la propagación de COVID-19 en nuestra comunidad.

También he recibido muchas preguntas sobre cómo celebrar Halloween de forma segura. Hay muchas actividades divertidas que puede hacer mientras usted y su familia se mantienen seguros. Algunas ideas son una búsqueda del tesoro en casa o un maratón de películas con miembros del hogar, o un concurso en línea de tallado de calabazas o disfraces. Si decide ir a pedir dulces, hágalo manteniendo la distancia y cubriéndose la cara. Si va a repartir golosinas, hágalo en bolsas de golosinas envueltas individualmente para limitar los artículos que de otro modo se tocarían en un recipiente común. Estas bolsas deben colocarse a cierta distancia de la puerta principal. También es útil colocar las decoraciones a seis pies de distancia para ayudar a los niños a mantener una distancia adecuada. Como siempre, use un tapabocas de tela que cubra completamente la nariz y la boca, mantenga al menos seis pies de distancia con las personas que no sean miembros del hogar, evite espacios confinados, lave sus manos y permanezca en casa si está enfermo o ha estado expuesto a alguien con COVID-19 son clave para unas vacaciones seguras. Puede leer la guía completa aquí: <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/HalloweenTips.pdf>

¡No lo olvide, es temporada de vacunas contra la gripe! Recibí la mía el fin de semana pasado y los animo a todos a hacer lo mismo. Me preocupa mucho que la temporada de gripe provoque un aumento de las enfermedades respiratorias en nuestro condado. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan que la influenza causa entre 12,000 y 61,000 muertes en los Estados Unidos cada año. Vacunarse contra la influenza es un componente clave para proteger su salud este invierno. Puede encontrar ubicaciones para vacunarse contra la gripe en <https://vaccinefinder.org/find-vaccine>

¡Siempre agradezco sus preguntas relacionadas con la salud! Sigam enviándolas tcphss.pio@co.thurston.wa.us.

Deseándole la mejor salud,

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