

Carta a la comunidad: 5 de noviembre de 2020

¡Hola, Condado de Thurston! Esta semana recibí varias preguntas sobre cómo realizar las actividades diarias de manera segura durante la pandemia.

Dependo del transporte público. ¿Cómo puedo usar el transporte público de manera segura?

Un escritor estaba específicamente preocupado por la seguridad del uso del transporte público. El [CDC](#) emitió una guía sobre cómo viajar en transporte público de la manera más segura posible. Esta guía incluye lavarse o desinfectarse las manos antes y después de viajar en tránsito y no tocarse la cara con las manos sin lavar. Además de mantener una distancia de seis pies con personas que no son miembros de la casa y usar una máscara que cubra su nariz y boca, también es una buena idea llevar una máscara de repuesto en caso de que la que está usando se moje o ensucie.

Evite tocar superficies de alto contacto como quioscos, torniquetes, pantallas táctiles y bancos cuando sea posible, y use el pago sin contacto cuando esté disponible. Si debe usar una superficie de alto contacto, lávese o desinfecte sus manos tan pronto como pueda después. Mantener una distancia física de seis pies con personas que no son miembros del hogar y evitar reunirse en grupos alrededor de estaciones o paradas es clave para prevenir la propagación del COVID-19 en el transporte público. Donde haya marcadores de distancia en el transporte público, siga los marcadores y donde no estén presentes, deje varios asientos vacíos o una o más filas vacías cuando sea posible para asegurar que se mantenga una distancia de seis pies entre usted y otros pasajeros. Se puede viajar en transporte público de manera segura.

¿Qué puede decirnos sobre cómo hacer que un viaje compartido sea seguro? ¿Ventanas abajo, tapabocas, sin hablar?

Otro escritor estaba interesado en las prácticas seguras de viajes compartidos. La clave para hacer que los viajes compartidos sean lo más seguros posible es evitar viajar con conductores o pasajeros sin tapabocas ni con personas que no usen tapabocas que cubran tanto la nariz como la boca, evitando las superficies de alto contacto dentro del vehículo, desinfectando sus manos después de tocarlas si las superficies son inevitables. y utilizando el pago sin contacto cuando sea posible. Mantener la distancia física en un viaje compartido es esencial. Limite el número de personas en el viaje compartido para incluir a la menor cantidad de personas que sea necesario, evite los viajes con personas que no sean miembros del hogar y siéntese lo más lejos posible del conductor. Abrir las ventanas o configurar el sistema de ventilación de aire en modo sin recirculación promueve la ventilación y reduce el riesgo de transmisión. Los conductores deben usar una máscara al conducir, así como limpiar y desinfectar sus automóviles con la mayor frecuencia posible.

¿Las personas necesitan usar tapabocas cuando están afuera en senderos para caminar?

Me alegra saber que las personas de nuestra comunidad están pasando tiempo al aire libre. Esto ha generado preguntas sobre el uso de tapabocas al aire libre. Cuando las personas están a menos de dos metros de personas que no son miembros del hogar, incluso cuando están afuera, se requiere el uso [de tapabocas por Orden del Secretario de Salud 20-03](#). Me ha alentado lo que escucho de miembros de la comunidad que quieren permanecer seguros y distantes en los muchos senderos hermosos y sitios recreativos al aire libre en nuestro condado.

¿Qué deberíamos considerar cuando decidimos cortarnos el pelo?

En el estado de Washington, los salones funcionan con orientación para mantener a las personas seguras mientras se cortan el pelo. Además de los procedimientos especiales para limpiar superficies y equipos, higiene de las manos, mantener una buena ventilación, mantener al menos seis pies de distancia física entre los clientes, garantizar que tanto los estilistas como los clientes usen tapabocas se les pide a los clientes que se autoexaminen para detectar síntomas de COVID-19. antes de su cita, y no traer a otros invitados con ellos para minimizar el número de personas en un ambiente cerrado.

Además, si el servicio provisto incluye quitarle la mascarilla al cliente, además de minimizar la cantidad de tiempo que el cliente está descubierto y minimizar el habla durante el proceso, el estilista debe usar un N95 o, si no está disponible, una mascarilla quirúrgica aprobada por la FDA y careta. El uso de estas medidas de protección además de las estrictas medidas de higiene de las manos y asegurarse de que las personas se queden en casa si están enfermas o han estado expuestas (<6 pies durante más de 15 minutos durante un período de 24 horas) al COVID-19 son una pieza importante en la elaboración. cortes de pelo lo más seguros posible durante la pandemia.

Gracias a todos por enviar tan buenas preguntas esta semana. Algunas de las preguntas enviadas esta semana también se abordarán en la carta de la próxima semana. Espero que este consejo les ayude a todos a evitar el COVID-19. A medida que aumenta la transmisión en nuestra comunidad y entramos en invierno, es más importante que nunca ser conscientes de cómo nos mantenemos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos seguros y saludables.

Deseándole la mejor salud,

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