



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.

COVID-19 Marin County actualización: 10 marzo 2020



Benita McLarin, FACHE
DIRECTOR

Matthew Willis, MD, MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

Lisa M. Santora, MD, MPH
DEPUTY PUBLIC HEALTH OFFICER

3240 Kerner Boulevard
San Rafael, CA 94901
415 473 4163 T
415 473 6002 F
415 473 3232 TTY
marinhhs.org/public-health

Mensaje del Dr. Matt Willis, Oficial de Salud Pública condado de Marin

En nuestra actualización del día de hoy, el departamento de Salud Pública de condado de Marin (HHS) esta anunciando una nueva guía diseñada para reducir la propagación del virus en nuestra comunidad. La nueva guía cubre lugares de trabajo y negocios, reuniones multitudinarias, escuelas, miembros de la comunidad en alto riesgo y enfermos, y para el público en general.

Reconocemos que nuestra comunidad en su totalidad esta preocupada en relación al COVID-19. Seguir con nuestra rutina normal en el ámbito social es vital para nuestro bienestar y no tomamos ningún paso en falso. Con el incremento regional de la transmisión del COVID-19, hemos puesto máxima prioridad en nuestra salud primero. Sabemos que esta es una situación cambiante y estamos constantemente reevaluando nuestras recomendaciones a medida que los hechos evolucionan aquí en Marin.

Este es un momento crítico en el que crecen muchas dudas acerca del COVID-19 en el condado de Marín cuando tales medidas pueden potencialmente desacelerar la propagación de la enfermedad. La siguiente guía ha sido elaborada después de mucha deliberación. Al emitir estas recomendaciones, El HHS de Marin ha sopesado los beneficios potenciales para la salud de nuestra comunidad frente a la significativa alteración de nuestra rutina diaria.

En consulta con nuestros socios locales, estatales y federales, hemos desarrollado estas recomendaciones basadas en el incremento de la propagación del COVID-19.

Guia para lugares de trabajo y negocios.

Los empleadores deberían tomar medidas para posibilitar que sus empleados trabajen de manera que se minimice el contacto cercano con grandes grupos de personas.

Además, los empleadores deberían:

- Suspender viajes no esenciales de sus empleados.
- Minimizar el número de empleados trabajando dentro del rango de un brazo de distancia entre uno y otro, incluyendo minimizar o cancelar reuniones y conferencias con gran número de personas.

-
- Pedirle a sus empleados permanecer en casa si están enfermos y maximizar la flexibilidad en los beneficios de ausencia por enfermedad.
- No solicitar notas del médico a empleados que se reporten enfermos ya que las oficinas de las clínicas pueden estar muy ocupadas e imposibilitadas para proveer la documentación en el momento.
- Considere usar opciones de trabajar a distancia cuando la situación sea apropiada.
- Considere arreglar los horarios de entrada y salida en forma escalonada para evitar que grandes grupos de personas entren o salgan al mismo tiempo.

Guías para organizadores de reuniones y eventos multitudinarios

Hasta el 9 de marzo, HHS Marín está recomendando la cancelación o que se pospongan reuniones no esenciales en el interior de edificios de 100 personas o más para prevenir la diseminación del [COVID-19](#). Esta recomendación estará en efecto por dos semanas y se reevaluará a medida que más información esté disponible. Marín HHS' [Public Health Division](#) no está haciendo la misma recomendación para eventos al aire libre en este momento debido a que el riesgo de transmisión en el exterior es bajo.

Si usted tiene reuniones con pequeños grupos:

- Pida a cualquiera que esté enfermo que no asista.
- Aconseje a quienes están en alto riesgo para la enfermedad que no asistan.
- En la medida de lo posible, encuentre métodos para darle a las personas más espacio físico para que no estén en contacto cercano unos con otros.
- Aliente a los asistentes a seguir medidas incrementadas de higiene, tales como:
 - Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos.
 - Usar desinfectantes de mano a base de alcohol cuando el jabón y el agua no estén disponibles.
 - Evite el contacto cercano con otras personas.
 - Evite tocarse ojos, nariz y boca.
 - Cúbrase cuando tose o estornude con un pañuelo – si está disponible- o con el pliegue de su codo.
 - Limpie las superficies con productos de limpieza estándar.

Guías para personas en alto riesgo a una enfermedad COVID-19 severa

Marin HHS esta recomendado que las personas en alto riesgo a enfermedad severa deben permanecer en casa lejos de reuniones sociales multitudinarias tanto como sea posible tales como desfiles, conferencias, eventos deportivos y conciertos donde un gran número de personas se encuentran a menos de un brazo de distancia uno del otro.

Los que se encuentran a alto riesgo son:

- Mayores de 65 años. El riesgo incrementa con la edad, siendo las personas mayores de 80 años el grupo de mas alto riesgo.
- Sin importar la edad, cualquier persona con enfermedades subyacentes incluyendo enfermedad cardiovascular, diabetes, cancer, enfermedad del corazón o enfermedad pulmonar crónica como COPD, así como aquellos con sistema inmunológico débil.

Guías para escuelas

Marin HHS no está recomendando cerrar las escuelas en este momento. Aconsejamos a todos los encargados de las escuelas revisar cuidadosamente y seguir las guías de los CDC para escuelas desde Kinder hasta 12 grado y centros de cuidado infantil, así como recomendaciones para eventos multitudinarios. Estamos al tanto de que las escuelas en nuestra comunidad pueden necesitar hacer decisiones en cuanto a posponer o cancelar algunas actividades específicas.

Si algún miembro del personal o estudiante de una escuela en particular es confirmado con el COVID-19, Marin HHS considerará, basado en los hechos y circunstancias de cada caso, si se concede el cierre de dicho centro escolar.

La razón por la cual no se hace la recomendación del cierre de planteles escolares en este momento es debido a que se ha mostrado que los niños no estan en el grupo de alto riesgo a adquirir la enfermedad con severidad. Tanto como sea posible, debería permitirse a los niños seguir con sus actividades educativas normales.

Algunos niños tienen condiciones de salud subyacentes, tales como sistema inmunológico debilitado, que los pone a riesgo. Los cuidadores de niños con condiciones de salud subyacentes deberían consultar con su proveedor de salud acerca de si esos niños deben permanecer en casa.

Guías para personas enfermas

Permanezca en casa si esta enfermo. No recomendamos hacer exámenes de laboratorio para COVID-19 para personas que tienen enfermedad respiratoria de leve a moderada a menos que hayan tenido contacto con

un caso confirmado de COVID-19 o tengan historial de haber viajado a un área geográfica afectada dentro de los 14 días previos al inicio de sus síntomas. No salga en público si está enfermo. Evite instalaciones médicas en general a menos que sea necesario. Si usted experimenta tos o fiebre, y si no es una emergencia, llame a su doctor antes de ir. Ellos le ayudarán a tomar cualquier decisión sobre exámenes.

Guía para el público en general

- Aún cuando usted no esté enfermo, evite visitar hospitales, instalaciones de cuidado a largo plazo u hogares de ancianos en la medida de lo posible. Si usted necesita visitar alguno de estos lugares, limite su tiempo en ese lugar y manténgase a 6 pies de distancia de pacientes y empleados de la instalación. Recomendamos solamente que la familia inmediata y visitantes esenciales tengan contacto con los residentes de hogares de ancianos.
- **No vaya a la emergencia a menos que sea esencial.** Las salas de emergencia necesitan estar disponibles para atender a aquellos con las necesidades más críticas. Si usted tiene síntomas como tos, fiebre u otros problemas respiratorios, contacte a su doctor de cabecera primero.
- Permanezca en casa si está enfermo, aislado de otros en su hogar.
- Practique excelentes hábitos de higiene personal, incluyendo lavado de manos con agua y jabón frecuentemente, toser con un pañuelo o en el pliegue de su codo, evite tocarse ojos, nariz y boca.
- Permanezca alejado de personas que están enfermas, especialmente si usted está dentro del grupo de alto riesgo.
- Limpie objetos y superficies que toca frecuentemente (como perillas de puerta y los interruptores de la luz). Limpiadores caseros son efectivos.
- Evite tocarse sus ojos, nariz y boca a menos que se haya lavado las manos.
- Obtenga mucho descanso, tome líquidos abundantes, consuma alimentos saludables y maneje su estrés para mantener su sistema inmunológico fortalecido.
- CDC **no** recomienda que las personas usen máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19.
- Las máscaras faciales deberían ser usadas por personas que tienen síntomas del COVID-19 para ayudar a prevenir la diseminación de la enfermedad a otros. También su uso es importante en los trabajadores de la salud y otros que ayudan a cuidar a otros en ambientes cerrados (en su casa o en un centro de salud)
- Permanezca informado. Esta información cambia frecuentemente.

Donde obtener informacion frecuentemente:

Visite el sitio oficial [Marin County Coronavirus webpage](https://MarinHHS.org/coronavirus-espanol) (MarinHHS.org/coronavirus-espanol) para revisar las respuestas a preguntas frecuentes o para suscribirse a recibir actualizaciones. Los individuos pueden contactar Marin Health and Human Services con preguntas no médicas acerca del coronavirus llamando al (415) 473-7191 (lunes – viernes, 9:30am a 12-mediodia y 1pm a 5pm) o por correo electronico COVID-19@marincounty.org.

Además siganos Marin HHS en [Facebook](#), [Twitter](#) & Nextdoor.

Actividad del COVID-19 en Marin:

Comenzando hoy, estamos cambiando la estructura del informe de actualización diario de casos. Debido al incremento de capacidad de pruebas en múltiples localidades, no estaremos reportando el número de pruebas realizadas. Reportaremos el número de casos confirmados y si estos casos representan exposiciones conocidas o transmisión comunitaria.

- Hay un caso de COVID-19 en el condado de Marin (afectando a un residente de Marin), relacionado al crucero Grand Princess.
- Hasta el día 10 de marzo, no hay casos confirmados de transmisión local en el condado de Marin.
- Hasta la fecha, los oficiales de salud de Marin estan esperando confirmación de los CDC y del CDPH en cuanto a si hay residentes de Marin en el crucero Grand Princess que venia de Hawaii, actualmente en el Puerto de Oakland.
- Hasta el 10 de marzo, existen 168 casos y dos muertes en California, de acuerdo al Departamento de Salud Pública de California.