



Recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Coconino – 16 de marzo de 2020

Se recomiendan estos pasos hasta el 20 de abril de 2020 o hasta que se indique lo contrario.

Recomendaciones para eventos y reuniones grandes

Según la orientación actual del CDC, el Condado de Coconino recomienda que se cancelen todos los eventos de más de 50 personas. El Condado también recomienda que los organizadores de eventos de cualquier tamaño en los que las personas estén en contacto cercano cancelen o pospongan tales eventos, si es posible.

Si no puede evitar reunir a un grupo de personas, se recomiendan los siguientes pasos:

- Cualquier persona que esté enferma o tenga un miembro de su hogar que esté enfermo no debe asistir.
- Aquellos que tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19 no deben asistir.
- Aumente la frecuencia de desinfección de puntos de contacto comunes.
- Recomiéndenles a los asistentes a mantenerse al menos seis pies de distancia el uno del otro.
- Mantenga suficiente jabón de manos, desinfectantes, pañuelos y toallas de papel.
- Recomiéndenles a los asistentes a seguir un mayor higiene, como:
 - Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, los asistentes deben usar desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
 - Evite el contacto cercano con otras personas.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Cubriendo su tos o estornudos con un pañuelo, si está disponible, o en su codo.

Recomendaciones para lugares de trabajo y empresas

Los empleadores deben tomar medidas para que los empleados puedan trabajar de manera que se minimice el contacto cercano con un gran número de personas.

Los empleadores deberían:

- Maximizar las opciones de teletrabajo para el mayor número posible de empleados.

- Activar su plan de continuidad de operaciones.
- Recomiéndenles a los empleados a quedarse en casa cuando estén enfermos y maximizar la flexibilidad en los beneficios de tiempo de enfermedad.
- Recomiéndenles a los empleados a quedarse en casa o teletrabajar si otro miembro de su hogar está enfermo.
- Considere escalonar tiempos de inicio y finalización para reducir el número de personas que se unen al mismo tiempo.
- Limpie y desinfecte las áreas que se tocan con frecuencia (pomos de las puertas, mesas, encimeras, teléfonos, teclados, etc.)
- Priorice las acciones de protección para los empleados que corren un mayor riesgo de enfermedad grave.

Recomendaciones para escuelas

El Departamento de Servicios de Salud y Humanos del Condado de Coconino actualmente recomiendan que las escuelas extiendan sus vacaciones de primavera durante 14 días calendarios. El Departamento de Servicios de Salud y Humanos del Condado de Coconino trabajará con las escuelas para obtener más orientación y evaluación de su situación.

Recomendaciones para instalaciones de guarderías independientes

El Departamento de Servicios de Salud y Humanos del Condado de Coconino recomiendan mantener abiertas las guarderías independientes en este momento.

Sin embargo, se deben adoptar los siguientes pasos:

- Detección de fiebre, tos, falta de aliento a todos los estudiantes y al personal (la lista de verificación será proporcionada por “Coconino County Public Health”).
- Enviar a todos los estudiantes enfermos o personal a casa.
- Evitar el movimiento de los alumnos entre las aulas.
- Los almuerzos se deben servir en el aula.
- Practique el distanciamiento social (manteniendo a los estudiantes al menos a 6 pies de distancia).
- Limpie / desinfecte las áreas de alto contacto.
- Restrinja a los visitantes a las aulas y oficinas.
- Requerir autorización médica para regresar a las instalaciones de niños ausentes debido a una enfermedad.

Si COVID-19 está asociado con un centro de cuidado diurno, se requerirá el cierre por 2 semanas.

Recomendaciones para casas de asistencia de personas de la tercera edad y con discapacidades

Las instalaciones para personas de la tercera edad, las instalaciones de vivienda asistida y otras instalaciones con poblaciones con mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19 deberían limitar al máximo las interacciones con el público en general. Estas instalaciones deberían:

- Implementar medidas de distanciamiento social:
 - Reduzca las reuniones grandes (por ejemplo, eventos sociales grupales)
 - Alterar horarios para reducir interacciones
 - Limitar programas con personal externo
 - Considere que los residentes permanezcan en las instalaciones y limite la exposición a la comunidad en general
 - Las visitas deben ser limitadas y restringidas a las habitaciones de los residentes
- Implemente la detección de temperatura y síntomas respiratorios de los asistentes, el personal y los visitantes
- Implemente cierres a corto plazo según sea necesario (por ejemplo, si se identifican casos entre el personal, los residentes o los clientes que viven en otro lugar) para la limpieza y el seguimiento de contactos
- Limpie las superficies tocadas diariamente

Recomendación para organizaciones religiosas:

Las organizaciones basadas en la fe deberían limitar la interacción con el público en general tanto como sea posible para incluir:

- Implementar medidas de distanciamiento social:
 - Reduzca las actividades (por ejemplo, congregación grupal, servicios religiosos), especialmente para organizaciones con individuos con mayor riesgo de enfermedad grave.
 - Considere ofrecer eventos / servicios de video / audio
- Determinar formas de continuar brindando servicios de apoyo a las personas con mayor riesgo de enfermedades graves (servicios, comidas, registro) mientras se limitan los entornos y las exposiciones grupales
- Cancelar reuniones grandes (por ejemplo, más de 250 personas, aunque la comunidad debería decidirlo) o pasar a agrupaciones más pequeñas
- Para las organizaciones que atienden a poblaciones de alto riesgo, cancele reuniones de más de 10 personas

Recomendaciones para personas con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19

Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave deben quedarse en casa y lejos de grandes grupos de personas tanto como sea posible, incluidos los lugares públicos con muchas personas

y grandes reuniones donde habrá contacto cercano con otras personas. Las reuniones de personas mayores o otras personas con mayor riesgo de enfermedad grave deben cancelarse o posponerse.

Aquellos en mayor riesgo incluyen:

- Personas mayores de 60 años
- Personas con afecciones de salud subyacentes (por ejemplo, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, diabetes)
- Las personas que tienen sistemas inmunes debilitados
- Mujeres embarazadas

Los cuidadores de niños con afecciones de salud subyacentes deben consultar con su médico si sus hijos deben quedarse en casa.

Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, debe consultar con su médico.

Recursos de salud mental

El brote de COVID-19 puede ser estresante para las personas de toda la comunidad. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. En consecuencia, sugerimos las siguientes recomendaciones:

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento, mantenerse en contacto con su proveedor de atención médica y controlar cualquier síntoma nuevo. Llame a su proveedor de atención médica si las reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias.

Recomendaciones para personas enfermas

- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- No salga en público cuando esté enfermo.
- Si está enfermo de alguna manera, llame primero al consultorio de su médico antes de ingresar.
- No vaya a la sala de emergencias a menos que tenga una emergencia médica. Las salas de emergencia deben poder atender a las personas con las necesidades más críticas.
- Si tiene síntomas como tos, fiebre o otros problemas respiratorios, quédese en casa y aísle hasta que haya contactado a un profesional de la salud.

Recomendaciones para el público general

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante para manos cuando no pueda lavarse las manos. El desinfectante para manos no reemplaza el lavado de manos con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cúbrase la tos y los estornudos con un pañuelo desechable. Si no tiene un pañuelo, use el codo de su manga. No use sus manos para cubrir la tos y los estornudos.
- Incluso si no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de atención a largo plazo o hogares de ancianos en la medida de lo posible. Si necesita visitar una de estas instalaciones, limite su tiempo allí y manténgase al menos a seis pies de distancia de los pacientes.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas, especialmente si tiene un mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19.
- Descanse mucho, tome muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle su estrés para mantener fuerte su inmunidad.
- Limpie las superficies del hogar con limpiadores estándar.
- Mantente informado. La información está cambiando con frecuencia. Visite www.coconino.az.gov/covid19 para obtener actualizaciones frecuentes.

Recomendaciones para viajar

El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Coconino recomienda que todos los viajes no esenciales se cancelen en este momento.