



Northeast Nebraska Public Health Department

215 N Pearl Street • Wayne, NE 68787 • (402) 375-2200

www.nnphd.org

Fax (402) 375-2201

Toll Free (800) 375-2260

Para: Las personas en el Distrito del Departamento de Salud Publica del Noreste de Nebraska (Condados de Cedar, Dixon, Thurston y Wayne)

Ya tenemos casos de propagación comunitaria de COVID-19 en Nebraska. Es muy importante que todos adquieran la responsabilidad personal para detener la propagación de este virus.

Si usted tiene uno de los siguientes síntomas, usted necesita PERMANECER EN CASA Y ALEJADO DE OTROS:

- Fiebre sobre 100.4 grados
- Tos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor de garganta
- Fatiga extrema

Permanezca en casa y alejado de otros hasta que se le indique por su doctor o el departamento de salud.

Todos los viajeros tienen un alto riesgo a la infección COVID-19. Algunas áreas de viaje tienen una tasa de infección mas alta que otras. Si ha viajado recientemente, comuníquese con el departamento de salud para obtener mas instrucciones. Si aparecieran síntomas, permanezca en casa y alejado de los demás y llame a su médico. Hay muchas cosas básicas que puede hacer para ayudar a detener la propagación del virus:

- Permanezca en casa.
- Evite contacto cercano con la gente (si es posible mantenga una distancia de 6 pies).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tose o estornude y tire el pañuelo en la basura.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite multitudes. No se reúna en grupos de mas de 10 personas.
- Evite todos los viajes innecesarios.

Si tiene un alto riesgo de enfermedad debido a la edad >60 años, tiene condición débil de salud o tiene otros factores de salud que lo pone en mayor riesgo de enfermedad:

Tome medidas adicionales para minimizar su exposición a otras personas, evite viajar, practique muy estrictamente el lavado de manos y la limpieza de superficies que se tocan con frecuencia.

No todos recibirán la prueba de COVID-19 debido a la capacidad limitada de suministros e instalaciones. Su proveedor médico y el departamento de salud tomaran la decisión si usted necesita ser examinado basada en su situación.

También se recomienda tener a la disposición suministros para dos semanas de alimentos, bienes y medicamentos, pero por favor no compre más de lo que necesita, todos necesitamos tener una parte de los suministros. Por favor visite www.cdc.gov o dhhs.ne.gov para más información. Para preguntas generales de COVID-19 también puede llamar a la línea telefónica de información de coronavirus del DHHS (402) 552-6645.

Julie Rother, BSN, RN, CPH, Health Director