

<http://www.acphd.org/media/559828/faqs-order-shelter-in-place-20200316.pdf>

## NUEVAS MEDIDAS DE EMERGENCIA ANTE EL COVID-19 EN EL CONDADO DE ALAMEDA

Marzo 17 de 2020

El Condado de Alameda junto con otros 6 condados del Área de la Bahía, ha emitido una orden de salud pública que requiere que las personas se queden en su casa, y que no salgan más que para lo más esencial. Particularmente la población más vulnerable como los adultos mayores de 60 años y las personas con condiciones médicas, deben permanecer en casa. Sólo se deberá salir para comprar alimentos, medicinas o bien para cuidar de un familiar o de un amigo, o bien para recibir atención médica

Está permitido caminar afuera siempre y cuando lo haga sin acompañantes y mantenga al menos 6 pies de distancia.

Esta orden entrará en vigor el 17 de marzo a las 12:01 y hasta el 7 de abril próximo.

Esta orden podría cambiar dependiendo de las recomendaciones de las autoridades de salud pública.

### **FAQ**

#### **¿Porque se tomó esta decisión?**

Es una decisión crítica para reducir el riesgo de propagar el COVID-19 en nuestras comunidades y muy importante, es una orden obligatoria.

Todas las autoridades de salud pública del área de la Bahía observaron cómo los casos comenzaron a multiplicarse rápidamente causando enfermedades graves a lo largo de la región.

Ahora es el momento de hacer todo lo que este en nuestro alcance para prevenir que esta situación empeore en pocos días o semanas. Cada hora cuenta. Necesitamos y apreciamos la cooperación de TODAS aquellas personas que viven y trabajan en el Condado de Alameda.

Puede ser que esta noticia parezca alarmante, pero es un paso necesario para prevenir una situación que empeora cada momento. El patrón del virus en el mundo y en el estado de California nos indica que esta medida de distanciamiento y aislamiento social, así como restringir y evitar las aglomeraciones es la mejor manera de evitar que se propague y nos permitirá salvar vidas.

Si todos trabajamos juntos nos podremos adaptar rápidamente a las nuevas reglas.

Sabemos que existen muchas preguntas y preocupaciones al comenzar este nuevo régimen. Esta es una decisión drástica para proteger la salud pública. Por favor sea paciente y amable. Juntos lo lograremos y la salud de todos estará protegida.

#### **¿Cuánto tiempo tendremos que permanecer en casa?**

Esta orden entra en vigor el martes 17 de marzo de 2020 a las 12:01 y hasta el martes 7 de abril del 2020.

Queremos asegurarnos de que la orden este vigente por el tiempo que sea necesario y las autoridades de Salud Pública del Condado de Alameda continuarán monitoreando la situación día con día para tomar la mejor decisión posible.

¿Qué puedo hacer? ¿Qué está abierto?

Estos servicios y negocios permanecerán abiertos y disponibles

- Oficinas de la ciudad/condado permanecerán abiertas: Estaciones de policía, estaciones de bomberos, hospitales, Clínicas, y operaciones de salud, cárceles, cortes, recolección de basura, transporte incluyendo el BART, AC Transit y MUNI, servicios como el agua, gas y la electricidad y algunas oficinas de la ciudad. Utilice los servicios disponibles en línea si le es posible.
- Estaciones de Gasolina
- Farmacias
- Supermercados, mercados y bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, comida para llevar, y restaurantes con servicio a domicilio
- Ferreterías y plomería
- Bancos
- Organizaciones de apoyo a la comunidad (en algunos casos)
- Lavanderías

**¿Qué estará cerrado?**

- Restaurantes para comensales
- Bares y centros nocturnos
- Centros de entretenimiento como cines
- Gimnasios y estudios de fitness

**¿Que NO puedo hacer?**

- No se pueden organizar actividades grupales
- No puede usted tener cenas o fiestas, o invitar a sus amigos a su casa
- No puede usted ir al bar o al centro nocturno
- No puede ir al salón de uñas o de belleza o cortarse el pelo en la peluquería
- No puede ir a comprar cosas que no sean esenciales
- No puede hacer viajes innecesarios en transporte público, en bicicleta o en motocicleta o automóvil.

**¿En qué área aplica esta medida?**

Esta orden es para toda el área de la Bahía incluyendo los condados de Marín, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Contra Costa, Alameda y en la ciudad de Berkeley.

**¿Esta orden es obligatoria?**

Sí es obligatoria. Es una orden legal emitida por la autoridad competente y es ley en el estado de California. Usted debe acatar la orden y se considerará un delito menor el no observar esta medida.

Es crítico que todos obedezcan las disposiciones para prevenir la propagación del COVID-19 y protegerse a usted y a los suyos y a toda la comunidad.

Todas las personas, negocios y otras entidades están obligadas a cumplir a menos que se encuentren explícitamente exentas de esta medida. Usted puede consultar una lista completa [aquí](#)

### **¿Qué ocurrirá si necesito atención médica?**

Usted puede contactar a su médico para ver si está ofreciendo servicios regulares. Algunos servicios especialmente si no son esenciales podrán ser reprogramados o cancelados.

Si usted se siente enfermo, por favor contacte a su médico, a su enfermera o a urgencias.

NO llame a emergencias o acuda a emergencias a menos de que se trate de una verdadera emergencia que ponga en riesgo su vida.

### **¿Puedo visitar amigos o familia aún si no es urgente?**

NO. Por su seguridad quédese en casa. Necesitamos ayudarnos para frenar el COVID-19.

¿Puedo usar servicios de transporte compartido o taxis?

Si pero sólo para viajes esenciales. Haga lo mejor que pueda para tomar distancia, cubra su boca y nariz si estornuda o tose, utilice gel anti-bacterial y lávese las manos antes y después del viaje en taxi.

### **¿Puedo tomar el transporte público (autobús, BART, o tren)?**

Si pero sólo para viajes esenciales.

El transporte público continuará operando de forma limitada. Cuando use el transporte público deberá mantener una distancia de 6 pies (dos metros) de distancia, incluyendo en el autobús o en el tren.

### **¿Puedo obtener mis medicamentos u otras necesidades de salud? ¿Puedo salir de casa para ir a la farmacia o recoger mi receta médica?**

Sí. Farmacias y otras tiendas de productos de salud continuarán abiertas y en operación. Cuando le sea posible busque que la farmacia le entregue sus productos y medicamentos en su domicilio.

### **¿Deberías acumular y comprar productos como papel del baño, y otras medicinas?**

No. Usted podrá continuar comprando estos artículos cuando los requiera, siempre que las tiendas permanezcan abiertas. Por favor no abuse y compre cantidades normales de forma que haya para otras personas.

### **¿Puedo salir de mi casa para cuidar de mis mayores padres o amigos que requieran atención o cuidar a un amigo o familiar con discapacidad?**

Si. Asegúrese que usted los proteja y protéjase asegurando el distanciamiento social. También asegúrese de lavarse las manos antes y después, utilizar gel antibacterial y mantener una distancia de 6 pies (dos metros) cuando le sea posible, así como estornudar y toser en un pañuelo desechable.

**¿Puedo visitar a mis seres queridos en el hospital, los hogares para adultos mayores o en sus residencias?**

Generalmente no. Hay algunos casos excepcionales como en el caso de menores de 18 años que se encuentren hospitalizados, o alguien que tenga discapacidad y necesite asistencia.

Para otras situaciones u órdenes de las autoridades de salud respecto a visitas innecesarias, le sugerimos que llame a su institución de salud antes de presentarse. Esta medida es difícil pero sumamente necesaria para proteger a todos los pacientes.

**¿Qué debo hacer si me siento enfermo y necesito ir a un hospital o médico? ¿Cómo puedo proteger a otros?**

Si le es posible camine o maneje hasta el consultorio o clínica. Si alguien más está enfermo y puede llevarlo, esa es otra buena opción. Debe tratar de prevenir nuevos contagios y exponer a personas que se encuentren sanas.

Si usted cuenta con equipo especial (PPE) como tapabocas N-95, puede utilizar eso para prevenir exponer a otros. Si no cuenta con ello puede utilizar un medio temporal como una mascarada o pañuelo para evitar que el virus se propague mediante estornudos o tos. Aunque este no es un método garantizado, haga el mayor esfuerzo posible.

**¿Qué pasa si no puedo salir de mi casa? ¿cómo puedo obtener ayuda y alimentos?**

Por favor contacte a sus amigos o familiares o bien a otros que le puedan ayudar. Estarán autorizados para ayudarle con todas sus necesidades.

**NO ARRIESGUE SU SALUD NI LA DE SUS SERES QUERIDOS. QUÉDESE EN CASA.**