



## COVID-19 – Manténgase saludable y en casa

**30 de marzo de 2020** - al comenzar nuestra segunda semana completa desde que el Oficial de Salud Pública del Condado de Yolo emitió una orden de salud en todo el condado para que los residentes se refugien en el lugar y nuestra tercera semana de cierre de la escuela; "Distanciamiento social" y "aplanar la curva" se están convirtiendo en términos comunes. Mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas disminuye sus posibilidades de contraer COVID-19. Acoplar la curva se refiere al uso de prácticas, como el distanciamiento social, para disminuir la tasa de infección por COVID-19 para que los hospitales tengan espacio, suministros y médicos para todos los pacientes que necesitan atención. La orden de quedarse en casa y practicar el distanciamiento social puede crear una sensación de incertidumbre y estrés. Tratar de mantenerse saludable, física y emocionalmente, es crítico durante estos tiempos.

### Mantenerse saludable mientras se queda en casa

Ya sea que esté acostumbrado a quedarse en casa por trabajo o nuevo, aquí hay 5 consejos para ayudarlo, facilitar la transición.

- **Mantenga una rutina** - la estructura y la consistencia son importantes para nuestra salud mental. Despierta, vístete y mantén constantes los horarios de cama y comida.
- **Use la tecnología para ver a familiares y amigos** - Es fácil sentirse solo y aislado. Llamadas, mensajes de texto y video chat con amigos, compañeros de trabajo y familiares.
- **Pero no use demasiado la tecnología** - no es raro sentirse ansioso o preocupado mientras escucha, lee o mira las noticias. Si bien es necesario mantenerse actualizado y realizar cambios en la vida diaria para ayudar a controlar la propagación de COVID-19, el ciclo constante de noticias junto con las medidas de distanciamiento social puede tener un impacto real en la salud mental. Crea intencionalmente tiempo en tu día para alejarte de las noticias y participar en otras actividades, como leer, caminar o trabajar en un pasatiempo o manualidad.
- **Manténgase físicamente activo y cuídese** - mantenerse físicamente activo es una forma de cuidar su salud mental. Salga a caminar mientras llama a un amigo o compañero de trabajo para conversar.
- **Pida ayuda si la necesita** - conozca los signos de estrés y cuándo y cómo buscar ayuda para usted y sus seres queridos.

Puede encontrar más recursos para administrar su salud mental aquí:

[Yolo County Resources for Coping with Mental Health](#) o llamando al 211

## **Entregas a domicilio permitidos por negocios “no esenciales”**

A partir del 27 de marzo, el Condado de Yolo permite que las empresas “no esenciales” procesen pedidos en línea y por teléfono para entregas a domicilio, aunque las puertas físicas del negocio deben permanecer cerradas al público. A medida que los residentes se queden en casa por más tiempo debido a las órdenes de resguardo en casa del Condado y del estado de California, los artículos no esenciales comenzarán a ser esenciales para muchas comunidades. Para ayudar a mantener a los residentes en casa y apoyar a las empresas locales durante este tiempo, las empresas no esenciales podrán realizar entregas a domicilio.

### ***First In, Relief for Evacuees (F.I.R.E)* acepta donaciones de suministros médicos**

La organización local sin fines de lucro, la Fundación F.I.R.E, está aceptando donaciones de ciertos recursos médicos de la comunidad para dar a profesionales de la salud y personal de emergencias. Están aceptando:

- Máscaras N95
- Máscaras quirúrgicas
- Máscaras de procedimiento
- Máscaras de papel (con lazos o elásticos)
- Guantes de nitrilo (todos los tamaños)
- Batas de aislamiento
- Batas protectoras de papel
- Batas de pintor (impermeables)
- Capuchas con respirador purificador de aire (PAPR)
- Gafas protectoras / gafas
- Protectores faciales industriales
- Spray desinfectante

Todos los artículos deben estar sin usar, sin abrir y en su embalaje original. Para programar una recogida segura sin contacto, visite la página web: <https://firstinrelief.com/covid19> o llame al (530) -214-0707.

El Condado de Yolo es la agencia principal para la respuesta COVID-19. Para obtener más información sobre la respuesta del Condado, visite la página web: [www.yolocounty.org/coronavirus](http://www.yolocounty.org/coronavirus).

También se puede encontrar información adicional en [www.cityofwoodland.org](http://www.cityofwoodland.org). Para recibir alertas por correo electrónico de la Ciudad de Woodland, visite [www.cityofwoodland/notifyme](http://www.cityofwoodland/notifyme). Para recibir alertas por correo electrónico del Condado, visite [www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org).

###