



18 de marzo de 2020

Estimada comunidad de Aloha High School:

El Departamento de Salud del Condado de Washington y el distrito escolar de Beaverton se han unido para hacer anuncios importantes a fin de mantener sana nuestra comunidad. Se ha confirmado que un estudiante de Aloha High School contrajo el nuevo virus conocido como COVID-19. El estudiante estuvo en la escuela la semana del 9 de marzo mientras estuvo enfermo(a). Estamos trabajando para identificar a las personas que entraron en contacto con dicho(a) enfermo(a) y para poder comunicarnos directamente con ellos. El Departamento de Salud del Condado de Washington no podrá revelar la identidad ni la condición del enfermo dado que los datos quedan protegidos por las leyes de privacidad médica. Por ello pedimos que respete usted también la privacidad del individuo enfermo.

Compartimos su inquietud respecto a esta noticia –indicación de que se sigue propagando el COVID-19 en las comunidades locales de Oregon. Todos debemos tomar precauciones adicionales para mantenernos saludables y a la vez, para limitar la propagación de la infección.

Ciertos pasos importantes que pueden tomarse para impedir la enfermedad o que ésta se propague:

- Siga todas las recomendaciones de parte de las autoridades locales y estatales tocante a evitar la gente. Es decir, quédese en casa hasta donde sea posible y mantenga una separación de seis pies (casi 2 m) entre usted y el público. Si fuese necesario estar en alguna reunión, que sea en grupos de diez personas o menos. Mientras menos, mejor.
- La enfermedad por COVID-19 puede ser leve y similar al del resfrío común, pero en algunas personas llega a ser más seria. Hay que vigilar pues los síntomas como la tos, garganta irritada, fiebre o dificultad al respirar. **Quedarse en casa ES EL PASO MÁS IMPORTANTE que podemos dar para mantener sana nuestra comunidad y el entorno laboral.**
  - Salga de la casa únicamente cuando ya no tenga fiebre u otros síntomas (y que ya no esté tomando medicamentos debido a los síntomas) por al menos 24 horas. Habrá personas que deban seguir indicaciones médicas más específicas según sea su caso.
  - Quizá haya gente que sienta una enfermedad ligera y que pueda recuperarse en casa. No obstante, si necesita atención o asesoría médica, llame antes de ir a la clínica y dígales que quedó expuesto al COVID-19. Si necesita atención de emergencia, marque 911 y explíqueles si sabe de haber quedado expuesto a alguien con COVID-19.
  - Si no cuenta con un profesional sanitario, llame al 211 y pregunte sobre servicios o recursos médicos cerca de usted.

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Cúbrase la boca al estornudar o al toser con un pañuelo desechable, con el codo o con la manga, (no con las manos), luego lávese las manos de inmediato o use desinfectante para ello.
- Tire los pañuelos desechables en el bote de la basura.
- Evite tocarse ojos, nariz o boca, y muchos menos con manos que no acaban de lavarse.
- Si alguien enfermo en casa, tome las medidas necesarias para mantenerse sano a sí mismo y a los demás, a saber:
  - Favor de visitar el sitio Internet del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y vea qué hacer si hay enfermos en casa: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick)
  - Mantenga al enfermo en un cuarto separado y bien ventilado, apartado de los demás hasta donde sea posible, incluso de las mascotas.
  - Si no hay un espacio apartado disponible, mantenga una distancia de al menos seis pies (casi 2 m) entre el enfermo y las personas sanas.
  - De ser necesario, consiga un cuidador para el enfermo.
  - No comparta comida, bebida, cubiertos, vasos o demás artículos.
  - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 a 30 segundos.
  - Lave con frecuencia las áreas y superficies que son tocadas por las personas.

Si tiene preguntas generales sobre el COVID-19, marque 211. Para indagar cuestiones relacionadas con la salud, por favor comuníquese con el profesional sanitario.

Véase más detalles en los siguientes sitios Internet:

Sitio web del condado at [www.co.washington.or.us/covid-19](http://www.co.washington.or.us/covid-19)

Autoridad de Salud de Oregon (OHA): [www.healthoregon.org/coronavirus](http://www.healthoregon.org/coronavirus)

Centros para el Control y Prevención de enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov).

Gracias por su valiosa colaboración para mantener sana nuestra comunidad.

Atentamente,

Christina I. Baumann, MD, maestría en salud pública  
Funcionaria de salud