



COVID-19 - Manténgase bien y manténgase fuerte

10 de abril de 2020: la ciudad de Woodland continúa monitoreando de cerca los impactos del nuevo coronavirus (COVID-19) y brinda información para ayudar a los residentes y las empresas a responder a la emergencia a medida que evoluciona. A continuación, se muestra información clave sobre COVID-19, así como algunas medidas que se pueden tomar para disminuir y prevenir la propagación de este virus según las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Coronavirus en Woodland y el condado de Yolo: el número de casos confirmados de COVID-19 en Woodland es de 18 (a partir de las 5 pm del 9 de abril de 2020). Manténgase actualizado visitando [Yolo County Novel Coronavirus website](#). Con un clima más cálido y un fin de semana festivo, a todos nos conviene permanecer en casa, tanto como sea posible, mientras dure la orden de salud.

Si estás enfermo

- **Síntomas leves:** si está enfermo y experimenta síntomas leves, debe quedarse en casa y, si es posible, aislarse de otras personas con las que vive. Los síntomas comunes de COVID-19 incluyen fiebre, cansancio y tos seca. Si los síntomas persisten, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria. No existe una vacuna contra el coronavirus, por lo que lo mejor que puede hacer es descansar y beber líquidos. No vaya a la sala de emergencias si tiene síntomas leves / sin síntomas porque se está poniendo en riesgo a sí mismo, a los primeros en responder, al personal de atención médica y a otros pacientes.
- **Síntomas severos:** si tiene dificultad para respirar o tiene dolor o presión persistentes en el pecho, debe llamar a su proveedor de atención médica o al 9-1-1 según la gravedad de los síntomas.
- Recursos adicionales
CDC: [What to do if you're sick](#)
CDC: [Stop the Spread of Germs](#)
CDC: [Individuals at Higher Risk](#)

Recubrimientos faciales – los Centros para el Control de Enfermedades [Centers for Disease Control](#) recientemente emitieron una recomendación sobre el uso de recubrimientos faciales de tela como una forma de ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. El Departamento de Salud del Condado de Yolo [Yolo County Health Department](#) ha publicado algunas pautas sobre el uso de este tipo de revestimientos faciales. Una infografía útil se puede encontrar aquí; [COVID-19 Guidelines: Face Coverings and Masks](#) Pautas COVID-19: Máscaras y máscaras faciales

- Una cubierta facial es una tela, pañuelo o bufanda hecha a mano que cubre la boca y la nariz.
- Los revestimientos faciales de tela deben:
 - o ajustarse bien pero cómodamente contra el costado de la cara
 - o estar asegurado con lazos u orejeras
 - o incluir múltiples capas de tela
 - o permitir la respiración sin restricciones
 - o se puede lavar y secar a máquina sin daños o cambiar de forma
- Los revestimientos faciales se pueden usar en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, como supermercados y farmacias.
- Los revestimientos faciales son una medida voluntaria adicional que ayuda a prevenir que las personas que están infectadas y que no tienen síntomas propaguen el virus sin saberlo.
- No hay evidencia de que el uso de una cubierta facial evite que usted reciba COVID-19.
- Los revestimientos faciales NO reemplazan el distanciamiento social.
- Los revestimientos faciales NO reemplazan la orden de quedarse en casa.
- La evidencia científica muestra que la MEJOR forma de protegerse es quedarse en casa.
- El público NO necesita usar una máscara quirúrgica o un respirador N95 a menos que se lo indique un profesional de la salud.
- Aprenda a hacer o usar una cubierta facial de los CDC [click here](#)

Recursos de bienestar - Los profesionales médicos y de bienestar dicen que es importante mantenerse emocionalmente saludable mientras se practica el distanciamiento social. Hay muchos recursos disponibles para ayudar a personas mayores, adultos y jóvenes durante este tiempo.

YOLO 211: para los residentes del condado de Yolo, Yolo 211 proporciona una base de datos de recursos y enlaces a servicios de salud y humanos en línea para programas y recursos que satisfacen sus necesidades. Llame al 2-1-1 desde su teléfono o inicie sesión aquí: <http://www.211sacramento.org/211/2-1-1-yolo-county>

Apoyo emocional y psicológica

- [Yolo County Mental Health Crisis & Access Line](#)
- [Headspace offering free help](#)
- [UC Davis: Managing Fears and Anxiety Around Coronavirus](#)

Recursos para el apoyo para niños y adolescentes

- [New York Times: 5 Ways to Help Teens Manage Anxiety About the Coronavirus](#)
- [Talking to students about Coronavirus](#)
- [ACEs Connection: 10 Ways to Avoid Adverse Childhood Experiences \(during the Pandemic\)](#)
- [COVID-19 Health Literacy Project: Coronavirus Fact Sheets for 3-6, 6-12, and 13-18 year olds in 35 languages](#)

Recursos a propósito de la violencia domestica

- Llame a la línea de crisis *Empower Yolo*, abierto 24 horas / 7 días: (530) 662-1133
- [Empower Yolo resources](#)

Recursos para personas mayores

- El Banco de Alimentos del Condado de Yolo: Proporciona distribuciones periódicas de alimentos y una entrega semanal de productos básicos y productos para la entrega a domicilio de personas mayores que reúnan los requisitos. Puede encontrar más información sobre los programas del Banco de Alimentos de Yolo en: www.yolofoodbank.org/get-help
- Servicios de salud y humanos del condado de Yolo (*Yolo County Health and Human Services - HHSA*): Acceso a CalFresh y Medi-Cal para aquellos que cumplen con los requisitos de ingresos y bienes. El personal está disponible por teléfono de lunes a viernes de las 8 am a las 4 pm. Accede a la página web aquí: www.yolocounty.org/health-human-services/welfare
- Alianza para el Envejecimiento Saludable del Condado de Yolo (*Yolo County Healthy Aging Alliance*): Enlaces a listas de recursos desarrollados por la Biblioteca del Condado de Yolo (*Yolo County Library for Seniors*) para personas mayores, actividades en el hogar y comestibles, información de farmacia. Accede a la página web aquí: www.yolohealthyaging.org/covid-19-resources

Manténgase en contacto

- *Yolo Bus*: las tarifas y rutas cambian rápidamente y las actualizaciones se publican en: www.yolobus.com. Favor de consultar con el servicio al cliente de Yolo Bus para cualquier pregunta. Comuníquese con ellos en: custserv@yctd.org o llamando al 530-666-2877.
- La línea de la amistad (*The Friendship Line*). Teléfono: 800-971-0016, correo electrónico: amistadline@ioaging.org - una línea "amicable" para llamadas telefónicas

de rutina, apoyo emocional y controles de bienestar. También sirve como una línea de crisis.

- Bien comunicado (*Well Connected*). Teléfono: 877-797-7299, página web: <https://covia.org/services/well-connected>: es una línea telefónica gratuita y un programa en línea que ofrece actividades, educación y conexión.
- Nuestros restaurantes locales están abiertos y listos para ofrecerle una deliciosa comida. Haga clic aquí para ver la guía de restaurantes y entregas de Woodland: <https://bit.ly/2y2nyiA>.

Reuniones del Ayuntamiento

Durante la orden del resguardo en casa, de conformidad con la Orden Ejecutiva N-29-20 del Gobernador, el Consejo de la Ciudad tendrá teleconferencias cada martes a las 6 pm. La próxima reunión disponible por teleconferencia será el 14 de abril a las 6pm (esta reunión incluirá un reporte sobre los esfuerzos de la Ciudad con respecto a COVID-19). Se alienta al público a escuchar la reunión del Consejo de la Ciudad en vivo en *Woodland TV Channel 20* o visitando www.cityofwoodland.org. Si desea hacer un comentario durante el comentario público general o sobre un aspecto específico de la agenda, hay dos formas de hacerlo. Puede dejar un mensaje de correo de voz al (530) 661-5900 - todos los mensajes de correo de voz recibidos antes de las 6:00 pm serán escuchados en el momento apropiado durante la reunión del Consejo de la Ciudad. Cualquier miembro del público que esté mirando la transmisión en vivo que desee hacer un comentario sobre un punto del orden del día puede enviar un correo electrónico al Secretario de la Ciudad a CouncilMeetings@cityofwoodland.org antes del Comentario Público sobre ese punto. Los comentarios enviados por correo electrónico deben ser menos de tres (3) minutos (leídos en alta voz) para que sean leídos durante la reunión. Se requiere que el público incluya el título del punto del orden del día en la línea de asunto del correo electrónico.

¿Desea más información?

El Condado de Yolo es la agencia principal que está coordinando la respuesta de emergencia con respecto a COVID-19. Para obtener más información sobre la respuesta del Condado, visite: <https://www.yolocounty.org/coronavirus>. También puede encontrar información adicional en: www.cityofwoodland.org. Para recibir alertas por correo electrónico de la Ciudad de Woodland, visite www.cityofwoodland/notifyme. Para recibir alertas por correo electrónico del Condado, visite www.yolocounty.org.

###