



A Message to the Community from the Health Officer about Novel Coronavirus

As the numbers of novel coronavirus (COVID-19) grow in California and around the world, we must all be prepared to keep ourselves, our families and our communities as safe as we can. As you see from what's reported by the news media, the situation changes daily, and response to what is happening may change quickly. San Benito County Public Health Services is in constant communication with the counties around us, as well as the California Department of Public Health and the Centers for Disease Control. But responding to this potential worldwide pandemic is not for government alone.

All of us have the responsibility to become prepared and ready for any of the changes that are likely to affect our daily lives. Staying informed is critical. This is not a time to panic, but to plan for the possible disruptions to our daily lives.

What began as an outbreak of disease in a city in China, has now spread around the world to many countries. California has a growing number of those cases and we expect to see more. Locally we reported last month of the two cases that were identified in San Benito County. These individuals have recovered. We also know that within California we have begun to see people with COVID-19 who have no travel history or known contact to other infected people. When we see this, it's called community spread. Our efforts have initially been to contain the infection and keep it from spreading. This is done by isolating those who are sick, and separating those who are exposed but well (quarantine) for a 14 day incubation period to make sure they don't become sick and spread the disease. Even with these measures in place, it may not be possible to fully contain COVID-19 cases and communities must prepare for more widespread infections.

What can people do to get prepared:

1. Practice good hygiene for respiratory infections. Washing hands is really important and effective. Do it often. Don't touch your face; this may put germs directly into your mouth, nose or eyes. If you have a cough, cover it with the inside of your elbow.
2. Stay home from work or school if you are sick. Call ahead if you are going to see your doctor. Expanded testing will become available soon but your doctor will make the determination if testing should be done.
3. Stay informed. Rely on trusted sources for your information.
4. Keep surfaces clean and disinfected.

5. Have a family/household plan. If someone does become ill, keep them away from other non-sick family members. Don't visit the elderly if you are sick with any respiratory symptoms. The elderly are most vulnerable to this virus.
6. Plan for possible disruption to normal routines if the virus continues to spread. For example, schools might have to close; businesses may not receive regular shipments of supplies including medications. Therefore:
 - Have a good supply of your prescription medications on hand. Call your doctor or pharmacy and ask if you can get an extra month's supply of medications dispensed.
 - Plan for your children being at home and not able to go to school. This may require making arrangements with your employer also.
 - Air travel might be further restricted. Some businesses are already restricting work related travel and are encouraging work from home.
 - Large events and mass gatherings could be cancelled.

So, be prepared, plan, stay calm and informed. Public Health is working to keep our community safe, but all of us have a part in this. Things are likely to get worse before they start improving. Be kind to each other. We are all in this together. It's the virus we are fighting.

Public Health and our community partners including first responders, healthcare providers, schools, business, faith communities, and others are working collectively and collaboratively for the health of our community.

For more information about novel coronavirus (COVID-19), see the Centers for Disease Control (CDC) website at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> and visit the San Benito County Public Health Services website for updated local information at <http://hhsa.cosb.us/publichealth/>.



Un mensaje a la Comunidad Del Oficial de Salud sobre el Nuevo Coronavirus

A medida que aumenta el número del nuevo coronavirus (COVID-19) en California y en todo el mundo, todos debemos estar preparados para mantenernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades lo más seguros posible. Como puede ver en lo que informan los medios de comunicación, la situación cambia a diario y la respuesta a lo que sucede puede cambiar rápidamente. Los Servicios de Salud Pública del Condado de San Benito están en constante comunicación con los condados que nos rodean, así como con el Departamento de Salud Pública de California y los Centros para el Control de Enfermedades. Pero responder a esta potencial pandemia mundial no es solo del gobierno.

Todos tenemos la responsabilidad de estar preparados y listos para cualquiera de los cambios que puedan afectar nuestra vida diaria. Mantenerse informado es fundamental. Este no es un momento para entrar en pánico, sino para planificar las posibles interrupciones en nuestra vida diaria.

Lo que comenzó como un brote de enfermedad en una ciudad de China, ahora se ha extendido por todo el mundo a muchos países. California tiene un número creciente de esos casos y esperamos ver más. Localmente informamos el mes pasado de los dos casos que se identificaron en el condado de San Benito. Estos individuos se han recuperado. También sabemos que dentro de California hemos comenzado a ver personas con COVID-19 que no tienen antecedentes de viaje o contacto conocido con otras personas infectadas. Cuando vemos esto, se llama difusión comunitaria. Nuestros esfuerzos inicialmente han sido contener la infección y evitar que se propague. Esto se hace aislando a los que están enfermos y separando a los que están expuestos pero bien (en cuarentena) durante un período de incubación de 14 días para asegurarse de que no se enfermen y propaguen la enfermedad. Incluso con estas medidas vigentes, puede que no sea posible contener completamente los casos de COVID-19 y las comunidades deben prepararse para infecciones más generalizadas.

¿Qué pueden hacer las personas para prepararse?

1. Practique una buena higiene para las infecciones respiratorias. Lavarse las manos es realmente importante y efectivo. Hazlo a menudo. No te toques la cara; Esto puede poner gérmenes directamente en su boca, nariz u ojos. Si tiene tos, cúbrala con la parte interior del codo.
2. Quédese en casa del trabajo o la escuela si está enfermo. Llame con anticipación si va a ver a su médico. Las pruebas ampliadas estarán disponibles pronto, pero su médico determinará si se deben realizar las pruebas.
3. Mantente informado. Confíe en fuentes confiables para su información.
4. Mantenga las superficies limpias y desinfectadas.

-1-

5. Tener un plan familiar/en casa. Si alguien se enferma, manténgalo alejado de otros familiares no enfermos. No visite a los ancianos si está enfermo con algún síntoma respiratorio. Los ancianos son los más vulnerables a este virus.

6. Planifique para una posible interrupción de las rutinas normales si la infección continúa propagándose. Por ejemplo, las escuelas podrían cerrar; las empresas no pueden recibir envíos regulares de suministros, incluidos medicamentos. Por lo tanto:
 - Tenga a mano un buen suministro de sus medicamentos recetados. Llame a su médico o farmacia y pregunte si puede obtener un suministro adicional de medicamentos para un mes.
 - Planifique que sus hijos estén en casa y no puedan ir a la escuela. Esto puede requerir hacer arreglos con su empleador también.
 - Los viajes aéreos podrían estar más restringidos. Algunas empresas ya están restringiendo los viajes relacionados con el trabajo y están alentando el trabajo desde casa.
 - Grandes eventos y reuniones masivas podrían cancelarse.

Entonces, prepárate, planifica, mantén la calma e infórmate. La Salud Pública está trabajando para mantener segura a nuestra comunidad, pero todos tenemos una parte en esto. Es probable que las cosas empeoren antes de comenzar a mejorar. Sean amables el uno con el otro. Estamos todos juntos en esto. Es al virus al cual estamos luchando.

La salud pública y nuestros socios comunitarios, incluidos los servicios de primeros auxilios, proveedores de atención médica, escuelas, empresas, comunidades religiosas y otros, están trabajando de manera colectiva y colaborativa para la salud de nuestra comunidad.

Para obtener más información sobre el nuevo coronavirus (COVID-19), visite el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> y visite el Departamento de Salud Pública del Condado de San Benito Sitio web de servicios para obtener información local actualizada en <http://hhsa.cosb.us/publichealth/>.