



Umbrella Multicultural Health Co-op

Actualización de salud pública

8 de enero de 2021

Restricciones COVID-19 extendidas:

Las restricciones sociales se han vuelto a extender.

Desafortunadamente, nuestra provincia no ha visto una tendencia bajista en casos y hospitalizaciones. También vimos surgir casos de la cepa del Reino Unido. Es una cepa del virus que puede propagarse más rápido. Por lo tanto, la provincia sigue estando muy atenta con las restricciones sociales y de viaje.

Las reuniones entre personas que no viven en el mismo hogar, con pequeñas excepciones para aquellos que viven solos, ahora estarán en su lugar al menos hasta el **5 de febrero de 2021**.

La prórroga se aplica a todas las órdenes de salud pública actuales, incluidas las prohibiciones de las reuniones sociales en hogares privados y todos los eventos en lugares públicos y privados.

Información detallada y recordatorios:

- **Interacción social y reuniones**

- Socialice solo con aquellos en su hogar inmediato. No hay reuniones de **ningún tamaño**.
 - NO se reúna en interiores ni al aire libre con nadie que no viva con usted.
 - Puedes dar un paseo con un amigo, pero NO lo conviertas en una actividad grupal.
 - Las personas que viven solas pueden socializar con 2 personas dentro de su principal burbuja social.
- Los funerales y bodas pueden continuar con su hogar inmediato **SOLAMENTE**, 10 personas como máximo.
 - No se permiten recepciones.
- Los lugares de culto no pueden mantener los servicios en persona hasta el final de esta orden.
- Viajar fuera de las regiones locales está restringido a viajes esenciales.

- **Precauciones continuas**

- Las máscaras son obligatorias en cualquier área pública cubierta, como lugares de venta al por menor y supermercados.
 - **Ahora se recomiendan máscaras de tres capas.**

- Mantener una buena higiene.
 - Lávese las manos regularmente.
 - Cubre la tos y los estornudos.
- Distanciamiento social y físico, separados a 2 metros cuando se encuentran en espacios públicos.
 - Tenga cuidado de que pueda mantener la distancia física y usar máscaras en el lugar de trabajo.
 - Se debe tener especial cuidado en pequeños espacios de oficina, salas de descanso y cocinas.
- Desinfectar superficies y elementos de alto contacto.
- Quédate en casa cuando te sientas mal.
- Hazte la prueba cuando tengas síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar, etc.
 - NO se recomienda hacerse la prueba si no tiene síntomas.

Ha sido un año muy largo y difícil, y sigue afectó en el nuevo año. Es comprensible que se sienta frustrado y triste debido a las limitaciones en la interacción social. Sin embargo, debido a un pequeño número de personas que no siguieron las restricciones durante la temporada de vacaciones, todavía no estamos fuera del bosque.

Pudimos doblar la curva antes, así que ahora es nuestro momento de mantener el curso.

Comuníquese con amigos, familiares y vecinos virtualmente para ofrecerle apoyo mental y emocional y conexión. Usemos la compasión y la comprensión para superar estos días oscuros juntos.