



Umbrella Multicultural Health Co-op

## Actualización de Salud Pública Noviembre 8, 2020

### Resumen:

La Agencia de Salud Pública de Canadá ha actualizado que la transmisión de COVID-19 puede ser a través del aire. Esto significa que el virus puede transmitirse de una persona a otra a través de las gotitas respiratorias y el aire creado cuando una persona infectada tose, estornuda, canta, grita ó habla.

También existe un incremento de los casos de COVID-19 en la Columbia Británica. Nuestro oficial de salud pública Dra. Bonnie Henry, ha anunciado nuevas medidas para **limitar las interacciones sociales** en el área metropolitana. Todas nuestras comunidades deben seguir estas nuevas órdenes:

- Todas las personas, áreas de trabajo y negocios en el área metropolitana deben **reducir significativamente las interacciones sociales y los viajes**.
- Esta orden está en efecto del 7 de Noviembre a las 10 pm al 23 de Noviembre a las 12 pm.

### Información más detallada:

- **Precauciones para la transmisión aérea**
  - Utilización de mascarillas en público.
    - **Ahora se recomiendan mascarillas con 3 capas.**
  - Mantener buena higiene.
    - Lavarse las manos regularmente.
    - Cubrirse al toser ó estornudar.
  - Distanciamiento social y físico, mantener 2 metros de distancia aparte en espacios públicos.
  - Desinfectar objetos y superficies que se tocan frecuentemente.
  - Quedarse en casa si se siente enfermo.
  - Hacerse la prueba si tiene síntomas como fiebre, tos seca, dificultad para respirar, etc.
    - **NO se recomienda la prueba si no presenta síntomas.**

- **Interacciones sociales y reuniones**
  - Socialice solamente con quienes viven en su casa. No reuniones de **ningún tamaño**.
    - NO invite amigos ó familiares a su casa.
    - Esto también incluye las actividades en espacios abiertos.
    - NO vaya a restaurantes con personas diferentes que las que viven con usted.
    - Si usted vive solo, usted puede socializar con una ó dos personas.
  - Funerales y bodas podrán realizarse SOLAMENTE con quienes viven en su casa.
    - Recepciones de funerales ó bodas no se permiten, en ningún local incluyendo salones comunitarios.
    - Los eventos con menos de 50 personas estarán suspendidos.
    - Los servicios religiosos continuarán si se tiene la capacidad de seguir estrictamente las reglas de distanciamiento.
  
- **Actividades físicas en grupo**
  - Se suspenden las actividades físicas en grupo en espacios interiores incluyendo clases de spin, yoga, grupos en los gimnasios, clases de baile ú otras actividades en grupo que causen aumento de la frecuencia respiratoria.
  - Los deportes en espacios cerrados en que no pueda mantenerse la distancia están suspendidos.
  - Estas actividades pueden reemplazarse con ejercicios individuales para permitir una distancia segura.
  
- **Lugares de trabajo**
  - Tenga cuidado de asegurarse que puede mantener la distancia y use una mascarilla.
  - Debe ponerse especial atención en las oficinas pequeñas, lugares de descanso y cocinas.
  
- **Viajes**
  - Durante el período de esta orden, los viajes desde y hacia el área metropolitana y el Valle del Fraser se restringen a solamente viajes esenciales.

Esta orden es por un tiempo limitado pero si la situación continúa empeorando, los oficiales de salud pública pueden extenderla. Para prevenir que esto pase, sigamos todos éstas guías por estas dos semanas para pasar por estos tiempos difíciles juntos!