



CALHOUN COUNTY, MICHIGAN JOINT OPERATIONS CENTER

COVID-19 Unified Response



Centro De Información Conjunta

Lunes 4 de mayo de 2020

El Centro de Operaciones Conjuntas (JOC, por sus siglas en inglés) del Condado de Calhoun emitirá informes del Centro de Información Conjunta (JIC) por correo electrónico todos los lunes y viernes, y realizará una presentación en vivo los miércoles a mediodía.

Departamento de Salud Pública del Condado de Calhoun Actualización semestral de medios

A partir del 4 de mayo, a las 12:30 p.m., el Condado de Calhoun tiene un total acumulado de 242 casos confirmados de COVID-19 reportados al Departamento de Salud Pública del Condado de Calhoun (CCPHD), con un total de 16 muertes atribuidas a COVID-19 y 62 acumulativas hospitalizaciones

“A medida que abramos nuestros negocios y comunidad cada vez más en las próximas semanas, es tan importante como siempre que sigamos practicando el distanciamiento social y el lavado de manos tanto como sea posible. Ya estamos viendo personas en parques, vecindarios y tiendas que se vuelven peligrosamente laxas para mantener la distancia entre ellos y los demás ”, dijo Eric Pessell, Oficial de Salud de CCPHD. “No debemos desperdiciar el gran trabajo y sacrificio que todos hemos hecho para ayudar a doblar la curva y proteger a nuestras poblaciones más vulnerables. ¡Nuestra misión no ha terminado! El virus todavía está en nuestra comunidad. Se está desacelerando pero todavía está ahí afuera. Si no tenemos cuidado, podemos estar preparándonos para otra ola de infección que podría llevarnos a más restricciones ”.

Es importante que la comunidad recuerde que todavía estamos en medio de una pandemia activa. La exposición al COVID-19 es posible siempre que esté en lugares públicos como tiendas, parques y negocios, o si alguien con quien vive no ha seguido las instrucciones y regresa a casa después de haber sido expuesto.

Siga haciendo su parte siguiendo la guía de los CDC:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos cuando haya estado potencialmente expuesto al virus. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con un contenido de alcohol del 60% o más para matar el virus.
- Si elige usar guantes desechables en espacios públicos, cámbielos con frecuencia. El uso de guantes lo protege de contraer el virus en sus manos, pero si al usar esos guantes manipula alimentos o se toca la cara, aún puede transferir el virus a su cuerpo. Si usa guantes para preparar las comidas, deben cambiarse entre cada comida. Si ha usado guantes para visitar un espacio público, deséchelos ANTES de volver a ingresar a su automóvil o su hogar. Muchas tiendas ahora ofrecen contenedores de "eliminación de EPP" en sus estacionamientos para este propósito.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que esto puede transferir el virus de sus manos a lugares donde puede ingresar a su cuerpo e infectarlo con COVID-19. Esto es cierto incluso si usa guantes desechables.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia, como pomos y manijas. Esto incluye cestas de compras y carros.
- Use un paño que cubra la cara en público. Esto protege a otros de usted si usted es portador del virus y no tiene ningún síntoma.
- Practique el distanciamiento social manteniéndose a 6 'de los demás cuando deba estar en espacios públicos.
- Quédese en casa siempre que sea posible.

Recursos De Salud Mental Y Uso De Sustancias

El cuidado personal es especialmente importante durante este tiempo. El cuidado personal es un proceso regular e intencional para enfocarse en la salud mental. Se compone de las habilidades que utiliza para satisfacer sus necesidades. Es esencial, especialmente en momentos de alto estrés.

La atención plena es un ejemplo de una estrategia de afrontamiento y se ha demostrado que es beneficiosa para la reducción del estrés y puede disminuir la ansiedad.

Considere estos recursos para practicar la atención plena:

- Headspace ahora es un recurso GRATUITO para todos los residentes de Michigan - <https://www.headspace.com/mi>
- Carolyn Daniels-Krupp, terapeuta ambulatoria de Summit Pointe, también publica un video semanal de One Minute Mindfulness en la página de Facebook de Summit Pointe - <https://www.facebook.com/SummitPointeCMH/>

Calhoun County | 315 W Green St., Marshall, MI 49068

[Unsubscribe mkculp@battlecreekmi.gov](mailto:unsubscribe_mkculp@battlecreekmi.gov)

[Update Profile](#) | [About Constant Contact](#)

Sent by lblair@calhouncountymi.gov in collaboration with



[Try email marketing for free today!](#)