



Condado de Santa Cruz

Agencia de Servicios de Salud
1080 Emeline Avenue, Santa Cruz, CA 95060
Teléfono:(831) 454-7519 Móvil: 831-201-3839 Fax:(831) 454-4770
Mimi Hall, Directora de Agencia de Servicios de Salud

Refugiarse en Casa: ¿Qué Significa?

El lunes 16 de marzo, el condado de Santa Cruz y otros condados del Área de la Bahía anunciaron órdenes radicales que requieren que las personas se queden en sus hogares, excepto por actividades esenciales. El orden permanecerá vigente hasta el 7 de abril a menos que se revise antes.

¿Qué es?

Es una orden legal que requiere que las personas se queden en casa, excepto por necesidades esenciales.

Todos deben quedarse en casa, especialmente las personas vulnerables, excepto para obtener alimentos, cuidar a otros, acceder atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial (más sobre esto más adelante). Si, puede salir a caminar, correr, y andar en bicicleta si no está en un grupo (aún debe respetar las pautas del distanciamiento social---6 pies o más de distancia entre las personas)

¿Por qué es necesario hacer esto?

Esto es un paso crítico para reducir el daño causado por la propagación del nuevo coronavirus, COVID-19, en nuestra comunidad. Los libros de la historia están llenos de ejemplos de funcionarios públicos que no actuaron lo suficientemente rápido ante una crisis de salud pública, lo que provocó muertes y sufrimientos innecesarios. No queremos repetir la historia.

Actuar rápidamente es esencial. El virus está presente en nuestra comunidad. Cada hora cuenta. La cooperación de todos ayudará a reducir el nivel de crisis en la comunidad.

Si bien esto parece alarmante, es necesario. Sin una vacuna o inmunidad, maximizar la distancia social y restringir las reuniones y los convivios es la mejor herramienta que tenemos para combatir el virus y salvar vidas. Nuestras rutinas serán diferentes, pero nos ajustaremos. Por favor sean pacientes y amables el uno con el otro. Vamos a salir de esto.

¿Por cuánto tiempo durará el orden de *refugio en casa*?

Durante 3 semanas hasta el martes 7 de abril de 2020, a menos que haya viajado por una de las razones que son excepciones (más detalle sobre eso más adelante).

¿Está todo cerrado? ¿Que está abierto?

Los servicios esenciales permanecen abiertos. Nuestro Oficial de Salud no quiere crear más consecuencias negativas para la salud pública y ha permitido que ciertas empresas y negocios permanezcan abiertas:

- Servicios del gobierno de las ciudades y del condado: estaciones de policía y de bomberos, hospitales / clínicas y operaciones de atención médica, cárceles, tribunales, basura/saneamiento, servicios de transporte (incluyendo un horario reducido del Metro), servicios públicos (agua, electricidad y gas) y más permanecerán abiertos. Le recomendamos que utilice los servicios en línea siempre que sea posible.
- Gasolineras
- Farmacias
- Alimentos: las tiendas de comida, los mercados de agricultores, los bancos de comida, las tiendas de conveniencia, los restaurantes de comida para llevar y a domicilio están autorizados a continuar operando (reconocemos que algunas pueden decidir cerrar durante este tiempo). ¡Comer es esencial!
- Ferreterías /Plomeros
- Bancos
- Algunos grupos comunitarios y organizaciones sin fines de lucro, particularmente aquellos que sirven a poblaciones de bajos ingresos o vulnerables.
- Lavanderías / servicios de lavandería.
- Hoteles que brindan refugio

¿Qué está cerrado?

- Servicios de comida en restaurantes. Se permite el servicio para llevar y entrega a casa.
- Bares y discotecas
- Lugares de entretenimiento
- Gimnasios y lugares para ejercicio o deporte.

No se permite participar en lo siguiente:

No puede participar en actividades en grupos, en persona. Esto incluye fiestas/cenas, hogueras, póker y juegos de cartas y ejercicio en grupos. No puede ir a los bares, antros/discotecas, peluquerías o salones de uñas, ir de compras para productos no esenciales o hacer viajes que no son necesarios.

¿Dónde se aplica este orden?

Esto está vigente en todo el condado de Santa Cruz, así como en los condados de Marin, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Contra Costa y Alameda.

¿Es obligatorio o es sólo una recomendación?

¡Es obligatorio! Las personas que no siguen la orden pueden recibir una multa o incluso arresto bajo la ley de California. Es un delito menor no seguir la orden, aunque primero pedimos su cooperación. Se requiere que todos los residentes y las organizaciones sigan el orden si no están dentro de las excepciones.

¿Voy a mi trabajo?

Consulte con su empleador. Si lo llaman para trabajar, practique el distanciamiento social seguro. Muchas empresas son esenciales para la salud y el bienestar de la comunidad y continuarán operando.

¿Qué sucede si necesito recibir atención médica?

Continúe visitando a su médico o proveedor para obtener los servicios médicos necesarios. Algunos servicios, especialmente los procedimientos electivos, pueden posponerse o cancelarse. Y recuerda, ¡llama primero! No vaya a la sala de emergencias de un hospital a menos que tenga una emergencia real. Necesitamos proteger a nuestro sistema de salud.

¿Puedo salir de mi casa para cuidar a familiares o amistades?

Sí, necesitamos ayudarnos unos a otros, particularmente a aquellos que están enfermos o tienen discapacidades. Pero no viaje sólo para saludar-- ¡llame por teléfono! Juntos, podemos luchar contra la propagación de COVID-19 al quedarnos en casa. Si necesita hacer una de estas visitas, pon en práctica el distanciamiento social seguro.

¿Todavía puedo recibir entregas en línea o por internet? ¿Puedo hacer ordenes de tiendas en línea?

Sí. Los servicios de correo, pedido por correo y entrega de alimentos están permitidos y continúan operando. Se consideran esenciales.

¿Puedo usar el servicio de transporte compartido, un taxi o el transporte público?

Sí, pero solo para viajes esenciales. Pon en práctica las pautas de distanciamiento social y cúbrase la boca y la nariz si tose o estornuda, use desinfectante para las manos y lávese las manos antes y después de los viajes.

¿Puedo obtener mis recetas u otras necesidades de atención médica? ¿Puedo salir de la casa para ir a la farmacia para recoger mi receta?

Sí. Las farmacias y otras tiendas de suministros médicos pueden operar. Les pedimos usar un servicio de entrega para sus recetas, cuando sea posible.

¿Puedo hacer ejercicio al aire libre?

Los gimnasios y clubes de salud están cerrados, pero el ejercicio es esencial para la buena salud.

Hacer ejercicio al aire libre es aceptable, pero evite hacerlo en grupo. Pon en práctica las pautas de distanciamiento social.

¿Debo almacenar las necesidades?

¡No! Nuestras cadenas de suministro de alimentos están bien. Los estantes vacíos se deben a la abrumadora demanda en el punto de venta, la gente está comprando en exceso. Las tiendas de abarrotes, farmacias y ferreterías permanecerán abiertas durante la duración de este orden. Compre sólo lo que necesita, deje suficiente para todos los demás.

¿Qué pasa si necesito marijuana medicinal?

Los dispensarios de cannabis pueden continuar operando solo a través de la entrega o la recolección. No se permite que los clientes se reúnan en la tienda.

¿Puedo visitar a seres queridos en el hospital, hogar de ancianos, centro de enfermería especializada u otro centro de atención residencial?

No, con excepciones. Puede acompañar a menores y a otras personas que necesiten asistencia desde y hacia estas instalaciones, pero no se permiten visitas innecesarias a este tipo de instalaciones. Somos conscientes de que esto es difícil, pero es necesario proteger al personal y a los residentes en estas instalaciones.

¿Qué debo hacer si estoy enfermo y necesito ir al hospital o a un proveedor médico? ¿Cómo puedo proteger a los demás?

¡Debe Llamar primero! Si necesita entrar, hágalo de una manera que evite exponer a otros a sus gérmenes, especialmente si está gravemente enfermo. Si está enfermo y puede usar una mascarilla quirúrgica, una mascarilla N-95 u otro equipo de protección, úsela. En caso de apuro, envuelva una bufanda o paño limpio alrededor de su boca y nariz para tratar de reducir las gotas cuando tosa y estornude.

¿Qué pasa si no puedo salir de la casa? ¿Cómo puedo obtener suministros y comida?

Póngase en contacto con sus amigos, familiares u otras personas que conozca que puedan ayudarle. Se les permite recoger cualquiera de tus necesidades. Si recibe comida de *Meals on Wheels*, *Second Harvest* (banco de comida) u otros servicios de la comunidad, verifique con ellos ya que muchos continúan ofreciendo servicios de la manera más segura posible.