



Date: March 16, 2020
To: Washington County students, families and school staff
Re: **Recommendations to limit spread of illness while school is out**

Oregon and Washington County have recently seen COVID-19 cases in people who were almost certainly infected locally, not through travel. This means COVID-19 is spreading in communities in Oregon, and the risk for being exposed and getting sick is increasing locally.

Illness from COVID-19 can be mild and seem like the common cold. For some people, illness can become more severe. Symptoms to watch for include cough, sore throat, fever or difficulty breathing. Fever is not always present. Some people do not feel sick enough to stay home and they go out into the community. This is how the illness will continue to spread and put high risk individuals in danger of becoming severely ill.

Staying home at the first sign of illness is the MOST important step we can take to keep our community safe and healthy. Public Health is also urging you to take these steps to limit the spread of illness while school is out:

Staff, students and their families should not gather or socialize in groups larger than 10. Smaller is better.

- Avoid parties, shopping malls, movie theaters and other crowded settings.
- Don't share food, drinks, utensils, smoking devices or other personal items.
- Practice social distancing by increasing your space with others to about six feet.
- Spend time outdoors doing activities that don't require close contact such as walking, hiking or bike riding.

Spring break recommendations

- Postpone your travel plans to limit risk for spreading or bringing back COVID-19.
- Stay local so that if you or a family member becomes ill, you or they can get medical care or stay home to recover.
- Avoid crowded settings.

Review hygiene habits with your household

- Cover mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing, then throw the tissue in the trash and wash your hands.
- Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol if soap and water are not available.
- Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.

If someone gets sick in your house

Please review CDC guidelines for what to do if someone in your household becomes sick:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/index.html>. It is important to keep the ill person separated from the rest of the household as much as possible, have one caregiver if needed, and alert your health care provider if symptoms are getting worse.





Fecha: 16 de marzo, 2020

Para: Estudiantes, familias y personal escolar del Condado de Washington County

Re: **Recomendaciones para limitar la propagación de enfermedad mientras no haya clases**

El estado de Oregon y el Condado de Washington han descubierto recientemente casos del COVID-19 en personas cuya infección es casi seguro fue local, no durante algún viaje. Quiere decir que el COVID-19 se está propagando en comunidades de Oregon, y que aumenta el riesgo local de enfermarse por quedar expuesto.

La enfermedad por COVID-19 puede ser leve y similar al del resfrío común, pero en algunas personas llega a ser más seria. Hay que vigilar pues los síntomas como la tos, garganta irritada, fiebre o dificultad al respirar. La fiebre no siempre se presenta. Hay personas que no se sienten lo suficientemente enfermas como para quedarse en casa y salen por entre la comunidad. Así es como se sigue dispersando la enfermedad y se ponen en alto riesgo a otras personas de contraer una grave enfermedad.

Quedarse en casa al primer síntoma de la enfermedad es EL PASO MÁS IMPORTANTE que podemos dar para mantener sanos y salvos a nuestra comunidad. Asimismo, el Departamento de Salud Pública nos pide tomemos los siguientes pasos para limitar la propagación de la enfermedad mientras no haya clases en la escuela:

Personal, estudiantes y familias: evitar reuniones sociales con grupos mayores de 10 personas; es decir, mientras menos, mejor.

- Evitar fiestas, centros comerciales, cines y demás entornos con mucha gente.
- No comparta comida, bebida, cubiertos, dispositivos para fumar u otros objetos personales.
- Ponga en práctica el distanciamiento, aumente el espacio con los demás a aprox. seis pies (casi 2 m).
- Pase tiempo al aire libre, actividades como caminatas, alpinismo o ciclismo, o sea, sin gente muy cercana.

Recomendaciones para las vacaciones de primavera

- Posponga sus planes de viaje para limitar el riesgo de propagar o de volver al COVID-19.
- Permanezca cerca de su área de modo que si usted o un familiar suyo se enferma, puedan obtener atención médica o que puedan quedarse en casa para recuperarse.
- Evite sitios o reuniones aglomerados.

Repase junto con su familia los buenos hábitos de higiene

- Si tose o estornuda, cúbrase boca y nariz con un pañuelo desechable, tírelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese las manos con frecuencia, use agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón al alcance, use desinfectante de manos con base de alcohol de al menos 60%.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos.

Si en su casa alguien se enferma

Por favor repase las pautas del CDC para saber qué hacer cuando haya alguien enfermo en casa:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/index.html>. Es importante mantener al enfermo separado de los demás, lo más que sea posible; si fuese necesario, que haya un cuidador; avise al proveedor de cuidados de la salud si empeoran los síntomas.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Dpto. de Salud y Servicios Humanos — Control y Prevención de Enfermedades

155 N First Avenue, MS-68, Hillsboro, OR 97124-3072

Tel: 503-846-3594 • Fax: 503-846-3644 • www.co.washington.or.us/HHS

