

COVID-19

MONO COUNTY Information and Guidance

What is Coronavirus/COVID-19?

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is a respiratory illness that can spread from person to person. The virus that causes COVID-19 is a novel coronavirus that was first identified during an investigation into an outbreak in Wuhan, China.

Can I get COVID-19?

Yes. COVID-19 spreads from person to person. Risk of infection from the virus that causes COVID-19 is higher for people who are close contacts of someone known to have COVID-19, and for older adults and individuals with chronic health conditions. Other people at higher risk for infection are those who live in or have recently traveled to an area with ongoing spread of COVID-19.

How does COVID-19 spread?

The virus spreads mainly between people who are in close contact with one another (within about 6 feet) through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes. It also may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes, but this is not thought to be the main way the virus spreads.

Have there been any COVID-19 cases in Mono County?

On March 21, 2020 the first positive COVID-19 case in the Eastern Sierra was announced and is evidence of community spread of the disease. The Mono County Public Health investigative team identifies and notifies close case contacts to assess and monitor them for signs and symptoms of illness, and uses tools including case investigation, contact tracing, isolation and quarantine orders to mitigate the spread of disease.

What are the symptoms of COVID-19?

Patients with COVID-19 have had mild to severe respiratory illness with symptoms of: Fever, Cough, Shortness of breath.

What are severe complications from this virus?

Some patients have pneumonia in both lungs, multi-organ failure and in some cases death.

What do I do if I exhibit the symptoms described above?

People who are mildly ill with COVID-19 are able to recover at home. Do not leave, except to get medical care. Do not visit public areas. If you have fever, cough and shortness of breath you should seek medical attention. If breathing difficulty is severe, call 911 and inform the 911 dispatcher of your symptoms so the paramedics can take precautions. If you go on your own to the Emergency Department with fever, cough, and shortness of breath, PLEASE call before you get medical care.

Is there a vaccine?

There is currently no vaccine to protect against COVID-19. The best way to prevent infection is to take everyday preventive actions, like avoiding close contact with people who are sick and washing your hands often.

Is there a treatment?

There is no specific antiviral treatment for COVID-19. People with COVID-19 can seek medical care to help relieve symptoms.

How is everyday life in Mono County impacted?

Governor Gavin Newsom issued a "Stay At Home" order for all of California. Residents are required to stay home except to get food, care for a relative or friend, get necessary health care, or go to an essential job. If you go out, keep at least 6 feet of distance.

In an effort to slow the spread of COVID-19, nearly all "non-essential" services have been ordered to be closed in Mono County. For a complete list, please visit: [MonoHealth.com/Coronavirus](https://www.monohealth.com/coronavirus)

What's closed: (not a complete list)

- All bars, breweries and wine-tasting venues
- Indoor and outdoor restaurant and coffee shop seating. Restaurants and coffee shops may provide drive-through or other pick-up or delivery option
- Health clubs and gyms
- Theaters, bowling alleys and other indoor recreations venues
- All non-essential public gatherings or assemblies, regardless of size

What essential services will remain open: (not a complete list)

- Gas stations
- Pharmacies
- Food: Grocery stores, farmers markets, food banks, convenience stores, take-out and delivery restaurants
- Businesses that provide food, shelter, and social services, and other necessities of life for economically disadvantaged or otherwise needy individuals
- Newspapers, television, radio, and other media services
- Banks
- Laundromats/laundry services
- Hardware stores
- Plumbers, electricians, exterminators, and other service providers who provide services that are necessary to maintaining the safety, sanitation, and essential operation of residences, activities, and businesses
- Businesses providing mailing and shipping services, including post office boxes
- Essential state and local government functions will also remain open, including law enforcement and offices that provide government programs and services, such as snow removal services, finance and limited building services

What actions should I take to protect myself and others?

People can help protect themselves with everyday preventive actions:

- Social Distancing – stay at least 6 feet from people
- Avoid close contact with people who are sick
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands
- Wash your 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.
- Stay home when you are sick
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces
- WASH – COVER – DISTANCE!

Where can I find more information?

V1: 03/22/2020

The following resources are available to provide local COVID-19 information and updates, and address questions and concerns:

- Call: 2-1-1
- Website: [MonoHealth.com/Coronavirus](https://www.monohealth.com/coronavirus) – Daily briefing distributed by 5:00PM

 [Facebook.com/MonoHealthDepartment](https://www.facebook.com/MonoHealthDepartment)

 [Instagram.com/MonoCountyHealthDepartment](https://www.instagram.com/MonoCountyHealthDepartment)

 [Twitter.com/CountyMono](https://www.twitter.com/CountyMono)



COVID-19

Información y Guía del Condado De Mono

¿Qué es el coronavirus/COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección respiratoria que se puede transmitir de persona a persona. El virus que causa COVID-19 es un nuevo coronavirus (similar a un resfriado y gripe). El COVID-19 está en nuestra comunidad.

¿Puedo obtener COVID-19?

Sí. COVID-19 se transmite de persona a persona. El riesgo de infección por el virus que causa COVID-19 es mayor para las personas que están en estrecho contacto con alguien que tiene COVID-19, y para adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Otras personas con mayor riesgo de infección son aquellas que viven o han viajado recientemente a un área con transmisión continua de COVID-19, incluidas las áreas en los Estados Unidos.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro de unos 6 pies de distancia). Mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar. Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Se pide a las personas a lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante 20 segundos.

¿Ha habido algún caso COVID-19 en el Condado de Mono?

El 21 de marzo de 2020 se anunció el primer caso positivo DE COVID-19 en la Sierra Oriental, que es evidencia de la propagación comunitaria de la enfermedad. El equipo de investigación de Salud Pública del Condado de Mono identifica y notifica a los contactos cercanos para evaluarlos y monitorearlos en busca de signos y síntomas de enfermedad, y utiliza herramientas como investigación de casos, rastreo de contactos, aislamiento y órdenes de cuarentena para mitigar. El equipo de investigación de Salud Pública del Condado de Mono identifica y notifica a los contactos cercanos para evaluarlos y monitorearlos en busca de signos y síntomas de enfermedad, y utiliza herramientas como investigación de casos, rastreo de contactos, aislamiento y órdenes de cuarentena para mitigar la propagación de la enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

En los casos confirmados de la enfermedad del COVID-19 los pacientes han tenido enfermedades respiratorias de leves a graves. Los síntomas pueden incluir: Fiebre, Tos, Dificultad para respirar.

¿Cuáles son las complicaciones graves de este virus?

Algunos pacientes tienen neumonía en ambos pulmones, insuficiencia multiorgánica y, en algunos casos, la muerte.

¿Qué hago si exhibo los síntomas descritos anteriormente?

Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No se vaya, excepto para obtener atención médica. No visitar áreas públicas. Si tiene fiebre, tos y falta de aire, debe buscar atención médica. Tómese sus síntomas en serio y llame antes de recibir atención médica. Si la dificultad para respirar es grave, llame al 911. Informe al despachador del 911 de sus síntomas para que los paramédicos puedan tomar precauciones. Si va solo al Departamento de Emergencias con fiebre, tos y falta de aire, llame con anticipación para obtener instrucciones específicas sobre dónde ir y qué hacer.

¿Hay una vacuna?

Actualmente no existe una vacuna para proteger contra COVID-19. La mejor manera de prevenir la infección es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia. ¡Quédate en casa!

¿Hay algún tratamiento?

No existe un tratamiento antiviral específico para COVID-19. Las personas con COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.

¿Cómo se ve afectada la vida en el condado de Mono?

El Gobernador Newsom emitió una orden "Quedese En Casa" para toda California. Los residentes deben quedarse en casa, excepto para obtener comida, cuidar a un familiar o amigo, recibir la atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial. Si tiene que salir, mantenga al menos 6 pies de distancia.

En un esfuerzo por ralentizar la propagación de COVID-19, se ordenó el cierre de todos los servicios "no esenciales" en el Condado de Mono. Para obtener una lista completa, visite: MonoHealth.com/Coronavirus

¿Qué está cerrado? (no una lista completa)

- Todos los bares, cervecerías y locales de cata de vinos.
- Restaurante interior y exterior y asientos de cafetería. Los restaurantes y cafeterías pueden proporcionar una opción de recogida o entrega en coche
- Clubes de salud y gimnasios
- Teatros, boleras y otros lugares de recreación bajo techo.
- Todas las reuniones o asambleas públicas no esenciales, independientemente del tamaño.

¿Qué servicios esenciales pueden permanecer abiertos

(no una lista completa)

- Tiendas de abarrotes, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, restaurantes de comida para llevar.
- Farmacias
- Gasolineras
- Empresas que proporcionan alimentos, vivienda y servicios sociales, y otras necesidades de la vida para personas económicamente desfavorecidas o necesitadas.
- Periódicos, televisión, radio y otros servicios de medios.
- Bancos, instituciones financieras.
- Lavanderías / servicios de lavandería.
- Ferreterías
- Plomeros, electricistas, exterminadores y otros proveedores de servicios que brindan servicios necesarios para mantener la seguridad, el saneamiento y la operación esencial de residencias, actividades y negocios.
- Empresas que prestan servicios de correo y envío, incluidos apartados postales
- Las funciones esenciales del gobierno estatal y local también permanecerán abiertas, incluidas las fuerzas del orden y las oficinas que brindan programas y servicios gubernamentales, como servicios de remoción de nieve, finanzas y servicios de construcción limitados.

¿Qué acciones debo tomar para protegerme a mí mismo y a los demás?

Las personas pueden ayudar a protegerse de las enfermedades respiratorias con acciones preventivas cotidianas:

- Distancia social: manténgase al menos a 6 pies de las personas
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Quédese en casa cuando esté enfermo
- Cubra su tos o estornudos con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- LAVAR - sus manos - CUBRIR - su tos - DISTANCIA - ¡6 pies de separación!

¿Dónde puedo encontrar más información?

V1: 03/22/2020

Los siguientes recursos están disponibles para proporcionar información y actualizaciones locales de COVID-19, y responder preguntas y preocupaciones:

- Llamar: 2-1-1
- Sitio web: MonoHealth.com/Coronavirus – Informe diario distribuido a las 5:00 p.m.

Facebook.com/MonoHealthDepartment

Instagram.com/MonoCountyHealthDepartment

Twitter.com/CountyMono

