



COVID-19 and the Upcoming Holidays

Hood River County Health Department greatly appreciates all the cooperation from our community! Those who our contract tracers have been speaking to daily and all our community partners have been extremely helpful and cooperative. It may be a long road but together we will get to the end. Stay positive and keep up the great work you have been doing to support each other and our community **and please don't forget to keep washing your hands!**

With the approaching holidays we are discouraging activities where people gather in groups. We saw a significant increase in cases after Memorial Day and hope to avoid a similar trend after Fathers day and the 4th of July. If we are to continue to contain this virus in a way that preserves the capacity of our healthcare system and protects the most vulnerable among us it will require a commitment from all members of our community to **stay home when they are ill** and adhere to measures in keeping with national, state, and local health guidelines and requirements. Gathering with those outside your immediate living unit, group meetings and activities are discouraged. Many of our local cases were connected through gatherings outside of their work setting.

Many people in our region (and all across the country) are not complying with masking and physical distancing measures, but it is certainly not any one specific group of people. We are asking that all visitors and community members, including children between 2 and 12 years of age, wear a face covering in settings where it is likely that physical distancing of at least six feet from other individuals outside their family or living unit cannot be maintained. **If you are in public and cannot maintain a 6 foot physical distance from someone who is not a member of your own household you should be wearing a mask!**



Hood River County Public Health Department continues to stress to everyone that COVID-19 is circulating in our community and people with these symptoms may have COVID-19 and should stay at home:

- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Muscle pain
- Chills
- Fever
- Diarrhea
- Vomiting
- Nausea
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing

Symptoms may appear 2-14 days after exposure to the virus. **Please if you are not feeling well, stay home, call your doctor and test for COVID if advised. DO NOT GO OUT IN PUBLIC.** If you are well, protect yourself by continuing to maintain social distancing when you are in public and consider wearing a cloth face covering. **Do not go out or to work if you have even mild cold or flu like symptoms. Stay home until your symptoms have fully resolved, and you have been without symptoms for 72 hours (3 days) without the use of medication.** Practice routine cleaning of frequently touched surfaces (for example: tables, doorknobs, light switches, handles, desks, toilets, faucets, sinks) with household cleaners and EPA-registered disinfectants that are appropriate for the surface, following label instructions. **Most importantly wash your hands thoroughly and frequently!**



COVID-19 y Los Próximos Días Festivos

¡El Departamento de Salud del Condado Hood River agradece enormemente toda la cooperación de nuestra comunidad! Aquellos con los que nuestros rastreadores de contacto han estado hablando diariamente y todos nuestros socios de la comunidad han sido extremadamente serviciales y cooperativos. Puede ser un largo camino, pero juntos llegaremos al final. ¡ Manténgase positivos y continúen con el gran trabajo que han estado haciendo para apoyarse uno al otro y a nuestra Comunidad! **¡Y por favor no se olvide de continuar lavándose las manos!**

Con las próximos días festivos, estamos desanimando las actividades donde las personas se reúnen en grupos. Observamos un aumento significativo en los casos después del Día Memorial y esperamos evitar una tendencia similar después del Día del Padre y el 4 de Julio. Si vamos a continuar conteniendo este virus, de una manera que conserve nuestra capacidad de nuestro sistema de salud y proteja a los más vulnerables entre nosotros, será necesario un compromiso de todos los miembros de nuestra comunidad para **quedarse en casa cuando se sientan enfermos** y adherirse a las medidas y cumplir con los lineamientos y requisitos de salud nacionales, estatales y locales. No se aconsejan las reuniones con personas fuera de su unidad inmediata de vivienda, reuniones en grupo y actividades. Muchos de nuestros casos locales estuvieron conectados con reuniones fuera del entorno laboral.

Muchas personas en nuestra región (y en todo el país) no están cumpliendo con las medidas de distanciamiento físico o el de usar una máscara, pero ciertamente no se trata de un grupo específico de personas. Pedimos que todos los visitantes y miembros de la comunidad, incluyendo los niños entre 2-12 años usen una cubierta facial, en entornos donde es probable que no se pueda mantener el distanciamiento físico de al menos seis pies de otros individuos fuera de su unidad familiar o de vivienda. **¡Si se encuentra en público y no puede mantener una distancia física de al menos 6 pies de alguien que no sea miembro de su hogar, debe de ponerse una máscara!**



El Departamento de Salud del Condado Hood River continúa enfatizando a todos, que el COVID-19 está circulando en nuestra comunidad y personas con estos síntomas pudieran tener COVID-19 y deben quedarse en casa:

- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Diarrea
- Vómito
- Náusea
- Tos
- Falta de aliento o dificultad al respirar

Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de haber estado expuesto al virus. **Por favor, si no se siente bien, quédese en casa, llame a su doctor y hágase la prueba de OVID si se le recomienda. NO SALGA EN PÚBLICO.** Si se siente bien, protéjase al continuar manteniendo el distanciamiento social cuando esté en público y considere ponerse una cubierta facial de tela. **No salga ni vaya a trabajar si usted tiene síntomas aún leves de resfriado o síntomas similares a los de la influenza. Quédese en casa hasta que sus síntomas se hayan resuelto y no haya tenido síntomas por 72 horas (3 días) sin el uso de medicamento.** Practique la limpieza de rutina de la superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, agarraderas de puertas, contactos eléctricos, manijas, escritorios, inodoros, llaves del agua, fregadero) utilice limpiadores domésticos y desinfectantes aprobados por la EPA que sean apropiados para la superficie, siga las instrucciones de la etiqueta. **¡Lo más importante, lávese muy bien sus manos frecuentemente!**