



## Quédese en casa excepto por necesidades esenciales

El condado de San Benito ha anunciado una orden de salud pública que requiere que los residentes se queden en casa, excepto por necesidades esenciales. Esto comienza el 18 de marzo.

## ¿Qué hacer?

El condado de San Benito emitió una orden de salud pública que requiere que las personas se queden en casa excepto por necesidades esenciales. Esta orden está vigente hasta el 7 de abril.

Las poblaciones vulnerables deben quedarse en casa. Todos deben quedarse en casa excepto para obtener alimentos, cuidar a un pariente o amigo, obtener la atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial.

Está bien salir caminar si no está en un grupo.

Puede extenderse dependiendo de las recomendaciones de los funcionarios de salud pública.

[Lea el texto completo de la orden](#)

## ¿Por qué estamos haciendo esto?

Esta es una intervención crítica para reducir el daño causado por la propagación del coronavirus en nuestra comunidad. Esta es una orden obligatoria.

Todos los oficiales de salud del área de la Bahía observaron rápidamente casos cada vez más graves en toda la región. Dada la proximidad geográfica al Área de la Bahía, el condado de San Benito está emitiendo una orden similar. .

Ahora es el momento de hacer todo lo posible para evitar que la situación empeore en cuestión de días o semanas. Cada hora cuenta. Necesitamos y apreciamos la cooperación de todos los que viven y trabajan en San Benito para actuar de inmediato. Si bien esta noticia puede parecer alarmante, es un paso necesario para evitar un empeoramiento de la situación. Los patrones del virus en todo el mundo y en nuestro propio estado, nos dicen que moverse en este momento para maximizar el distanciamiento social y restringir la reunión de personas es la mejor manera de combatir el virus y salvar vidas.

Si todos trabajan juntos, deberíamos poder adaptarnos a las nuevas reglas en las próximas semanas.

Sabemos que habrá muchas preguntas e inquietudes al comienzo de este nuevo régimen. Este es un cambio importante que se está tomando para proteger la salud pública. Por favor sean pacientes y amables el uno con el otro. Juntos, superaremos esto, y la salud de nuestra comunidad estará protegida.

## ¿Cuánto tiempo nos quedaremos en casa?

Esto entrará en vigencia el miércoles 18 de marzo del 2020. Actualmente está programado para durar 3 semanas hasta el martes 7 de abril del 2020.

Queremos asegurarnos de que la orden esté en vigencia solo por el tiempo que sea necesario, y el Oficial de Salud monitoreará de cerca la situación todos los días para determinar qué ajustes tienen sentido.

## ¿Qué puedo hacer? ¿Qué está abierto?

Estos servicios esenciales permanecerán abiertos:

- Servicios gubernamentales de la ciudad / condado: estaciones de policía, estaciones de bomberos, hospitales / clínicas y operaciones de atención médica, cárceles, tribunales, basura / saneamiento, transporte, servicios públicos (agua, electricidad y gas) y oficinas municipales.
- Gasolineras
- farmacias
- Alimentos: supermercados, mercados de agricultores, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, restaurantes de comida para llevar.
- Ferreterías /plomeros
- Bancos
- Organizaciones de beneficio comunitario caso por caso.
- Lavanderías / servicios de lavandería.

## ¿Qué está cerrado?

- Restaurantes para cenar
- Bares y discotecas
- Lugares de entretenimiento
- Gimnasios y estudios para estar en forma

## ¿Qué no puedo hacer?

- No puede participar en actividades grupales en persona con otros.
- No se pueden celebrar cenas. No puedes invitar amigos a tu casa para pasar el rato.
- No puedes ir a bares o discotecas.
- No puedes ir a un salón de manicura o un peluquero o estilista te corta el pelo.
- No puede ir a comprar productos no esenciales.
- No puede realizar viajes innecesarios en transporte público o en su automóvil o motocicleta.

## ¿Dónde se aplica esto?

Esto está vigente en todo el condado de San Benito.

## ¿Es esto obligatorio o es solo una guía?

Es obligatorio. Esta orden es una orden legal emitida bajo la autoridad de la ley de California. Usted debe cumplir, y es un delito menor no seguir la orden (aunque la intención no es que nadie se meta en problemas).

Es fundamental que todos sigan la orden para evitar la propagación del COVID-19 y protegerse a sí mismos, a sus seres queridos, amigos, vecinos y a toda la comunidad. Se requiere que todas las personas, negocios y otras entidades cumplan si no están dentro de las exenciones que se especifican en la orden.

## ¿Qué sucede si necesito recibir atención médica de mi proveedor médico?

Aún puede atender sus necesidades de salud. Comuníquese con su proveedor de atención médica para ver si le brindan servicios regulares. Algunos servicios, especialmente los procedimientos electivos, pueden posponerse o cancelarse. Si se siente enfermo, primero llame a su médico, a una línea directa de enfermería o a un centro de atención urgente.

No vaya a la sala de emergencias de un hospital a menos que tenga una emergencia real.

## ¿Puedo salir de casa para visitar amigos o familiares si no hay una necesidad urgente?

No. Por su seguridad y su seguridad, debemos ayudarnos mutuamente a combatir la propagación de COVID-19 al quedarnos en casa.

## ¿Todavía puedo recibir entregas de tiendas en línea? ¿Puedo ordenar en tiendas en línea?

Sí. El correo y otros servicios de entrega a domicilio pueden seguir funcionando, al igual que los servicios de entrega de alimentos.

Sí, puede realizar más pedidos en tiendas en línea. Las empresas que entregan bienes o servicios directamente a las residencias son empresas esenciales que pueden continuar operando.

### ¿Puedo salir de casa para visitar amigos o familiares si no hay una necesidad urgente?

No. Por su seguridad y su seguridad, debemos ayudarnos mutuamente a combatir la propagación de COVID-19 al quedarnos en casa.

### ¿Todavía puedo recibir entregas de tiendas en línea? ¿Puedo ordenar en tiendas en línea?

Sí. El correo y otros servicios de entrega a domicilio pueden seguir funcionando, al igual que los servicios de entrega de alimentos.

Sí, puede realizar más pedidos en tiendas en línea. Las empresas que entregan bienes o servicios directamente a las residencias son empresas esenciales que pueden continuar operando.

### ¿Puedo usar el servicio de transporte compartido o bajo demanda o un taxi?

Sí, pero solo para viajes esenciales. Haga todo lo posible para tomar precauciones de distanciamiento social: cubra su boca y nariz si tose o estornuda, use desinfectante para manos y lávese

### ¿Puedo tomar el transporte público (autobús, metro, tren)?

Sí, pero solo para viajes esenciales.

El transporte público continuará operando de manera limitada. Cuando use el transporte público, debe mantenerse al menos a 6 pies, dos o tres pasos de distancia, incluso si está en el autobús o en los trenes.

Es por eso que es importante tomar solo el transporte público para actividades esenciales: desea ayudar a todos a practicar el distanciamiento social.

### ¿Puedo obtener mis recetas u otras necesidades de atención médica? ¿Puedo salir de casa para ir a la farmacia para que me despachen la receta?

Sí. Las farmacias y otras tiendas de suministros médicos pueden operar. Cuando sea posible, debe hacer que la farmacia entregue su medicamento recetado a su hogar.

## ¿Cómo obtendré los alimentos y las medicinas que necesito si debo quedarme en mi casa?

La Orden específicamente permite que las personas salgan de sus hogares para comprar alimentos, comprar medicamentos y comprar otros artículos necesarios. También dirige a las empresas que venden esos artículos a permanecer abiertas, y permite a los empleados de esas empresas seguir trabajando y garantizar que esas empresas estén operando.

## ¿Debo abastecerme de alimentos, artículos como papel higiénico y medicamentos?

No. Continuará siendo capaz de comprar estos artículos cuando los necesite, ya que las tiendas que venden artículos necesarios como supermercados, farmacias y ferreterías permanecerán abiertas.

Continúe comprando cantidades normales de estos artículos en el mismo horario que normalmente hace. Esto asegurará que haya suficiente para todos.

## ¿Puedo salir de casa para cuidar a mis padres o amigos mayores que requieren asistencia para cuidarse a sí mismos?

### ¿O un amigo o familiar con discapacidad?

Sí. Asegúrese de protegerlos a usted y a usted siguiendo las pautas de distanciamiento social, como lavarse las manos antes y después, usar desinfectante para manos, mantener al menos 6 pies de distancia cuando sea posible y toser o estornudar en un pañuelo.

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

Generalmente no. Hay excepciones limitadas, como si va al hospital con un menor de 18 años o con una discapacidad del desarrollo y necesita asistencia.

Si necesita saber más, comuníquese con el centro que desea visitar por teléfono antes de partir. Esto es difícil, pero es necesario para proteger al personal del hospital y otros pacientes.

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

Si es posible, camine o maneje hasta la atención médica. Si alguien más en su hogar está enfermo y puede dejarlo, esa es otra buena opción. Debes intentar evitar exponer a los demás a los gérmenes que tienes, especialmente si estás gravemente enfermo.

Si tiene equipo de protección personal (EPP) como una máscara quirúrgica o una máscara N-95, puede usarlo para evitar exponer a otros. Si no tiene eso, puede usar un método temporal como envolver una bufanda limpia alrededor de su boca y nariz para tratar de reducir las gotas cuando tose y estornuda.

Aunque este no es un método aprobado, es algo que puede hacer para evitar exponer a otros. Solo haz lo mejor que puedas.

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

Póngase en contacto con amigos, familiares u otras personas que conozca que puedan brindarle apoyo. Se les permite recoger cualquiera de sus necesidades.

*Para obtener más información y actualización, visítenos en [hhsa.cosb.us/publichealth/communicable-disease/coronavirus/](https://hhsa.cosb.us/publichealth/communicable-disease/coronavirus/)*