



# SAN BENITO COUNTY

HEALTH & HUMAN SERVICES AGENCY

DAVID GHILARDUCCI, MD, FACEP  
INTERIM HEALTH OFFICER

TRACEY BELTON  
AGENCY DIRECTOR

PUBLIC HEALTH SERVICES

Healthy People in Healthy Communities

## PRESS RELEASE

### Increased COVID-19 Infections during Flu/Cold Season

#### **FOR IMMEDIATE RELEASE**

**Date:** December 9, 2020

#### **Contact:**

David Westrick, San Benito County PIO  
831-801-2574

As we experience a surge of COVID-19 infections in the community, please remember it is also flu and cold season. If you are experiencing cold, flu or COVID-19 like symptoms such as:

Congestion or runny nose  
Cough  
Headache  
Diarrhea  
Fever or chills

Sore throat  
New loss of taste or smell  
Nausea  
Muscle or body aches  
Shortness of breath or difficulty breathing

#### **ASSUME YOU HAVE COVID-19 AND SELF ISOLATE.**

Consider getting tested and follow these **C-O-V-I-D** steps:

**C – CONTACT YOUR JOB.** Tell them you are sick – **Do not go to work or leave your home.** Most employers are required to provide [sick leave benefits](#).

**O – OBSERVE YOUR SYMPTOMS.** Note when they start and end. Monitor your symptoms daily. Fever, chills, worsening cough, muscle pain, headache, sore throat, loss of taste or smell? *Seek medical help if worsening symptoms.*

**V – VISIT YOUR LOCAL PUBLIC HEALTH WEBSITE** for more information  
<https://hhsa.cosb.us/public-health/covid-19/> and <https://valleycovidhelp.com/>

**I – ISOLATE FROM OTHERS** including those in your household. Isolation is one of the most important things you can do as soon as you have any symptoms. This means separating yourself from others in your home. *If you cannot/do not get tested and are unsure about your illness, a COVID-19 infection is usually no longer contagious: 10 days after symptoms started, and no fever for 24 hours, and symptoms are going away, and you are feeling better.*

**D – DETERMINE YOUR CLOSE CONTACTS.** A close contact is anyone who was within 6 feet for at least 15 minutes total starting 48 hours before the person began feeling sick until the time the patient was isolated. This may include co-workers, family members or friends. *Tell them to quarantine for 14 days, monitor for symptoms and consider getting tested.*

For updates on COVID-19, check the [San Benito County Health and Human Services Agency website](#) and/or [www.COVID19.ca.gov](http://www.COVID19.ca.gov). You can also visit <https://valleycovidhelp.com/>

###



# SAN BENITO COUNTY

HEALTH & HUMAN SERVICES AGENCY

DAVID GHILARDUCCI, MD, FACEP  
INTERIM HEALTH OFFICER

TRACEY BELTON  
AGENCY DIRECTOR

PUBLIC HEALTH SERVICES

Healthy People in Healthy Communities

## COMUNICADO DE PRENSA

### Aumento de las infecciones por COVID-19 durante la temporada de la influenza/gripe

#### PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Fecha: diciembre 9 del 2020

#### Contacto:

David Westrick, San Benito County PIO  
831-801-2574

A medida que experimentamos un aumento de las infecciones por COVID-19 en la comunidad, recuerde que también es temporada de la influenza y gripe. Si tiene síntomas de la influenza, gripe o COVID-19 como:

Congestión o secreción nasal  
Tos  
Dolor de cabeza  
Diarrea  
Fiebre o escalofríos

Dolor de garganta  
Nueva pérdida del gusto u olfato  
Náuseas  
Dolores musculares o corporales  
Falta de aire o dificultad para respirar

#### **ASUMA QUE TIENE COVID-19 Y SE AUTO AISLE.**

Considere hacerse la prueba y siga estos pasos C-O-V-I-D:

C - CONTACTE A SU EMPLEADOR. Dígales que está enfermo: no vaya a trabajar ni salga de su casa. La mayoría de los empleadores deben proporcionar beneficios de enfermedad <https://www.dol.gov/general/topic/spanish-speakingtopic>

O - OBSERVE SUS SÍNTOMAS. Tenga en cuenta cuándo comienzan y terminan. Monitoree sus síntomas a diario. ¿Fiebre, escalofríos, tos que empeora, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida del gusto u olfato? ***Busque ayuda médica si los síntomas empeoran.***

V - VISITE SU SITIO WEB LOCAL DE SALUD PÚBLICA para obtener más información <https://hhsa.cosb.us/public-health/covid-19/> y <https://valleycovidhelp.com/>

I – IMPORTANTE: AISLARSE DE OTROS, incluidos los de su hogar. El aislamiento es una de las cosas más importantes que puede hacer tan pronto como tenga algún síntoma. Esto significa separarse de los demás en su hogar. ***Si no puede o no se hace la prueba y no está seguro de su enfermedad, la infección por COVID-19 generalmente ya no es contagiosa: 10 días después de que comenzaron los síntomas y no tiene fiebre durante 24 horas, los síntomas están disminuyendo y se siente mejor.***

D - DETERMINE SUS CONTACTOS CERCANOS. Un contacto cercano es cualquier persona que estuvo dentro de los 6 pies durante al menos 15 minutos en total, desde 48 horas antes de que la persona comenzara a sentirse enferma hasta el momento en que el paciente fue aislado. Esto puede incluir compañeros de trabajo, familiares o amigos. ***Dígales que se pongan en cuarentena durante 14 días, controle los síntomas y considere hacerse la prueba.***

Para obtener actualizaciones sobre COVID-19, visite el sitio web de <https://hhsa.cosb.us/public-health/covid-19/> y / o [www.COVID19.ca.gov](http://www.COVID19.ca.gov) . También puede visitar <https://valleycovidhelp.com/>

###

**PUBLIC HEALTH SERVICES**  
351 Tres Pinos Road, Suite A-202  
Hollister CA 95023  
831-637-5367

**ENVIRONMENTAL HEALTH**  
351 Tres Pinos Road, Suite C-1  
Hollister CA 95023  
831-636-4035

**MEDICAL THERAPY UNIT**  
761 South Street  
Hollister CA 95023  
831-637-1989