Hola, hoy es 14 de mayo del 2020. Soy Katherine Spivey, Enfermera de Salud Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery. Este es un mensaje importante para todos los estudiantes y familiares.

Si usted o alguien en su casa está enfermo con el COVID 19, o si usted ha estado con alguien enfermo con COVID 19, o si tiene fiebre, tos, escalofríos, vómitos, diarrea, erupciones en la piel, o ha perdido el sabor o el olfato por favor haga lo siguiente:

¡Quédese en casa! excepto para recibir atención médica

Limite las actividades fuera de casa

No vaya al trabajo o lugares públicos

En lo que más pueda, manténgase alejado de las otras personas en casa

Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar y luego bótelo en la basura.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos

Si le es posible use una cubierta de tela para la cara, que cubra la nariz y la boca

Evite compartir artículos personales con las demás personas como platos, cubiertos, etc.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia como las manijas en las puertas, encimeras de la cocina, mesas, teléfonos, teclados, y tabletas

Monitoree sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica. Obtenga información actualizada visitando a diario la página de internet de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, CDC. Si no le es posible, usted puede comunicarse con el centro de llamadas para el COVID 19 del Departamento de Salud y Servicios Humanos entre las 8:00 am y las 8:00 pm para pedir consejo o si tiene alguna pregunta. El número de teléfono es, (240) 777-1755

La mejor manera para detener el contagio del virus COVID 19 y acelerar el proceso de regresar a nuestras actividades diarias y a las escuelas es siguiendo estos consejos.