

REDUCE EL RIESGO

Haga su parte para frenar la propagación del Coronavirus

RECURSOS LOCALES

Bomberos del Distrito 1 del condado de Polk

Si cree que **ha estado expuesto a COVID-19** y presenta fiebre y síntomas, como tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento médico.

Si tiene o está siendo evaluado para COVID-19 y tiene una emergencia médica que requiere que llame al 911, notifique al personal de despacho que tiene o está siendo evaluado para COVID-19. Si es posible, ponte una mascarilla antes de que llegue el personal médico de emergencia y trata de encontrarte con ellos afuera.

Ciudad de Independence

La Ciudad de Independence ha ajustado las operaciones en todas las instalaciones con el fin de hacer nuestra parte en la reducción de la propagación del nuevo Coronavirus, que causa la enfermedad respiratoria COVID-19. El Ayuntamiento está cerrado al público, pero el personal continuará con funciones críticas. Los servicios estarán disponibles en línea o por teléfono. Además, habrá una caja de entrega dentro de las puertas del lado de la calle si tiene algo que necesita para dejar al personal de la ciudad.

El Departamento de Policía verá a los visitantes solamente cita previa, que se limitará a entrevistas a víctimas, huellas dactilares de empleados esenciales y solicitudes de registros públicos. Cualquier informe que no sea de emergencia será tomado por teléfono. Para reportar una emergencia, llame al 911. Cualquier informe que no sea de emergencia será tomado por teléfono.

Para informar de una emergencia, llame al 911. Para obtener la información más actualizada sobre las operaciones de la ciudad de Independence, visite nuestro sitio web en ci.independence.or.us. Para consultas generales de la ciudad utilice el número de teléfono principal 503-838-1212.

Ciudad de Monmouth

La ciudad de Monmouth está trabajando en estrecha colaboración con las autoridades locales de y salud del estado para frenar la propagación del virus COVID-19 y garantizar la salud y seguridad de los residentes y empleados de Monmouth. La ciudad ha suspendido temporalmente el acceso público a los edificios de la ciudad, pero continuará respondiendo a consultas públicas por teléfono, correo electrónico y nombramientos programados cuando sea necesario. Hay una caja de servicio público en el callejón junto al Ayuntamiento disponible para artículos que necesitan ser dejados al personal de la ciudad.

Todos los equipos del parque de la ciudad, que incluyen áreas de juegos infantiles, canchas de deportes, áreas cubiertas, parque de patinaje y parque para perros están

cerrados al público hasta nuevo aviso. Los visitantes del parque que utilizan senderos para caminar y áreas de césped deben cumplir con las reglas de distanciamiento social.

Para obtener información sobre el programa de comidas del centro para personas mayores o para inscribirse para recibirlas o para hacer, visitas telefónicas a las personas de la tercera edad en nuestra comunidad, llame al 503-838-5678. Los anuncios y cierres de la ciudad, incluidas las cancelaciones de reuniones, se publican en el sitio web de la ciudad: ci.monmouth.or.us, o comuníquese con el Ayuntamiento al 503-838-0722. También puede registrarse para recibir alertas y notificaciones de emergencia a través del sistema de notificaciones Civic Ready en todo el condado en youralerts.org.

Distrito Escolar Central 13J

La Oficina del Distrito está abierta regularmente con un personal limitado esencial. Llame al 503-838-0030 para obtener más información. Los trabajadores del Servicio de Alimentos están preparando y repartiendo desayunos gratuitos y almuerzos para llevar de lunes a viernes entre las 10 a.m. y el mediodía en cuatro escuelas, sirviendo a entre 600 y 800 niños cada día.

Los conductores de autobuses ahora están entregando comidas en las paradas de autobús fuera los límites de la ciudad. Algunas reglas federales y estatales todavía aplican, incluyendo que los niños deben estar presentes para recibir la comida. Las reglas cambian regularmente y la información se actualiza en central.k12.or.us/c_s_d_c_o_v_i_d19_i_n_f_o.

Child Care for emergency and essential workers, as prioritized by the state, will be provided by the YMCA at two District sites. Parents needing care can call 211 for more information.

La Universidad del Oeste De Oregon (WOU)

La primavera del 2020 comienza el 1 de abril y será dada remotamente. Los estudiantes que toman un mínimo de un crédito en Monmouth pueden llamar al Centro de Salud y Consejería Estudiantil (SHCC) para ser evaluados por teléfono al 503- 838-8313. SHCC está abierto de lunes a jueves, de 8 a.m. a 5 p.m. y viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Empleados: Si no puede venir a trabajar y desea utilizar el tiempo de enfermedad, póngase en contacto con su supervisor o la página web de Recursos Humanos. ¿Busca recursos para entregar su curso de forma remota? Por favor visite nuestra página web de Resiliencia Instructiva, desarrollada por Asuntos Académicos. ¿Quiere conectarse a los recursos de tecnología WOU desde tu casa? Aprenda a conectarse a VDI, VPN, WebX network y mucho más en Soluciones informáticas Universitarias.



REDUCE EL RIESGO

Haga su parte para frenar la propagación del Coronavirus

QUÉ HACER SI ESTAS ENFERMO

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

+ **Quédese en casa:** Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No salga, excepto para recibir atención médica. No visitar áreas públicas.



+ **Manténgase en contacto con su doctor:** Llame antes de que reciba atención médica. Asegúrese de recibir atención médica si se siente peor o cree que es una emergencia.

Si necesita llamar al 911, póngase una mascarilla antes de que llegue el personal médico de emergencia y trate de encontrarse con ellos afuera. Los hospitales locales están implementando políticas de "no visitantes". Por esta razón, la familia no podrá acompañar a los pacientes que son transportados en ambulancia.

+ **Evite usar el transporte público:** Evite usar transporte público, compartir en coche o taxis.

Sepárese de otras personas en su casa, esto se conoce como aislamiento en su hogar

+ **Manténgase alejado de las personas:** En la medida que sea posible, usted debe permanecer en una "habitación" específica y lejos de otras personas en su casa. Use un baño independiente, si está disponible.



+ **Limite su contacto con mascotas y animales:** Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales, al igual que lo haría con otras personas.

Cubra su tos y estornudos

+ **Cubra:** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.



+ **Deseche:** Arroje los pañuelos usados en una bolsa en el bote de la basura.

+ **Lavarse las manos:** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% alcohol.

Evite compartir artículos personales del hogar

+ **No compartir:** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su casa.



+ **Lavar bien después de usar:** Después de usar estos artículos, lávelos bien con jabón y agua o colóquelos en el lavavajillas.

Para más información en qué hacer si usted está enfermo, favor de visitar:

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html

Si tiene preguntas o necesita recursos que no sean de emergencia, llame al 503-606-2251 (inglés/español)

Hospitales del área

[Hospital de Salem](#): 503-561-5200 • [West Valley Hospital](#) (Hospital de Dallas): 503-623-8301

[Good Samaritan Regional Medical Center](#) (Hospital de Corvallis): 800-863-5241



POLK CO. FIRE DIST. NO. 1 • CITY OF INDEPENDENCE • CITY OF MONMOUTH
CENTRAL SCHOOL DISTRICT 13J • WESTERN OREGON UNIVERSITY