

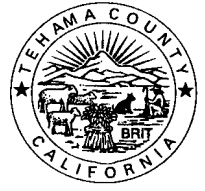
# TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY

VALERIE S. LUCERO  
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, ADMINISTRATION

JAYME BOTTKE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, PROGRAM

RICHARD WICKENHEISER, MD  
PUBLIC HEALTH OFFICER



PUBLIC HEALTH  
MINNIE SAGAR, MPH, MPA  
PUBLIC HEALTH DIRECTOR  
1860 WALNUT STREET  
MAILING ADDRESS:  
PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

PHONE: (530) 527-6824  
Fax: (530) 527-0362

April 9, 2020  
For Immediate Release

## PUBLIC SERVICE ANNOUNCEMENT

### Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

#### **How many cases have been reported in California?**

As of April 8, 2020, in California there were 18,309 positive cases confirmed. There have been 492 deaths reported in California. At this time there is **one (1) case** of COVID-19 reported within Tehama County. To date Tehama County has 143 confirmed negative tests. If there is any change to the number of positive cases within Tehama County we will notify the community as soon as possible.

#### **Where can I get information on COVID-19?**

Information on COVID-19 changes rapidly and Tehama County Health Services Agency Public Health is working with the Tehama County Joint Information Center and others to help inform the public of these changes. Please review these sites prior to calling Public Health:

- Tehama County residents can dial 2-1-1 or visit <https://211norcal.org/tehama/>
- You can also text CORONAVIRUS to 211211
- For national information on COVID-19 visit the [CDC](https://www.cdc.gov/) website
- For state information visit the [CDPH](https://www.cdph.ca.gov/) website and [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov)
- For Tehama County information visit [www.tehamacohealthservices.net](http://www.tehamacohealthservices.net)

#### **Should you be tested? Access the following resources to find out:**

The CDC has a symptom checker available online:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>

Dignity Health has free Virtual Care visits for mild COVID-19 symptoms available online

<https://www.dignityhealth.org/coronavirus-disease-2019>.

If you are *not* experiencing symptoms for COVID-19 (fever, cough, shortness of breath) it is not recommended you be tested. If you are experiencing symptoms of COVID-19 call your health care provider before seeking medical care so that appropriate precautions can be taken.

If you are tested for COVID-19 your provider may ask you to self-isolate and self-monitor your symptoms until your test results come back. Take your temperature in the morning before eating and drinking and again at night before eating, drinking or

exercising. Keep a log of your temperatures and any coughing or difficulty breathing you may experience. Seek prompt medical attention if your symptoms worsen. Please call ahead to your medical provider and wear a mask.

### **Should I go to work if I am feeling ill?**

Tehama County Health Officer, Dr. Wickenheiser, suggests that if you are ill you should not return to work unless you can meet the following criteria:

- You have had no fever for at least 72 hours  
*(that is three full days of no fever without the use of medicine that reduces fevers)*
- AND**
- Improvement of respiratory symptoms  
*(for example, when your cough or shortness of breath have improved)*

### **Stay Home Executive Order**

On March 19, 2020, Governor Newsom in conjunction with the California State Public Health Officer and Director of the California Department of Public Health ordered all individuals living in the State of California to stay home or at their place of residence, except as needed to maintain continuity of operation of the federal critical infrastructure sectors. View all Executive Orders and guidance on the [CDPH](#) website.

Services that are closed include: dine-in restaurants, bars and nightclubs, entertainment venues, gyms and fitness studios, public events and gatherings, Convention Centers, and hair and nail salons.

### **What can I do to prevent the spread of respiratory viruses?**

- WASH YOUR HANDS            (soap and water for 20 seconds)
- STAY IN PLACE                (follow the Stay Home Executive Order)
- MAINTAIN YOUR SPACE      (maintain 6 feet of social distancing)
- COVER YOUR FACE          (cloth masks are appropriate for the public)

### **Take care of your self**

The outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) may be stressful for people. Fear and anxiety about a disease can be overwhelming and cause strong emotions in adults and children. Coping with stress in a healthy way will help you, the people you care about, and your community stronger.

Stress during an infectious disease outbreak can include

- Fear and worry about your own health and the health of your loved ones
- Changes in sleep or eating patterns
- Difficulty sleeping or concentrating
- Worsening of chronic health problems
- Worsening of mental health conditions
- Increased use of [alcohol](#), [tobacco](#), or [other drugs](#)

Some way to reduce stress include; deep breathing exercises, meditation or yoga, taking a walk or going for a run, gardening, coloring, doing puzzles, journaling, sewing

or doing crafts, among many others. Visit the [CDC](#) for more information on stress, what to look for, and how to overcome fear and anxiety.

### **Is there a medication I can take to prevent COVID-19?**

No, at this time there are antivirals only being administered to hospitalized patients with COVID-19. If you have questions about medications or supplements, please call your primary care physician.

### **Will ibuprofen increase my risk of contracting COVID-19?**

The Food and Drug Administration, World Health Organization and National Institute of Allergy and Infectious Diseases, have released statements that there is no scientific study connecting the use of NSAIDs, such as ibuprofen, with increased risk of serious complications or increased risk of acquiring COVID-19. If you have questions regarding your medications contact your primary care physician.

### **How can I help with COVID-19 response efforts?**

Governor Newsom has initiated the California Health Corps. California is actively recruiting the following health care professionals to be prepared to respond to COVID-19 efforts if needed:

- Physicians (MD, DO), including medical students
- Pharmacists
- Dentists
- Nurse practitioners
- Physician assistants
- Nurses (RN, LVN, CNA), including nursing students
- Behavioral health professionals (psychiatrist, LPN, psychologist, psychiatric nurse practitioner, LCSW, LMFT, LPCC)
- Respiratory therapists
- Paramedics
- Medical assistants
- Certified nurse assistants
- Emergency medical technicians

This includes retired professionals and students in these fields. Participants will be paid and given malpractice insurance coverage. Locations will vary. To play a critical role in this response, please sign up online: <https://covid19.ca.gov/healthcorps/#top>

If you are not a health care professional but you want to volunteer visit Volunteer Organizations Active in Disaster for a list of various volunteer organizations. <https://www.nvoad.org/howtohelp/volunteer-3/>

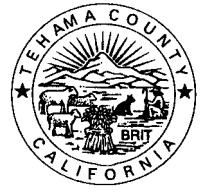
# TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY

VALERIE S. LUCERO  
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, ADMINISTRATION

JAYME BOTTKE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, PROGRAM

RICHARD WICKENHEISER, MD  
PUBLIC HEALTH OFFICER



PUBLIC HEALTH  
MINNIE SAGAR, MPH, MPA  
PUBLIC HEALTH DIRECTOR  
1860 WALNUT STREET  
MAILING ADDRESS:  
PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

PHONE: (530) 527-6824  
Fax: (530) 527-0362

9 de abril de 2020  
Para publicación inmediata

## ANUNCIO DE SERVICIO PUBLICO

### Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

#### ¿Cuántos casos se han reportado en California?

A partir del 8 de abril de 2020, en California había 18,309 casos positivos confirmados. Se han reportado 492 muertes en California. En este momento hay un (1) caso de COVID-19 reportado dentro del Condado de Tehama. Hasta la fecha, el condado de Tehama tiene 143 pruebas negativas confirmadas. Si hay algún cambio en la cantidad de casos positivos dentro del Condado de Tehama, notificaremos a la comunidad lo antes posible.

#### ¿Dónde puedo obtener información sobre COVID-19?

La información sobre COVID-19 cambia rápidamente y la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama, Public Health, está trabajando con el Centro de Información Conjunta del Condado de Tehama y otros para ayudar a informar al público sobre estos cambios. Revise estos sitios antes de llamar a Salud Pública:

- Los residentes del condado de Tehama pueden marcar 2-1-1 o visitar <https://211norcal.org/tehama/>
- También puede enviar un mensaje de texto a CORONAVIRUS al 211211
- Para obtener información nacional sobre COVID-19, visite el sitio web de [CDC](https://www.cdc.gov)
- Para obtener información sobre el estado, visite el sitio web de CDPH y [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov)
- Para información del condado de Tehama visite [www.tehamacohealthservices.net](http://www.tehamacohealthservices.net)

#### Prueba para COVID-19

Los proveedores médicos del Condado de Tehama actualmente están evaluando a personas que cumplen con los criterios para hacerse la prueba de COVID-19 y para detectar la Influenza A y B.

#### ¿Debe hacerse la prueba?

Acceda a los siguientes recursos para averiguarlo:

Los CDC tienen un verificador de síntomas disponible en línea:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>

Dignity Health tiene visitas gratuitas de atención virtual para síntomas leves de COVID-19 disponibles en línea: <https://www.dignityhealth.org/coronavirus-disease-2019>.

Si *no* tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, falta de aliento), no se recomienda que se haga la prueba. Si tiene síntomas de COVID-19, llame a su proveedor de atención médica antes de buscar atención médica para que se tomen las precauciones adecuadas.

Si le hacen una prueba de COVID-19, su proveedor puede pedirle que se aisle y controle sus síntomas hasta que los resultados de la prueba regresen. Tómese la temperatura por la mañana y por la noche, 30 minutos antes de comer, beber o hacer ejercicio. Mantenga un registro de sus temperaturas y cualquier tos o dificultad para respirar. Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran. Llame con anticipación a su proveedor médico y use una máscara.

### **¿Debo ir a trabajar si me siento enfermo?**

El Dr. Wickenheiser, Oficial de Salud del Condado de Tehama, sugiere que si está enfermo no debe regresar a trabajar a menos que pueda cumplir con los siguientes criterios:

- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas  
(*es decir, tres días completos sin fiebre sin el medicamento que reduce la fiebre*)

**Y**

- Mejora de los síntomas respiratorios.  
(*por ejemplo, cuando su tos o falta de aire han mejorado*)

### **Orden Ejecutiva quedarse en casa**

El 19 de marzo de 2020, el Gobernador Newsom junto con el Oficial de Salud Pública del Estado de California y el Director del Departamento de Salud Pública de California ordenaron a todas las personas que viven en el Estado de California que permanezcan en sus hogares o en sus lugares de residencia, excepto cuando sea necesario para mantener continuidad de operación de los sectores federales de infraestructura crítica. Ver todas las órdenes ejecutivas y orientación en el sitio web de CDPH.

Los servicios que están cerrados incluyen: restaurantes, bares y discotecas, lugares de entretenimiento, gimnasios, eventos públicos y reuniones, centros de convenciones, salones de belleza y manicura.

### **¿Qué puedo hacer para prevenir la propagación de virus respiratorios?**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| LAVE SUS MANOS      | (jabón y agua por 20 segundos)                          |
| MANTENTE EN LUGAR   | (sigue la Orden Ejecutiva y quedarse en casa )          |
| MANTENGA SU ESPACIO | (mantenga 6 pies de distancia social)                   |
| CUBRE SU CARA       | (las mascararas de tela son apropiadas para el público) |

## **Cuídate**

El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Hacer frente al estrés de manera saludable lo ayudará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad a fortalecerse.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir

- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental
- Mayor uso de [alcohol](#), [tabaco](#) u [otras drogas](#)

Algunas formas de reducir el estrés incluyen; ejercicios de respiración profunda, meditación o yoga, caminar o salir a correr, hacer jardinería, colorear, hacer rompecabezas, escribir un diario, coser o hacer manualidades, entre muchos otros. Visite los [CDC](#) para obtener más información sobre el estrés, qué buscar y cómo superar el miedo y la ansiedad.

## **¿Hay algún medicamento que pueda tomar para prevenir COVID-19?**

No, en este momento solo se administran antivirales a pacientes hospitalizados con COVID-19. Si tiene preguntas sobre medicamentos o suplementos, llame a su médico de atención primaria.

## **¿El ibuprofeno aumentará mi riesgo de contraer COVID-19?**

La Administración de Alimentos y Medicamentos, la Organización Mundial de la Salud y el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, han publicado declaraciones de que no existe un estudio científico que relacione el uso de AINE, como el ibuprofeno, con un mayor riesgo de complicaciones graves o un mayor riesgo de adquirir COVID-19. Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, comuníquese con su médico de atención primaria.

## **¿Cómo puedo ayudar con los esfuerzos de respuesta de COVID-19?**

El gobernador Newsom ha iniciado el Cuerpo de Salud de California. California está reclutando activamente a los siguientes profesionales de la salud para estar preparados para responder a los esfuerzos de COVID-19 si es necesario:

- Médicos (MD, DO), incluidos estudiantes de medicina.
- Farmacéuticos
- Dentistas
- Enfermera practicante
- Asistentes Médicos
- Enfermeras (RN, LVN, CNA), incluidos los estudiantes de enfermería.
- Profesionales de la salud del comportamiento (psiquiatra, LPN, psicólogo, enfermero psiquiátrico, LCSW, LMFT, LPCC)
- Terapeutas Respiratorios
- Paramédicos
- Auxiliares Médicos
- Auxiliares de Enfermería Certificados

- Técnicos de Emergencias Médicas

Esto incluye profesionales jubilados y estudiantes en estos campos. A los participantes se les pagará y se les dará cobertura de seguro por negligencia. Las ubicaciones variarán. Para desempeñar un papel fundamental en esta respuesta, regístrese en línea: <https://covid19.ca.gov/healthcorps/#top>

Si no es un profesional de la salud pero quiere ser voluntario, visite Organizaciones voluntarias activas en desastres para obtener una lista de varias organizaciones voluntarias. <https://www.nvoad.org/howtohelp/volunteer-3/>