

TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY



JAYME BOTTKE, MS
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, PROGRAM

TIMOTHY PETERS, MD
PUBLIC HEALTH OFFICER

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

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

August 19, 2024

PUBLIC SERVICE ANNOUNCEMENT

TEHAMA COUNTY SEES INCREASE IN COVID-19 CASES

Tehama County is experiencing an increase in COVID-19 cases. As we approach late summer and early fall, it's important to follow the Center for Disease Control's (CDC) recommended strategies to protect yourself and others from COVID-19 and other respiratory illnesses.

How to protect yourself from COVID-19

Practice good hand hygiene: Wash hands with soap and water for at least 20 seconds. Ensure thorough cleaning, including under nails and between fingers. Use hand sanitizer when soap and water aren't available.

Coughing and sneezing: Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. Throw used tissues in the trash. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands.

Surface cleaning: Clean frequently touched surfaces, such as countertops, handrails, and doorknobs regularly.

Vaccination: Stay up to date on your COVID-19 vaccination. You can check if you are up to date through your [digital vaccine record](#). Flu shots continue to be encouraged as well as RSV vaccinations for those 75 and older (and those over 60 who are [at increased risk of severe RSV disease](#)). RSV vaccines are also available for infants and those who are pregnant.

If you have a respiratory virus (Including COVID-19)

1. **Stay home** and away from others if you have respiratory virus symptoms. These symptoms can include fever, chills, fatigue, cough, runny nose, and headache among others.
2. You can go back to your normal activities when, for at least 24 hours:
 - a. Your symptoms are getting better overall, **and** you have not had a fever (and are not using fever-reducing medication).
3. When you go back to your normal activities, take added precaution over the next 5 days, such as: wearing a mask around others and avoiding crowded areas.
 - a. Keep in mind that you may still be able to spread the virus that made you sick, even if you are feeling better.
 - b. If you develop a fever or symptoms again after you have gone back to normal activities, isolate again as you would for a new infection. This is referred to as rebound COVID.

COVID-19 Testing and Treatment

Seek prompt medical care if you have risk factors for severe illness, such as chronic health conditions, obesity, pregnancy, or a weakened immune system. Early testing and treatment are crucial in lowering your risk for severe disease and hospitalization. Speak to your health care provider or to schedule a FREE telehealth appointment if you have Medi-Cal, visit <http://covid19.ca.gov/treatment> or call 1-833-422-4255.

Test kits are widely available at pharmacies and other retailers. Tests may also be free through your insurance. Medi-Cal and Medicare cover 8 home test kits per month, so check with your pharmacy. Expired test kits can still be used if the control line appears on the test.

As we each do our individual part to protect ourselves and others we can help slow the spread of respiratory viruses in our community.

For more information contact:

Tehama County Health Services Agency - Public Health
Red Bluff: (530) 527-6824; Corning: (530) 824-4890; or Toll Free: 1-800-655-6854

TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY



JAYME BOTTKÉ, MS
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, PROGRAM

TIMOTHY PETERS, MD
PUBLIC HEALTH OFFICER

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

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

19 de Agosto de 2024

ANUNCIO DE SERVICIO PÚBLICO EL CONDADO DE TEHAMA VE UN AUMENTO EN LOS CASOS DE COVID-19

El condado de Tehama está experimentando un aumento en los casos de COVID-19. A medida que nos acercamos al final del verano y principios del otoño, es importante seguir las estrategias recomendadas por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) para protegerse y proteger a los demás del COVID-19 y otras enfermedades respiratorias.

Cómo protegerse del COVID-19

Practique una buena higiene de manos: Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Asegúrese de una limpieza profunda, incluso debajo de las uñas y entre los dedos. Utilice desinfectante para manos cuando no haya agua y jabón disponibles.

Toser y estornudar: Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el codo, no en las manos.

Limpieza de superficies: Limpie periódicamente las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, pasamanos y pomos de puertas.

Vacunación: Manténgase al día con su vacuna contra el COVID-19. Puedes consultar si estás al día a través de tu registro [de vacunas digital](#). Se siguen recomendando las vacunas contra la gripe y el VRS para las personas de 75 años o más (y para los mayores de 60 años que tienen [un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por VRS](#)). Las vacunas RSV también están disponibles para bebés y mujeres embarazadas.

Si tiene un virus respiratorio (Incluido COVID-19)

1. Quédese en casa y alejado de los demás si tiene síntomas de virus respiratorio. Estos síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, fatiga, tos, secreción nasal y dolor de cabeza, entre otros.
2. Podrás reincorporarte a tus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas:
 - a. Sus síntomas están mejorando en general y no ha tenido fiebre (y no está usando medicamentos para reducir la fiebre).
3. Cuando regrese a sus actividades normales, tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días, como: usar una máscara cuando esté cerca de otras personas y evitar áreas concurridas.

- a. Tenga en cuenta que es posible que aún pueda transmitir el virus que lo enfermó, incluso si se siente mejor.
- b. Si vuelve a tener fiebre o síntomas después de haber retomado sus actividades normales, aíslese nuevamente como lo haría ante una nueva infección. Esto se conoce como rebote de COVID.

Pruebas y tratamiento de COVID-19

Busque atención médica inmediata si tiene factores de riesgo de enfermedad grave, como afecciones de salud crónicas, obesidad, embarazo o un sistema inmunológico debilitado. Las pruebas y el tratamiento tempranos son cruciales para reducir el riesgo de enfermedad grave y hospitalización. Hable con su proveedor de atención médica o para programar una cita de telesalud GRATUITA si tiene Medi-Cal, visite <http://covid19.ca.gov/treatment> o llame al 1-833-422-4255.

Los kits de prueba están ampliamente disponibles en farmacias y tiendas. Las pruebas también pueden ser gratuitas a través de tu seguro. Medi-Cal y Medicare cubren 8 kits de pruebas caseras por mes, así que consulte con su farmacia. Los kits de prueba vencidos aún se pueden usar si aparece la línea de control en la prueba.

Cuando cada uno de nosotros hace su parte individual para protegernos a nosotros mismos y a los demás, podemos ayudar a frenar la propagación de virus respiratorios en nuestra comunidad.

Para obtener más información, póngase en contacto con:

Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública
Red Bluff: (530) 527-6824; Corning: (530) 824-4890;
o Línea gratuita: 1-800-655-6854