



(Inspirando Actos Saludables)

DE GRACIAS, NO COVID

ACHI Ofrece Estrategias Para la Prevención de COVID-19 en el Día de Acción de Gracias

COVID-19 se está transmitiendo en todas las comunidades del estado en niveles en aumento y sin precedentes, resultando en un número récord de nuevas infecciones, hospitalizaciones, y muertes. Mientras que los días festivos traen alegría y acción de gracias, hemos documentado eventos de transmisión que ocurrieron en reuniones familiares y eventos de celebración. El Comité de Normas de Salud de ACHI, ofrece las siguientes estrategias de prevención basadas en la aplicación lógica de la mejor ciencia disponible.

El Comité de Normas de Salud de ACHI fuertemente recomienda a las familias que no tengan reuniones familiares numerosas y que mejor celebren con miembros del hogar, uniéndose con la familia extendida por teléfono, video, u otros medios electrónicos.

Tenga en cuenta que los habitantes de Arkansas con las siguientes condiciones quienes han contraído el COVID-19 tienen un índice mucho más alto de hospitalización, ser admitidos en una unidad de cuidado intensivo (UCI), y muerte:

- Inmunocomprometidos (por ejemplo, en quimioterapia, alta dosis de esteroides)
- Problemas del riñón
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Diabetes
- Demencia
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés)
- Enfermedad mental
- Asma
- Enfermedad cardíaca coronaria
- Obesidad

Además, las mujeres embarazadas están en un alto riesgo de hospitalización y muerte, si están infectadas. Las personas en los asilos de ancianos corren un riesgo particular y no se deben de llevar a casa para celebraciones.

Para aquellos que planean reunir a diferentes familias para el Día de Acción de Gracias (o para otras reuniones familiares), hay pasos lógicos que deben tomarse para disminuir el riesgo de

transmisión de COVID-19. El comité fuertemente recomienda que se tomen las siguientes medidas:

- Tan pronto como sea posible, comuníquese con todas las familias que tienen planes de reunirse para discutir la reducción de riesgos y estrategias de manejo, comprometerse a cuidarse unos a otros, y establecer un plan. Si no se llega a un acuerdo, considere no participar.
- Tan pronto como sea posible, todas las anticipadas personas deben modificar sus exposiciones externas eliminando compras innecesarias, minimizando la participación en reuniones y otras actividades sociales, y dejando de visitar a bares, restaurantes, y otros lugares de exposición al público.
- Antes de viajar y/o antes del Lunes de la semana de Acción de Gracias (23 de Noviembre), busque una prueba molecular de PCR detectando COVID-19 para minimizar la probabilidad de transmitir el virus sin saberlo mientras están asintomáticos. Si el resultado es positivo, no viaje ni atienda.
- El Día de Acción de Gracias, tenga un plan para reducir el riesgo. Haga estas 10 cosas:
 1. Limite los grupos a 10 o menos, si es posible.
 2. Cualquier persona con síntomas similares a los de un resfriado (fiebre, tos, dolor de cabeza, pérdida de sabor) no debe atender.
 3. Proteja a las personas con las condiciones señaladas arriba en el párrafo 3.
 4. Reúnase y coma al aire libre si el clima lo permite. Si se reúne adentro, abra las ventanas (use un calentador si es necesario) y abra los extractores de aire para aumentar la ventilación.
 5. No comparta los utensilios para servir. Designe a una persona para que sirva al grupo y pida que use una máscara y guantes.
 6. Limite la duración del evento.
 7. Mantenga la distancia tanto como sea posible y evite el contacto personal cercano.
 8. Use máscaras (cubre bocas) cuando no esté comiendo o bebiendo.
 9. Desinfecte/lávese las manos con frecuencia.
 10. Para aquellos que pasan la noche, maximice el tiempo al aire libre, mantenga la distancia social, y use máscaras (cubre bocas) durante la visita.

Sea inteligente, no tenga miedo. Proteja a sus seres queridos y no permita que el Día de Acción de Gracias incluya COVID-19.

#DeGraciasNoCOVID

[achi.net]

Ray Montgomery (Presidente)

Presidente retirado y CEO
Unidad de Salud – Centro Médico del
Condado White

Jerry Adams

Presidente y CEO
Investigación Aliado de Arkansas

Sandra J. Brown, MPH, MSN, RN

CEO
Jefferson Comprehensive Care System, Inc.

Joe Fox, MBA

Presidente
CBI Investments

Ray Hanley

Presidente y CEO
Arkansas Foundation for Medical Care

Don Hollingsworth, JD

Director Ejecutivo Retirado
Asociación de Abogados de Arkansas

Jayne Mayo, PA-C

Director de Bienestar
Nabholz

James “Skip” Rutherford III

Dean
UA, Clinton School of Public Service

Robert “Bob” Shoptaw

CEO Retirado
Arkansas Blue Cross Blue Shield

F.S. “Sandy” Stroope

Director Ejecutivo
Arkansas Motor Vehicle Commission

Susan Ward-Jones, MD

CEO
East Arkansas Family Health Center, Inc.

Namvar Zohoori, MD, MPH, PhD

Diputado Oficial de Salud Estatal

Y Primer Oficial de Ciencias
Departamento de Salud de Arkansas

**Annabelle Imber Tuck, JD (Vice
Presidente)**

Miembro de Servicio Público y Jurista en
Residencia
William H. Bowen School of Law
Juez Retirado, Tribunal Supremo de
Arkansas

Lawrence “Larry” Braden, MD

Medicina Familiar
Clínica Familiar del Valle de Ouachita

Rick Elumbaugh

Alcalde
Ciudad de Batesville

Stephanie Gardner, PharmD, EdD

Vicerecanciller Principal, Academic Affairs &
Provost UAMS Academic Affairs

Susan Hanrahan, PhD

Dean, Colegio de Enfermería & Profesiones
de Salud
Universidad del Estado de Arkansas

Andrew Kumpuris, MD

Cardiólogo
CHI St. Vincent Heart Clinic Arkansas

Eddie Ochoa, MD

Profesor Asociado del Hospital de los Niños
de Arkansas

Herb Sanderson

Director Estatal
AARP Arkansas

G. Richard Smith, MD

Marie Wilson Howells Profesor y Presidente
Departamento de Psiquiatría, Director del

El Comité de Normas de Salud de ACHI 2020

Colegio de Medicina, UAMS Instituto de
Investigación de Psiquiatría

Joe Thompson, MD, MPH (Ex-Officio)
Presidente y CEO
Arkansas Center for Health Improvement

Mark Williams, PhD (Ex-Officio)
Dean
UAMS, Colegio de Salud Pública