



# PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Contato:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Associação Regional de Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

[emd@westtisbury-ma.gov](mailto:emd@westtisbury-ma.gov)

Sexta-Feira, 13 de Novembro de 2020

## **Vigilância do COVID-19**

Essa mensagem é um esforço conjunto da Gerência Regional de Emergência de Martha's Vineyard, do Escritório de Informação Pública, dos Conselhos de Saúde de Martha's Vineyard (MVBOH), do Hospital de Martha's Vineyard, da polícia local, da Island Health Care, dos Embaixadores da Comunidade, e muitos outros.

Muitos dos surtos novos de COVID-19 estão acontecendo em casas de famílias e são resultado de encontros de grupos grandes. Nós queremos lembrar-lhe que o Governador ordenou que qualquer pessoa que tenha sintomas de COVID-19, ou alguém que tenha tido contato com Covid-19, deve ficar em casa e isolar-se dos outros.

Isso significa ficar num quarto de cama sozinho sem companheiros de quarto, parceiros, ou esposos e, quando for possível, usar um banheiro separado durante 14 dias. Se você precisa compartilhar um banheiro, este deve ser limpo e desinfetado frequentemente com bleach e depois de cada uso. Use uma máscara e mantenha-se pelo menos 6 pés afastado dos outros quando for necessário estar em espaços compartilhados. As pessoas que estão doentes devem comer ou ser alimentadas no seu quarto. Não compartilhe pratos, copos ou outros utensílios. O departamento de saúde da sua cidade poderá fornecer recomendações específicas para lares onde esta seja uma pergunta. Uma pessoa doente não deve ir trabalhar, não deve ir comprar mercearias, e não deve ir fazer recados. Por favor fique em casa para proteger os seus vizinhos, os seus colegas, e a sua família! Por favor ajude quem testou positivo, incentivando-os a ficar em casa e fazer as suas tarefas ou ir comprar comida para eles!

Existem muitas pessoas e organizações para o apoiar. Existem grupos de voluntários, igrejas, e agências governamentais para o ajudar durante a sua quarentena. Eles podem trazer comida e ajuda médica com enfermeiras visitantes, se necessário.

O número de casos está aumentando muito rápido. Todos nós devemos levar essa pandemia a sério. Ainda não tivemos que recorrer à aplicação da lei, mas podemos ter que fazer isso se as pessoas não obedecerem e o número de infecções continuar a aumentar. Existem multas que podem ser aplicadas por não usar máscara em público ou por ultrapassar as diretrizes para encontros públicos ou privados.

Por favor use a sua máscara em todos os lugares. Isso significa em público ou em carros ou caminhões ao viajar com pessoas fora da sua casa. Por favor lave as suas mãos frequentemente e

fique afastado de encontros grandes, especialmente agora. Por favor ajude a comunidade ficando em casa!

Se você se sentir doente ou com sintomas, por favor ligue no seu médico ou no MVH Call Center 508-684-4500 de Segunda a Sexta Feira das 8:00am às 5:30pm e Sábados das 8:30am às 12:30pm. O MVH Call Center está disponível para todos os membros da comunidade, quer você seja paciente do Centro de Família ou não. Se você tiver uma emergência e precisar de cuidados médicos, ligue para o 911 ou vá ao Serviço de Emergência do MVH.

Se você não tem sintomas mas está preocupado com exposição ou se esteve fora da ilha, o TestMV está aberto a todos Segundas, Quartas e Sextas Feiras para testes gratuitos. Visite [ihimv.org](http://ihimv.org) para saber mais. Se você testar positivo ou tiver sido listado como contato próximo de alguém que testou positivo, você será contatado por um rastreador de contato o qual irá responder todas as suas perguntas e lhe dirá como manter você e a sua família seguros. Por favor atenda essas chamadas ou, se você monitorar as suas chamadas recebidas, por favor ligue de volta imediatamente. Isto é fundamental para impedir a propagação na comunidade.

Vamos trabalhar juntos para que possamos mantermo-nos saudáveis e apoiar uns aos outros. Trabalhando juntos, vamos superar isso.

### **Mantenha-se Informado & Use Recursos**

- Departamento de Saúde Pública de Massachusetts: <https://www.mass.gov/info-details/covid-19-state-of-emergency>
- Diretrizes de Abertura de Massachusetts: <https://www.mass.gov/info-details/reopening-massachusetts>
- Diretrizes para Compartilhar Moradias: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>
- Diretrizes para Distanciamento Social: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Diretrizes para Quarentena vs. Isolamento: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Grupo de Apoio online de COVID-19: <https://mentalhealthmatch.com/articles/covid-19-online-support-groups>
- Informação e Recursos de Rastreamento de Contato: <https://www.mass.gov/lists/covid-19-contact-tracing-resources-and-information>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC): [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?s\\_cid=bb-coronavirus-2019-ncov-NCIRD](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?s_cid=bb-coronavirus-2019-ncov-NCIRD)
- 24/7 Hotline de Saúde Pública: 2-1-1 (Gratuito e serviços de intérprete disponível.)
- Apoio e Recursos para a Comunidade da Martha's Vineyard Community Services: <https://www.mvcommunityservices.org/coronavirus-covid-19-updates/>
- Conselhos de Saúde de Martha's Vineyard: <https://www.mvboh.com>  
<https://www.facebook.com/MarthasVineyardBoardsOfHealth>
- Associação de Enfermeiras Visitantes do Cape Cod – Martha's Vineyard: 1-800-631-3900  
<https://www.capecodhealth.org/locations/profile/vna-of-cape-cod-martha%27s-vineyard/>
- Grupo de Facebook Islanders Help: <https://www.facebook.com/groups/520518918502721/>

**Link de Vídeo: <https://youtu.be/dutWxZYL9NA>**