



## RAPPAHANNOCK-RAPIDAN HEALTH ALERT

### Culpeper, Fauquier, Madison, Orange and Rappahannock counties

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is a respiratory illness that can spread from person to person. Symptoms may include fever, cough, shortness of breath, sore throat, fatigue, headache, body or muscle aches, nausea, vomiting or diarrhea. Most people have mild symptoms, while some get very sick and may die.

#### WE ALL HAVE A ROLE TO PLAY

Follow these seven simple steps to protect your friends, family and community:

1. Stay at least six feet apart from others.
2. Wash your hands and avoid touching your face.
3. Stay at home as much as possible.
4. Wear a cloth facemask when around other people
5. Cover your coughs and sneezes.
6. Clean and disinfect high-touch surfaces.
7. Self-isolate if you are sick.

#### IF YOU GET SICK:

- **Monitor your health:** seek immediate medical attention if you develop trouble breathing, pain or pressure in the chest, confusion, or bluish lips or face. Call ahead.
- **Do not leave home except for medical care until:** you're fever-free for 72 hours without medication AND at least 7 days have passed since symptoms first appeared.
- **Inform close contacts:** talk to everyone who has been within 6 feet for more than 10 minutes while you were sick, including the 48 hours before you developed symptoms. Tell them to stay home for 14 days.

#### CLOSE CONTACT WITH SOMEONE SICK INCLUDES:

- Living in the same household with someone who is sick.
- Caring for a sick person with COVID-19.
- Being within 6 feet of a sick person with COVID-19 for about 10 minutes, or
- Being in direct contact with secretions from a sick person with COVID-19 (e.g. being coughed or sneezed on, kissing, sharing utensils, etc.)

Being indoors, such as a classroom or hospital waiting room, with a sick person and remaining more than 6 feet away, does not put you at higher risk of getting sick. Also, briefly walking by or briefly being in the same room as a sick person with COVID-19 does not put you at a higher risk of getting sick.

However, riding to work with others for more than 10 minutes would be considered close contact. Please wear a cloth facemask if you ride to work with other people.

**Not everyone needs to be tested for COVID-19.** Most people will have mild illness and be able to recover at home. Older adults and people of any age with serious underlying medical conditions may be at higher risk for more serious complications and should seek care early.

**For more information, contact the Virginia Department of Health.**

**State Hotline:** 1-877-ASK-VDH3      **Local Hotline:** 540-316-6302

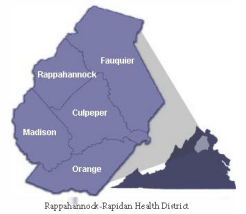
[www.vdh.virginia.gov/coronavirus/](http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/)

[www.facebook.com/RappRapHD/](https://www.facebook.com/RappRapHD/)

**For help finding services near you, contact PATH Community Link:**

800-855-LINK      [communitylink@pathforyou.org](mailto:communitylink@pathforyou.org)

Phone lines are open Monday - Friday, 9 a.m. to 5 p.m.



## RAPPAHANNOCK-RAPIDAN ALERTA DE SALUD Culpeper, Fauquier, Madison, Orange y Rappahannock

El Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares o corporales, náuseas, vomito o diarrea. La mayoría de las personas tienen síntomas leves, mientras que algunas se enferman gravemente y pueden morir.

### TODOS TENEMOS UN PAPEL QUE JUGAR

Siga estos siete pasos para proteger a sus amigos, familiares y comunidad.

1. Manténgase al menos seis pies de distancia de los demás.
2. Lávese las manos y evite tocarse la cara.
3. Quédese en casa lo mas posible.
4. Use una mascarilla de tela cuando este cerca de otras personas.
5. Cubra su tos y estornudos.
6. Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto.
7. Autoaislarse si está enfermo.

### SI SE ENFERMA:

- **Vigilé su salud:** busqué atención medica inmediata si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o si tiene un tinte azulado en la cara y en los labios.
- **No salga de su hogar excepto por atención medica hasta que:** no tenga fiebre durante 72 horas sin medicamentos y hayan pasado al menos 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez.
- **Hable con sus contactos cercanos:** hable con todas las personas que hayan estado a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos mientras estuvo enfermo, incluyendo a los que estuvieron en contacto con usted 48 horas ANTES de desarrollar síntomas. Dígales que se queden en casa por 14 días.

### EL CONTACTO CERCANO CON ALGUIEN QUE ESTE ENFERMO INCLUYE:

- Vivir en el mismo hogar que una persona enferma con COVID-19.
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19.
- Estar a 6 pies de una persona enferma con COVID-19 durante aproximadamente 10 minutos, o
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, toser o estornudar, besarse, compartir utensilios, etc.)

**Estar adentro, en una aula o sala de espera de hospital, con una persona enferma y permanecer a más de 6 pies de distancia, no lo pone en mayor riesgo de enfermarse.** Además, caminar brevemente o estar brevemente en la misma habitación con una persona enferma con COVID-19 no lo pone en mayor riesgo de enfermarse.

**Sin embargo, viajar al trabajo con otras personas durante mas de 10 minutos se consideraría un contacto cercano.** Use una mascara facial de tela si viaja al trabajo con otras personas.

**No todos necesitan hacerse la prueba de COVID-19.** La mayoría de las personas tendrán una enfermedad leve y podrán recuperarse en casa. Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves pueden tener un mayor riesgo de complicaciones y deben buscar atención temprana.

### Para más información:

Puede visitar nuestra página web [www.vdh.virginia.gov/coronavirus/](http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/)  
Llamar a **1-877-ASK-VDH3** o a nuestra **línea directa local, 540-316-6302.**

También, tenemos una página de Facebook del Distrito de Salud Rappahannock-Rapidan donde publicamos actualizaciones a [www.facebook.com/RappRapHD/](https://www.facebook.com/RappRapHD/).

**Si necesita ayuda encontrando servicios cerca de usted,** comuníquese con **PATH Community Link.** Puede llamar a **1-855-495-LINK (5465)** o enviar un correo electrónico a [communitylink@pathforyou.org](mailto:communitylink@pathforyou.org).