



Promotes and provides innovative quality health services,
prevention, and education for our communities

281 LaClair Street, Coos Bay, OR 97420
p. 541-266-6700 • f. 541-888-8726
TTY Relay 711

September 18, 2020

FOR IMMEDIATE RELEASE **Cautions for Social Gatherings**

Indoor and outdoor gatherings can be a high-risk place for the spread of COVID 19. We tend to let our guard down around the people that we are closest to.

Recently, fitness guru Jillian Michael talked about her experience with Covid-19. She shared that she had let her guard down for just one hour with a close friend. *"If you're not in a mask and that person is not in a mask, and they have COVID and have no idea — because, by the way, I had no idea that I had it for six days, my friend had no idea that she had it when she gave it to me — anticipate that you will likely get it in an environment like that,"* she said about the gym.

This is a reminder of how easily Covid-19 is passed to a close contact. Most of us are concerned about accidental exposures at the grocery store or the stranger passing us on the street. However, more cases of COVID 19 are caught from close contacts than any other source.

Gatherings, whether indoor or outdoor, for family functions, faith based activities and even a trip to the gym are important parts of our lives, but we need to be careful. We are often in close contact in these settings with the people we know and love. It is very important to continue practicing safeguards that help prevent the spread of Covid-19.

Wearing your mask is the first method of defense against sharing or getting Covid-19. Cloth face masks prevent the water droplets from your respiratory system being shared with those close to you. Maintaining physical distancing in social gatherings is also important as it also helps prevent sharing respiratory droplets that are released when we cough, sneeze, talk or sing.

Good hygiene continues to help reduce the spread of the disease also. Washing hands, frequently cleaning high touch surfaces and using hand sanitizer at times when you cannot wash your hands are effective ways to slow the spread of COVID-19.

Please remember that it is up to us, as a community, to be the best public health stewards we can be. If you have any questions regarding COVID-19, please visit our website [HERE](#) for the most recent guidance, or email us at covid19.questions@chw.coos.or.us and we will work to respond to your question in a timely manner.

Dr. Eric Gleason MS

Assistant Director

Pronouns: He/Him/His

Coos Health & Wellness

Together, inspiring healthier communities

281 LaClair St. Coos Bay, OR 97420





Promueve y brinda servicios de salud, prevención y educación innovadores de calidad para nuestras comunidades.

281 LaClair Street, Coos Bay, OR 97420

p. 541-266-6700 • f. 541-888-8726

TTY Relay 711

p. [541-266-6741](tel:541-266-6741) Coos County is an Affirmative Action/EEO TTY Relay: 7-1-1
18 de Septiembre de 2020

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Precauciones para las reuniones Sociales

Las reuniones en ambientes cerrados y al aire libre pueden ser un lugar de alto riesgo para la propagación del COVID 19. Tendemos a bajar la guardia con las personas más cercanas.

Recientemente, la gurú de fitness Jillian Michael habló sobre su experiencia con Covid-19. Ella compartió que había bajado su guardia tan solo una hora con una amiga cercana. "Si no estás con tu tapa bocas/mascarilla y la otra persona no está con su tapa bocas/mascarilla y ambas tienen COVID y no lo saben - porque por cierto, no tenía idea de que lo tenía durante seis días, mi amiga no tenía idea que lo tenía cuando me contagio - anticipe que probablemente lo obtendría en un entorno como ese ", dijo sobre el gimnasio.

Esta es una advertencia informativa de la facilidad con la que se pasa el Covid-19 a una persona cercana. A la mayoría de nosotros nos preocupa lo expuesto que estamos en las tiendas de comestibles o los extraños que nos pasan por la calle. Sin embargo, se detectan más casos de COVID 19 por contactos cercanos que por cualquier otra fuente.

Las reuniones, ya sea en ambientes cerrados o al aire libre, para funciones familiares, actividades basadas en la fe e incluso un viaje al gimnasio, son partes importantes de nuestras vidas, pero debemos tener cuidado. A menudo estamos en estrecho contacto en estos entornos con las personas que conocemos y queremos. Es muy importante seguir practicando salvaguardas/reglas establecidas que ayuden a prevenir la propagación de Covid-19.

Usar su tapa bocas/mascarillas es el primer método de defensa para no compartir o contraer el Covid-19. Las mascarillas faciales de tela evitan que las gotas de agua de su sistema respiratorio se compartan con las personas cercanas a usted. Mantener el distanciamiento físico en reuniones sociales también es importante, ya que también ayuda a evitar compartir las gotitas respiratorias que se liberan cuando tosemos, estornudamos, hablamos o cantamos.

La buena higiene también sigue ayudando a reducir la propagación de la enfermedad. Lavarse las manos, limpiar con frecuencia las superficies de alto contacto y usar desinfectante de manos en los momentos en que no puede lavarse, son formas efectivas de parar la propagación de COVID-19.

Por favor recuerde que depende de nosotros, como comunidad, ser los mejores administradores de salud pública que podamos ser. Si tiene alguna pregunta sobre COVID-19, visite nuestro sitio web [AQUI](#) para obtener la orientación más reciente, o envíenos un correo electrónico a covid19.questions@chw.coos.or.us y procuraremos responder a su pregunta de manera oportuna.

Dr. Eric Gleason

Oficial de Información Pública

Coos Health & Wellness

Juntos, inspirando comunidades más saludables

p. 541-266-6733 **correo electrónico.** covid19.questions@chw.coos.or.us

El condado de Coos es una acción afirmativa /EEO TTY Relay: 7-1-1



Promueve y brinda servicios de salud, prevención y educación innovadores de calidad para nuestras comunidades.

281 LaClair Street, Coos Bay, OR 97420
p. 541-266-6700 • f. 541-888-8726
TTY Relay 711



Promueve y brinda servicios de salud, prevención y educación innovadores de calidad para nuestras comunidades.

281 LaClair Street, Coos Bay, OR 97420
p. 541-266-6700 • f. 541-888-8726
TTY Relay 711