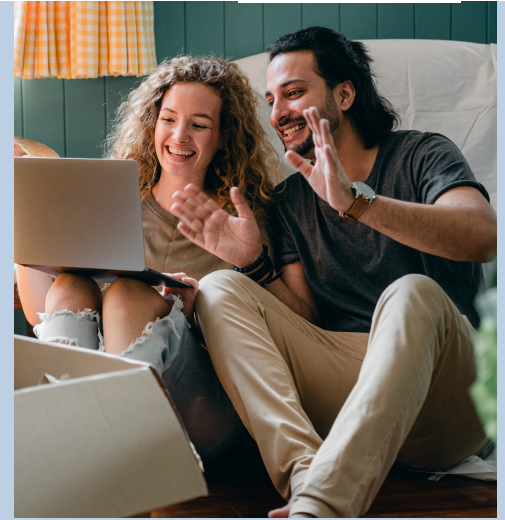
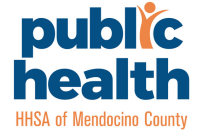




YOUR ACTIONS CAN SAVE LIVES.
Reduce the spread.



GATHERING & TRAVEL ADVISORY

We have lived with this coronavirus since March, 2020. This has been a trying time for our community. But there is hope for the future with new treatments and new vaccines on the way. But we must make it through the challenges in the next few months to live to see that day.

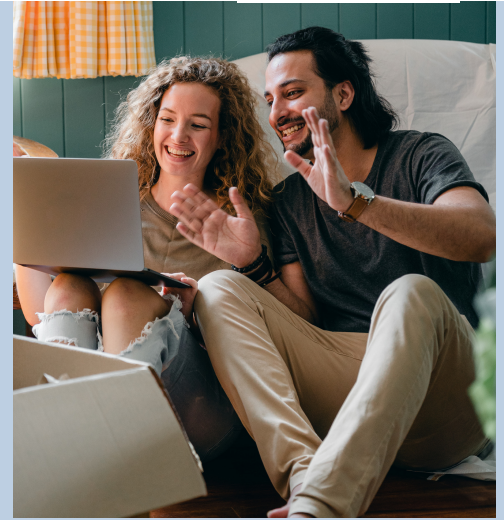
This is advice from the Health Officer for a Safer Winter Season and wishes for a happier future with our loved ones:

1. **Get your influenza vaccine.**
2. If you are elderly or have chronic conditions such as obesity, heart or lung disease, diabetes, cancer or other illness or take any medicines that might decrease your immune competence, **avoid gatherings that involve anyone outside your household group.** You should also avoid travelling.
3. **Do not go to gatherings or travel if you are sick or are within 14 days of close contact with someone with COVID-19**
4. **Wear your mask** all the time even when indoors unless alone or with members of your household group. Reserve N95 and medical grade masks for Health care workers and First responders unless your provider advises to wear medical mask for you or a family member's health condition
5. **Maintain at least 6 feet distance** between you and others who are not in your household group.
6. **Wash hands for 20 seconds, and use Sanitizer frequently,** especially after contact with someone/something outside your home and when you return home.
7. **Increased airflow such as being outside, disperses/dilutes the germs more and is safer.** Increase ventilation indoors by opening windows and doors, exhausting more with HVAC systems or exhaust fans without blowing air around will also help. Increase ventilation while in vehicles with windows and fans but do not re-circulate the air unless alone.
8. If you decide to participate in a gathering of more than one household group, plan to do it as safely as possible. These should include **no more than 3 household groups and less than 12 people,** whichever is smaller. To avoid transmission these must be outside in the Purple Tier (and should be outside for all other Tiers), especially if eating. These gatherings should last 2 hours or less and must end before 10:00 p.m.
9. **For gatherings, the host should keep a sign-in list** kept (for 2-4 weeks) to facilitate contact tracing if someone does become sick afterward.
10. **Avoid physical contact with those outside of your household group.** For example, wave instead of shaking hands or hugging and kissing.
11. Instead of in-person meals, with more than three households, **consider using the telephone or tele-conferencing** (such as ZOOM) to join smaller households electronically.
12. If you will be eating or drinking, remove your masks only at those times, to reduce risk of transmission.
13. **Avoid shouting, singing loudly, chanting or playing wind instruments** which increase air born transmission and risk of contagion.
14. Avoid sharing phones, toys, utensils. **Bring wipes to disinfect objects that were shared.** And do this when you return home.
15. **Plan for gatherings and traveling the week before by avoiding gatherings outside of your family unit, following the above guidelines and getting tested to confirm you are not infected**
16. Travelling: **try to avoid non-essential travel outside the county of Mendocino.** Upon return it is a best practice to quarantine for 7-14 day if your activities put you at higher risk of getting COVID-19, such as close contact with others not in your household unit. Consult the CDPH website for travel inside California and the W.H.O. for other countries.
17. While traveling to and from a gathering avoid exposure to non-household members in the vehicle by keeping masks on, windows open and small numbers of occupants. In a car, if you use the heater make sure it is using fresh, not recycled air.



**Sus acciones pueden salvar vidas.
Reduzca la propagación.**

**public
health**
HHS of Mendocino County



ASESORÍA SOBRE VIAJES Y VACACIONES

Hemos vivido con este coronavirus desde marzo de 2020. Este ha sido un momento difícil para nuestra comunidad. Pero hay esperanza para el futuro con nuevos tratamientos y nuevas vacunas en camino. Pero para ver ese día, debemos superar el desafío de los próximos meses.

Este es un consejo del Oficial de Salud para una temporada de invierno más segura, y deseos para un futuro más feliz con nuestros seres queridos:

1. Obtenga su vacuna contra la influenza.
2. Si es un adulto mayor o padece afecciones crónicas como obesidad, enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, cáncer u otra enfermedad, o toma algún medicamento que pueda disminuir su capacidad inmunológica, evite las reuniones en las que participen personas ajenas a su hogar. También debe evitar viajar.
3. No vaya a reuniones ni viaje si está enfermo o si está dentro de los 14 días de haber estado en contacto cercano con alguien con COVID-19
4. Use su mascarilla todo el tiempo, incluso en interiores, a menos que esté solo o con miembros de su grupo familiar. Reserve las máscaras N95 y de grado médico para los trabajadores de la salud y socorristas, a menos que su proveedor le recomiende usar una mascarilla médica para usted o para algún miembro de su familia con una condición de salud.
5. Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y otras personas que no formen parte de su grupo familiar.
6. Lávese las manos durante 20 segundos y use desinfectante con frecuencia, especialmente después del contacto con alguien/algo fuera de su hogar, y cuando regrese a casa.
7. El mayor flujo de aire, como al estar al aire libre, dispersa/diluye más los gérmenes y es más seguro. Aumentar la ventilación en el interior abriendo ventanas y puertas, utilizar más los sistemas de aire acondicionado de extracción o ventiladores de extracción sin soplar aire también ayudará. Incremente la ventilación en vehículos con ventanas y ventiladores, pero no recircule el aire, a menos que esté solo.
8. Si decide participar en una reunión de más de un grupo familiar, haga planes para realizarla de la manera más segura posible. Estas deben incluir no más de 3 grupos de hogares y menos de 12 personas, lo que sea menor. Para evitar la propagación, estas reuniones), especialmente si están comiendo. Estas reuniones deben durar 2 horas o menos y deben terminar antes de las 10:00 pm.
9. Para las reuniones, el anfitrión debe mantener una lista de participantes (durante 2-4 semanas) para facilitar el rastreo de contactos si alguien llegara a enfermarse después.
10. Evite el contacto físico con personas ajenas a su grupo familiar. Por ejemplo, saludese de lejos con la mano, en lugar de dar la mano o abrazar y besar.
11. En lugar de comidas en persona, con más de tres hogares, considere usar el teléfono o las videollamadas (como ZOOM) para unirse a hogares más pequeños vía electrónica.
12. Si va a comer o beber, quítese la mascarilla solo durante esos momentos, para reducir el riesgo de transmisión.
13. Evite gritar, cantar en voz alta o tocar instrumentos de viento que aumenten la transmisión aérea y el riesgo de contagio.
14. Evite compartir teléfonos, juguetes, utensilios. Lleve toallitas para desinfectar los objetos que fueron compartidos. Y haga esto cuando regrese a casa.
15. Planifique reuniones y viajes una semana antes para evitar reuniones fuera de su unidad familiar, siguiendo las pautas anteriores y haciéndose la prueba para confirmar que no está infectado
16. Viajes: trate de evitar viajes no esenciales fuera del Condado de Mendocino. A su regreso, es una buena práctica ponerse en cuarentena durante 7-14 días si sus actividades lo ponen en mayor riesgo de contraer COVID-19, como el contacto cercano con otras personas que no son de su unidad familiar. Consulte el sitio web del CDPH para viajar dentro de California y la OMS para otros países.
17. Mientras viaja hacia y desde una reunión, evite exponerse a personas que no sean miembros de su hogar en el vehículo manteniendo su mascarilla puesta, las ventanas abiertas y un pequeño número de ocupantes. En un automóvil, si usa el calentador, asegúrese de que esté usando aire fresco, no reciclado.