



**SARA BOSSE**  
Public Health Director

**SIMON PAUL, M.D.**  
Health Officer

**Madera County, we can all do our part:**  
**STAY HOME. STAY WELL. STAY CONNECTED**

*(La versión en español comienza en la página 2)*

**Purpose: Slow the spread of COVID-19, not overwhelm healthcare resources & protect vulnerable populations**

**Message 1: Stay Home**

The Governor issued a stay-at-home order for all Californians on March 19<sup>th</sup>. Madera County Residents should only go out for essential business. When going out utilize social distancing and return home promptly when your business is complete. Essential services will remain open such as:

- Gas stations
- Pharmacies
- Food: Grocery stores, farmers markets, food banks, convenience stores, take-out and delivery restaurants
- Banks
- Laundromats/laundry services

Essential state and local government functions will also remain open, including law enforcement and offices that provide government programs and services (call ahead for modified lobby hours). As the situations changes, this list of essential business and services may narrow. The agencies providing these essential services may need to assign staff to other duties to meet critical need.

When you are sick, it is even more important that you stay home and do not go to work or out in public. Assume you have the flu and take the steps you would normally take such as staying in bed, drinking fluids and using over the counter medications appropriately. If symptoms worsen, call your doctor. Do not be alarmed if you are not tested for COVID-19, resources for testing are extremely limited and testing will be done based on symptoms or travel history.

**Message 2: Stay Well**

Utilize flu prevention techniques to stay healthy. This means washing your hands with soap and water for 20 seconds or using sanitizer; covering your cough & sneezes; and sanitizing surroundings.

**Message 3: Stay Connected**

During this time of uncertainty it's important to stay connected with friends, families, neighbors, and others. Know the signs of anxiety and stress and take care of your emotional health. We encourage you to check on those around you by calling or texting. Stay up to date with current and reliable information by going to trusted sources such as our webpage <http://www.maderacounty.com/covid19> & Facebook.

**Stay Home. Stay Well. Stay Connected.**





**SARA BOSSE**  
Public Health Director

**SIMON PAUL, M.D.**  
Health Officer

**Condado de Madera, todos podemos hacer nuestra parte:**

## **QUEDESE EN CASA. MANTENGASE SALUDABLE. MANTENGASE CONECTADO**

***Propósito: Reducir la propagación de COVID-19, no sobrecargar los recursos de salud y proteger a las poblaciones vulnerables***

### **Mensaje 1: Quédense en casa**

El Gobernador emitió una orden de toque de queda para todos los californianos el 19 de marzo. Residentes del condado de Madera sólo deben salir para negocios esenciales. Cuando tenga que salir, utilice distanciamiento social y regrese a casa de inmediato cuando termine de atender sus necesidades. Servicios esenciales permanecerán abiertos, tales como:

- Gasolineras
- Farmacias
- Alimentos: Tiendas de comida, supermercados, mercados de agricultores, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, restaurantes con servicios para llevar.
- Bancos
- Lavanderías/servicios de lavandería

Las funciones esenciales del gobierno estatal y local también permanecerán abiertas, incluidas el departamento de policía y las oficinas que proporcionan programas y servicios gubernamentales. A medida que cambian las situaciones, esta lista de negocios y servicios esenciales puede reducirse.

Cuando esté enfermo, es aún más importante que se quedes en casa y no vaya al trabajo o a lugares públicos. Suponga que tiene gripe y siga los pasos que normalmente tomaría, como quedarse en la cama, beber líquidos y usar los medicamentos sin receta médica de manera adecuada. Si los síntomas empeoran, llame a su médico. No se alarme si no se le realiza la prueba de COVID-19, los recursos para la prueba son extremadamente limitados y las pruebas se realizarán basados en los síntomas o el historial de viajes.

### **Mensaje 2: Manténgase saludable**

Utilice técnicas de prevención de la gripe para mantenerse saludable. Esto significa lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante; cubra su tos y estornudos; y desinfecte sus alrededores.

### **Mensaje 3: Manténgase Conectado**

Durante este tiempo de incertidumbre, es importante mantenerse conectado con amigos, familiares, vecinos y otros. Conozca los signos de ansiedad y estrés y cuide su salud emocional. Lo alentamos a que se comunique con quienes lo rodean por medio de llamadas o mensajes de texto. Manténgase





**SARA BOSSE**  
Public Health Director

**SIMON PAUL, M.D.**  
Health Officer

actualizado con información actual y confiable accediendo a fuentes confiables como nuestra página web <http://www.maderacounty.com/covid19> y Facebook.

**Quédese en casa. Manténgase saludable. Manténgase conectado.**

