



Quedarse En Casa Excepto Por Necesidades Esenciales

Contra Costa con los oficiales de salud del Área de la Bahía han anunciado una Orden de Salud Pública que requiere que los residentes se queden en casa para limitar la propagación del nuevo coronavirus, también conocido como COVID-19. Esta orden está vigente hasta el 7 de abril de 2020. Puede extenderse dependiendo de las recomendaciones de los funcionarios de salud pública.

Este documento se actualizó por última vez el 19 de marzo a las 3:30 p.m.

Qué hacer

Todos deben quedarse en casa, excepto para las necesidades esenciales, como obtener alimentos, cuidar a un pariente o amigo, obtener la atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial. Las poblaciones vulnerables deben quedarse en casa.

Está bien salir a caminar si no está en un grupo.

[Leer el texto completo de la orden](#)

¿Por qué estamos haciendo esto?

Esta es una intervención crítica para reducir el daño causado por la propagación del coronavirus en nuestra comunidad.

Todos los Oficiales de Salud del Área de la Bahía observaron casos crecientes y enfermedades graves en toda la región.

Ahora es el momento de hacer todo lo posible para evitar que la situación empeore en los próximos días o semanas. Cada hora cuenta. Necesitamos y apreciamos la cooperación de todos los que viven y trabajan en Contra Costa para actuar de inmediato. Esta noticia puede parecer alarmante, pero es un paso necesario para evitar un empeoramiento de la situación. Los patrones del virus en nuestro estado y en todo el mundo nos dicen que actuar en este momento para maximizar el distanciamiento social y restringir la reunión de personas es la mejor manera de combatir el virus y salvar vidas.

El virus se propaga fácilmente y sin una intervención dramática como esta Orden, resultaría en que muchas personas necesiten atención médica y nuestros hospitales se verán abrumados. Es posible que no tengamos suficientes camas o equipos para atender adecuadamente a los enfermos más graves. Y nuestros trabajadores de atención médica y otros servicios de emergencia también están en riesgo, y si se enferman, hay menos personas que brinden atención médica y servicios de



emergencia. Por esas razones, es fundamental que ahora hagamos todo lo que esté a nuestro alcance para frenar la propagación del virus.

¿Se puede cambiar la orden?

Si. sí, pero depende de la propagación del virus en el Área de la Bahía, era importante implementar esta Orden rápidamente. Sin embargo, si las condiciones cambian, el orden puede ser actualizado. Visite el sitio web del condado para ver las actualizaciones. cchealth.org/coronavirus

¿Que puedo hacer? Que esta abierto?

Estos servicios esenciales permanecerán abiertos:

- Servicios del gobierno del condado: estaciones de policía, estaciones de bomberos, hospitales / clínicas y operaciones de atención médica, y algunas oficinas de la ciudad (consulte con las ciudades individuales para ver qué oficinas están abiertas),
- Basura / saneamiento
- Transporte público (incluidos Muni, BART, Caltrain)
- Servicios públicos (agua, energía y gas)
- Gasolineras
- Farmacias
- Alimentos: supermercados, mercados de agricultores, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, restaurantes de comida para llevar
- Ferreterías / fontaneros / electricistas y aquellos que brindan los servicios necesarios para mantener la seguridad, el saneamiento y el funcionamiento esencial de las residencias.
- Bancos
- Tiendas de bicicletas
- Organizaciones de beneficio comunitario caso por caso
- Lavanderías / servicios de lavandería
- Cementerios
- Periódicos, televisión, radio y otros servicios de medios.
- Servicios de comida a domicilio

Que esta cerrado?

- Restaurantes para cenar
- bares y discotecas
- Lugares de entretenimiento
- Gimnasios y gimnasios.
- Tribunal Superior del Condado

Que no puedo hacer

Centro de llamadas 1-844-729-8410



- No puede participar en actividades grupales en persona con otros.
- No se pueden celebrar cenas o invitar amigos a tu casa para pasar el rato.
- No puedes ir a bares o discotecas.
- No puede ir a un salón de manicura, no puede cortarse el cabello con un estilista o peluquero.
- No puede ir a comprar productos no esenciales.
- No puede realizar viajes no esenciales en transporte público o en su automóvil o motocicleta.

¿Dónde se aplica esto?

Esto está vigente en toda el Área de la Bahía, incluidos los condados de Marin, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Contra Costa y Alameda y la ciudad de Berkeley.

Soy miembro de una población vulnerable - si trabajo para un negocio esencial, debo ir a trabajar?

Si usted es miembro de una población vulnerable, no debe estar afuera por ningún motivo, excepto para ver a un médico. Si tiene alguna pregunta, debe comunicarse con su proveedor de atención médica.

Las poblaciones vulnerables incluyen: mayores de 60 años, que tienen afecciones médicas crónicas (enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, enfermedad renal, cáncer, diabetes, sistema inmunitario débil)

¿Es esto obligatorio o es solo una guía?

Es obligatorio. Esta es una orden legal emitida bajo la autoridad de la ley de California. Debe cumplir, y es un delito menor no seguir la orden (aunque la intención no es que nadie se meta en problemas).

¿Cuál es la diferencia entre "Refugio en casa" y "distanciamiento social"?

Refugiarse en el lugar es una forma más rigurosa de distanciamiento social. Hay algunas diferencias

Refugiarse en casa significa:

- Quedarse en casa
- Solo salga para "actividades esenciales", para trabajar para un "negocio esencial" o para "viajes esenciales". Esos términos se definen en la Orden y se analizan más adelante.
- Manténgase a 6 pies o más de distancia de otros
- no hacer reuniones



Los otros principios de distanciamiento social continuarán aplicándose siempre que sea posible. Estos incluyen lavarse las manos, usar desinfectante para manos, desinfectar superficies, no salir si está enfermo y mantenerse al menos a seis pies de distancia de los demás.

¿Qué sucede si necesito recibir atención médica de mi proveedor médico?

Comuníquese con su proveedor de atención médica para ver si le brindan servicios regulares. Algunos servicios, especialmente los procedimientos electivos, pueden posponerse o cancelarse.

¿Qué debo hacer si estoy enfermo y necesito ir al hospital?

No vaya a la sala de emergencias de un hospital a menos que tenga una emergencia real. Si se siente enfermo, primero llame a su médico, a una línea directa de enfermería o a un centro de atención urgente.

Si tiene que ir a un hospital, transportarse solo si es posible. Trate de evitar exponer a otros a los gérmenes que tiene, especialmente si está gravemente enfermo. Si tiene equipo de protección personal (EPP) como una máscara quirúrgica o una máscara N-95, puede usarlo para evitar exponer a otros. Si no tiene eso, puede usar un método temporal como envolver una bufanda limpia alrededor de su boca y nariz para tratar de reducir las gotas cuando tose y estornuda. Aunque este no es un método aprobado, es algo que puede hacer para evitar exponer a otros. Solo haz lo mejor que puedas.

¿Puedo salir de casa para visitar amigos o familiares si no hay una necesidad urgente?

No. Por su seguridad y la de ellos, debemos quedarnos en casa para ayudarnos mutuamente a combatir la propagación de COVID-19.

¿Todavía puedo recibir entregas en tiendas en línea? ¿Puedo ordenar en tiendas en línea?

Sí. El correo y otros servicios de entrega a domicilio continúan funcionando, incluidos los servicios de entrega de alimentos.

Sí, puede realizar más pedidos en tiendas en línea. Las empresas que entregan productos y servicios directamente a las residencias son empresas esenciales y pueden continuar operando.

¿Puedo usar el servicio de transporte compartido o bajo demanda o un taxi?



Sí, pero solo para viajes esenciales. Haga todo lo posible para tomar precauciones de distanciamiento social: cubra su boca y nariz si tose o estornuda, use desinfectante para manos y lávese las manos antes y después de los paseos, etc.

¿Soy un conductor de Uber / Lyft, ¿puedo seguir trabajando?

Sí, pero solo si los viajes son para actividades esenciales o para personas que realizan funciones esenciales del gobierno, infraestructura esencial o negocios esenciales.

¿Puedo tomar el transporte público (autobús, metro, tren)?

Sí, pero solo para viajes esenciales. El transporte público continuará operando de manera limitada. Cuando use el transporte público, debe mantenerse al menos a 6 pies, dos o tres pasos de distancia, incluso si está en el autobús o en los trenes.

¿Se me permite abandonar las áreas cubiertas por esta Orden para viajar hacia / desde un trabajo fuera del Área de la Bahía?

¿La Orden me permite salir del Condado?

Sí, pero solo para realizar "actividades esenciales", operar "negocios esenciales" o para mantener "funciones gubernamentales esenciales", tal como se definen esos términos en la Orden. Por lo demás, la respuesta es "No" porque eso lo pone a usted y a otros en la comunidad en riesgo..

Si estoy fuera del Condado, ¿puedo viajar al Condado?

Usted está sujeto a las mismas restricciones de viaje que las personas en el Condado. Puede viajar al Condado para realizar "actividades esenciales", trabajar para operar "negocios esenciales" o mantener "funciones gubernamentales esenciales", según se definen esos términos en la Orden.

Si vive en el Condado pero se ha ido por motivos relacionados con la escuela o el trabajo, puede regresar.

¿Puedo obtener mis recetas u otras necesidades de atención médica? ¿Puedo salir de casa para ir a la farmacia para que me despachen la receta?

Si. Las farmacias y las tiendas de suministros médicos pueden operar. Cuando sea posible, haga que la farmacia entregue su medicamento recetado a su hogar.

¿Cómo obtendré los alimentos y las medicinas que necesito si debo quedarme en mi casa?

La Orden específicamente permite que las personas salgan de sus hogares para comprar alimentos, comprar medicamentos y comprar otros artículos necesarios.



También dirige a las empresas que venden esos artículos a permanecer abiertas, y permite que los empleados de esas empresas sigan trabajando para garantizar que esas empresas estén operando. Puede solicitar que le envíen alimentos y otros bienes a su hogar .

¿Debo abastecerme de alimentos, artículos como papel higiénico y medicamentos?

No. Continúe comprando cantidades normales de estos artículos en su mismo horario normal. Esto asegurará que haya suficiente para todos.

¿Puedo operar una comida de voluntariado?

Sí, si tienen un permiso o registro de salud actual y sirven comida de manera consistente con nuestra guía provisional COVID-19 para restaurantes, supermercados y otras instalaciones de alimentos.

¿Pueden funcionar los comedores voluntarios?

Sí, si tienen un permiso o registro de salud actual y sirven comida de manera consistente con nuestra guía provisional COVID-19 para restaurantes, supermercados y otras instalaciones de alimentos.

¿Puedo recibir atención médica no esencial como exámenes de la vista, limpieza dental, procedimientos electivos, etc.?

En general, debe posponerlos si es posible y esperen si pueden. Para consultas específicas contacte a su proveedor de atención médica, porque tal vez cancelen servicios. No se exponga a usted ni a otros buscando atención médica o atención de mantenimiento que pueda esperar algunas semanas.

¿Puedo ver o organizar un servicio para un ser querido fallecido?

Sí, pero debe programar solo con cita y una persona o un hogar a la vez. Para obtener más información, visite la [Asociación Nacional de Directores Funerarios](#)

¿Puedo salir de casa para cuidar a mis padres o amigos mayores que requieren asistencia para cuidarse a sí mismos? ¿O un amigo o familiar con discapacidad?

Si. Asegúrese de protegerse y protegerlos siguiendo el distanciamiento social, como lavarse las manos antes y después, usar desinfectante para manos, mantener al menos 6 pies de distancia cuando sea posible y toser o estornudar en un pañuelo.



¿Qué pasa si no puedo salir de la casa? ¿Cómo puedo obtener suministros y comida?

Póngase en contacto con amigos, familiares u otras personas que conozca que puedan brindarle apoyo. Se les permite recoger cualquiera de sus necesidades. También comuníquese con 211 si no tiene familiares o amigos que puedan entregar alimentos y suministros, los operadores pueden contactarlo con un asistente local para que lo ayude.

¿Esta Orden requiere que las escuelas cierren?

Esta Orden requiere que todas las escuelas dejen de impartir clases en ubicaciones físicas dentro del Condado. Sin embargo, las escuelas pueden tener educación a distancia para sus estudiantes. Los empleados de las escuelas pueden ir a trabajar con el propósito de brindar educación a distancia a sus estudiantes. Las escuelas también pueden continuar ofreciendo a los estudiantes almuerzos gratuitos y de precio reducido, lo que muchas escuelas están haciendo.

¿Hay cuidado de niños disponible?

Las instalaciones de cuidado infantil pueden brindar servicios a los empleados exentos de la orden del oficial de salud para ir a trabajar.

En la medida de lo posible, las instalaciones de cuidado infantil deben operar bajo las siguientes condiciones obligatorias:

1. El cuidado de niños debe realizarse en grupos estables de 12 o menos. "Estable" significa que los mismos 12 niños o menos están en el mismo grupo cada día.
2. Los niños no deben cambiar de un grupo a otro.
3. Si se atiende a más de un grupo de niños en una instalación, cada grupo estará en una habitación separada. Los grupos no se mezclarán entre sí.
4. Los proveedores de cuidado infantil permanecerán únicamente con un grupo de niños.

¿Puedo ir a la iglesia, sinagoga o mezquita?

No. Los lugares de culto no han sido declarados como actividades esenciales bajo la orden. Pero los lugares de culto pueden brindar servicios como bancos de alimentos y funerales que se enumeran en el orden como esenciales.

¿Puedo ir a las cortes o cárceles para visitas?

Para evitar la propagación de COVID-19 en los centros de detención del condado de Contra Costa, la Oficina del Sheriff ha cancelado temporalmente todas las visitas profesionales, oficiales y sociales en los centros de detención de Martinez, West County y Marsh Creek. Sin embargo, las visitas de abogados continuarán con acceso a



salas de visitas sin contacto solamente. La cancelación será reevaluada si las condiciones cambian.

¿Puedo salir de casa para hacer ejercicio?

Sí, si su ejercicio es al aire libre y no está en contacto cercano con otras personas. De otra manera no. Los gimnasios de fitness y ejercicio no tienen permitido operar.

Puede salir a caminar, ir al parque y participar en otras actividades similares, pero mantenga la distancia social (esté a más de seis pies de distancia de las personas que no forman parte de su hogar) para evitar la propagación del virus. Apoyamos el uso de parques, no apoyamos el uso de parques infantiles porque incluyen superficies en contacto y porque normalmente no es posible mantener el distanciamiento social.

¿Qué pasa si mi negocio no se considera un negocio esencial?

¿Esta orden requiere que cierre mi instalación comercial?

Usted y sus empleados pueden realizar “Operaciones básicas mínimas” en el sitio en su lugar de trabajo, siempre que los empleados mantengan una distancia de seis pies entre ellos tanto como sea posible.

Las operaciones básicas mínimas incluyen:

- Las actividades mínimas necesarias para mantener el valor del inventario de la empresa, garantizar la seguridad o para funciones relacionadas.
- Las actividades mínimas necesarias para facilitar que los empleados de la empresa puedan continuar trabajando de forma remota desde sus residencias

Sus empleados también pueden trabajar desde casa si sus trabajos se pueden realizar de forma remota.

Para obtener más información sobre la asistencia por desempleo por desastre, visite el sitio web del estado: [Employment Developmental Department](#).

Para obtener información sobre asistencia por desastre para pequeñas empresas, visite la [the U.S. Small Business Administration](#).

¿Cuál es el impacto en los proyectos de construcción en el condado de Contra Costa?

ciertos proyectos están permitidos si se utilizan prácticas de distanciamiento social durante la construcción,. Todos los proyectos de construcción residencial que se completen parcialmente pueden continuar hasta su finalización para garantizar la salud y la seguridad. La orden prohíbe nuevos proyectos de construcción a menos que aumenten el suministro de viviendas de nuestro condado (es decir, construir una segunda unidad, construir una nueva casa, etc.) o mantener la habitabilidad de las



viviendas para evitar el desplazamiento de los residentes. Los proyectos de construcción de negocios relacionados con el mantenimiento o la mejora de la infraestructura esencial de negocios, gobierno o atención médica también pueden avanzar.

Mientras que el oficial de salud del condado emitió la orden, los funcionarios locales de construcción en pueblos, ciudades y el condado se encargarán de la implementación diaria. El condado continuará actualizando estas preguntas frecuentes de ciudades, empresas e individuos a medida que surjan.

¿El condado seguirá aceptando solicitudes para construir nuevas residencias?

Si

Dirijo una empresa constructora que construye viviendas asequibles. ¿Podemos continuar construyendo nuevas unidades?

Si. La creación de nuevas viviendas, incluidas las viviendas regulares y asequibles, es esencial. La orden permite que los proyectos de construcción continúen y que comiencen nuevos si satisfacen la necesidad crítica del condado de contar con un suministro adicional de viviendas.

Estoy a la mitad de mi remodelación. ¿Puedo continuar con mi proyecto de construcción?

Si. Los proyectos de renovación residencial de cualquier tipo que estén actualmente en curso pueden continuar si es necesario para un hogar seguro, sanitario y funcional. Los proyectos de remodelación residencial parcialmente completados pueden continuar si retrasar la finalización supondría un riesgo de seguridad para los residentes o afectaría la habitabilidad de la residencia.

la próxima semana tengo un contratista programado para comenzar una remodelación. ¿Puedo seguir adelante con este proyecto?

Debe diferir su proyecto de remodelación o renovación a menos que sea necesario restaurar su hogar a un espacio seguro, sanitario y habitable.

¿Se permite la construcción comercial general?

A menos que su proyecto de construcción sea un centro de salud, solo está permitido si es necesario para la operación o mantenimiento de una "infraestructura esencial" o un "negocio esencial" como se define en la orden. Los proyectos que ya están en construcción que no son "infraestructura esencial" o "negocio esencial" deben suspenderse, pero se les permitirá proceder a un punto necesario para evitar daños a



los materiales que crearía un retraso en el acabado o para hacer que el sitio sea seguro.

Si actualmente estoy fuera del Condado, ¿puedo viajar al Condado?

Usted está sujeto a las mismas restricciones de viaje que las personas que actualmente se encuentran en el Condado. Puede viajar al Condado para realizar "actividades esenciales", trabajar para operar "negocios esenciales" o mantener "funciones gubernamentales esenciales". esos términos se definen en la Orden.

Si vive en el Condado pero se ha ido por motivos relacionados con la escuela o el trabajo, puede regresar.

¿Debo notificar a las autoridades o la policía si veo que alguien no sigue la orden de refugio en el lugar?

Puedes hacerlo, pero tenga en cuenta que el objetivo de esta orden de salud no es meter a las personas en problemas. Se un ejemplo en seguir la orden y anime otros que hagan lo mismo. Nuestros socios policiales dicen que su objetivo es hacer cumplir y educar, no encarcelar.

Si es necesario, las inquietudes sobre las infracciones de la Orden del Oficial de Salud pueden enviarse al teléfono no emergencia de la Oficina del Sheriff al (925) 646-2441 o a la línea de no emergencia del departamento de policía local / ciudad. No llame al 911 a menos que sea una emergencia.

¿Todavía puedo comprar cannabis en los dispensarios?

Solo si es de un dispensario de cannabis medicinal con licencia. Las tiendas de cannabis recreativas permanecerán cerradas mientras la orden esté vigente.

¿Mi empleador me obliga a trabajar durante la vigencia de esta orden. Cómo denuncio a mi empleador?

Si tiene un problema o disputa de relaciones laborales, deberá comunicarse con el Departamento de Relaciones Industriales, Comisionado de Trabajo. La oficina local está en Oakland.

1515 Clay Street,
Suite 801
Oakland, CA 94612
(510) 622-3273

LaborComm.WCA.OAK@dir.ca.gov
<https://www.dir.ca.gov/dlse/districtoffices.htm>

Centro de llamadas 1-844-729-8410



Nota: Estas preguntas frecuentes se seguirán actualizando. Regrese para actualizaciones y aclaraciones.

Para obtener más información y actualizaciones, visítenos en cchealth.org/coronavirus