

## COVID-19 Unified Command

A PARTNERSHIP



26 julio del 2021

Comunicado Inmediato

Para más información comuníquese con: Kim Engel, Directora, 308-760-2415, [kengel@pphd.org](mailto:kengel@pphd.org)

### **Los proveedores de Gordon Memorial Health Services ofrecen consejos para hacer que la segunda inyección de COVID sea más tolerable**

La Dra. Anpo Charging Thunder y Cassie Banks, DNP, FNP-C de Gordon Memorial Health Services se unieron a la sesión informativa del 26 de julio de 2021 para discutir la importancia de las vacunas COVID. Ambos proveedores afirmaron su postura firme al vacunarse contra el COVID para ellos mismos y para sus hijos mayores de 12 años.

Si bien muchas personas tienen pocos o ningún síntoma después de la inyección de COVID, la Dra. Charging Thunder y Banks ofrecieron algunas sugerencias a las personas que regresan para su segunda inyección de COVID para que la respuesta sea más tolerable. Además de beber mucha agua y descansar, los consejos incluyen:

*Debido a la forma en que su cuerpo responde a la vacuna, la segunda dosis a menudo causará síntomas más fuertes que la primera. Tenga en cuenta que la vacuna le está "enseñando" a su cuerpo a reconocer y defenderse del coronavirus. Muchas personas han informado fiebre baja, escalofríos, dolores corporales, dolor en las articulaciones, inflamación de los ganglios linfáticos, sarpullido, dolores de cabeza, fatiga y pérdida del apetito después de la segunda dosis. Estos síntomas duran un promedio de 24 a 72 horas. Para disminuir estos síntomas, sugerimos los siguientes medicamentos de venta libre durante 2-3 días después de su segunda dosis de vacuna:*

- *Vitamina D 2000 unidades diarias*
- *Claritin (loratadine) o Zyrtec (cetirizine) 10 mg al día*
- *Tylenol (acetaminofén tylenol) 650 mg cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor o la fiebre*
- *Ibuprofeno (Motrin o Advil) 400 mg cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor o la fiebre (tómelo con alimentos)*
- *Pepcid (famotidine) 40 mg dos veces al día*
- *Zinc 15-30 mg al día*

También alentamos a las personas a que hablen con su propio médico o proveedor de atención médica sobre cualquier tema específico de su salud y su historial médico.

La variante Delta sigue siendo una preocupación en el Panhandle. Se ha descubierto que esta variante es más contagiosa que otras cepas y cualquier persona no vacunada tiene un mayor riesgo. Protéjase a sí mismo, a su familia y a su comunidad eligiendo vacunarse contra COVID hoy. La vacuna está funcionando para prevenir hospitalizaciones y muertes.

Para cualquier joven de 12 años o más que se esté preparando para regresar a la escuela, asegúrese de que la vacuna COVID esté en la lista. La vacuna COVID está disponible en todo el Panhandle. No hay cargo por la vacuna.

- **Box Butte/Grant:** <https://tinyurl.com/25mwaapu> | [safeway.com](https://www.safeway.com)
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Dave's Pharmacy: Hemingford & Alliance**, Los lunes-los viernes, 8 AM - 5:30 PM
  - **Alliance Community Pharmacy**, Los lunes-los viernes, 7:30 AM - 6 PM
- **Cheyenne/Deuel:** <https://tinyurl.com/5b5uac8p> | [walmart.com](https://www.walmart.com) | [safeway.com](https://www.safeway.com)
- **Dawes/Sioux:** <https://tinyurl.com/x5d5nnbn> | [walmart.com](https://www.walmart.com) | [safeway.com](https://www.safeway.com)
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Western Community Health Resources**, Los lunes-los viernes, 12:30 PM - 1:30 PM
- **Garden:** Para programar una cita, visite [vaccinate.ne.gov](https://www.vaccinate.ne.gov) y un proveedor lo llamará
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Regional West Garden County Clinic Front Desk**, Los lunes-los viernes, 8 AM - 5 PM
- **Kimball:** <https://tinyurl.com/d2u8txrs>
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Kimball Health Services**, Los lunes-los viernes, 8 AM - 4:30 PM
- **Morrill:** <https://tinyurl.com/sb8mvumm>
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Morrill County Hospital Clinic**, Los miércoles, 8 AM - 4 PM
- **Sheridan:** <https://tinyurl.com/cvrmkv38>
  - *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
  - **Gordon Rural Health Clinic**, Los lunes-los viernes, 8:30 AM- 9:30 AM
- **Scotts Bluff/Banner:** <https://tinyurl.com/w6b84fkf> | [walmart.com](https://www.walmart.com) | [safeway.com](https://www.safeway.com) | [walgreens.com](https://www.walgreens.com)

- *Los visitantes sin cita son bienvenidos*
- **Gering CAPWN Health Center**, Los lunes-los viernes, 9 AM-12 PM y 1 PM-4 PM
- **Scottsbluff County Immunization Clinic, 313 West 38<sup>th</sup> St., Scottsbluff**: Los lunes - los viernes, 9:40 AM-12:30 PM y 1:30 PM-5:30 PM

Las personas que estén completamente vacunadas contra COVID no deberán ponerse en cuarentena debido al contacto cercano. Si ha perdido su tarjeta de vacuna COVID, vaya a <https://tinyurl.com/2zh7uhhu>.

El Comando Unificado confirma 47 casos más de COVID en el Panhandle desde el último informe el lunes 19 de julio.

#### Todas las edades: 47

Condado	Casos
Banner	0
Box Butte	8
Cheyenne	5
Dawes	0
Deuel	0
Garden	0
Grant	0
Kimball	0
Morrill	10
Scotts Bluff	19
Sheridan	5
Sioux	0

#### Tipo de exposición: Type

Propagación comunitaria	45%
Contacto cercano	38%
Viaje	0%
Bajo investigación	17%

2 de marzo de 2020 al 26 de julio de 2021

- Total de pruebas realizadas: 40,772
- Positivo: 9,333
- Casos de los últimos 14 días (activos): 83
- Casos de la semana pasada: 47
- Tasa de positividad de la semana pasada 19.2%

- **Muertes: 197**
- **Hospitalizaciones activas: 4**
- **Total de hospitalizaciones acumuladas: 565**

Nebraska finalizó el programa estatal de pruebas Test Nebraska el 18 de julio de 2021. El acceso actual a las pruebas COVID se puede encontrar en <http://pphd.org/COVID-19.html>.

El panel Panhandle COVID ahora se actualiza los lunes solo antes de la sesión informativa de las 3:30 pm MT y está disponible en [www.pphd.org](http://www.pphd.org). Para obtener la información más actualizada de los CDC, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle, la Administración de Emergencias de las Regiones 21, 22 y 23 y el Departamento de Salud del Condado de Scotts Bluff trabajan como un comando unificado en esta situación en evolución. Las actualizaciones esenciales se comunicarán periódicamente al público y a los socios comunitarios.

El Distrito de Salud Pública del Panhandle trabaja en conjunto para mejorar la salud, la seguridad y la calidad de vida de todos los que viven, aprenden, trabajan y juegan en Panhandle. Nuestra visión es que somos una Comunidad Panhandle más saludable y segura. Visite nuestro sitio web [www.pphd.org](http://www.pphd.org).