



Central Utah Public Health COVID-19 Frequently Asked Questions

If I have COVID-19 symptoms, what should I do?

Call your Doctor: If you think you have been exposed to COVID-19 and develop a fever and symptoms, such as cough or difficulty breathing, call your healthcare provider for medical advice.

- Coronavirus.utah.gov
- Utah COVID-19 Public Information Hotline: 800-456-7707
- If you live in Juab County there is a hotline number for Central Valley Hospital that you can call: 435-623-3254
- Intermountain/Select Health Public Line: 844-501-6600

Public Health officials are still asking the public to avoid going to hospitals and clinics for COVID-19 testing if symptoms aren't present. Instead, use telehealth or call your healthcare provider to find out if testing is necessary so that hospitals, clinics, and ER's are not overloaded. Health care facilities report the high volume of visits from healthy people is affecting their ability to provide care for those truly in need.

What is the incubation period for COVID-19?

The incubation period for COVID-19 is 2-14 days.

Are there going to be daily updates concerning COVID-19 spread in the Central Utah Public Health District?

Central Health District will not be sending out daily press releases, but will continue to share updates on our websites and social media. www.centralutahpublichealth.org. We are on Facebook, Instagram and Twitter. You can also find up to date information at coronavirus.utah.org.

Why is Central Utah Public Health not sharing tracking history of the individuals that are infected?

Even though this is an emerging and troubling situation, HIPAA laws still apply. We have released all the information that can be made available while remaining compliant with federal regulations. Anyone warranting public health action has been contacted.



Why does Central Utah Public Health not disclose the town within the county that the case has been confirmed?

Even though this is an emerging and troubling situation, HIPAA laws still apply. We have released all the information that can be made available while remaining compliant with federal regulations. Anyone warranting public health action has been contacted. At this time, residents in all areas of the county should assume the same preventative practices with the assumption that COVID-19 will soon be in their community.

What CAN I do during a time of social distancing?

- Relax. Think of this as a time to slow down and do the things you've been wanting to do, but haven't found the time. Remember, mental health is important to overall health and keeps your immune system stronger.
- Enjoy the great outdoors while remembering to practice social distancing from other recreators.
- Watch videos to learn and practice new skills such as art, crafting, electronics, musical instruments, home projects, cooking, etc.
- Get creative with the food that sits in your cabinets and never gets eaten.
- Learn a new musical instrument, or practice the one you've already picked up.
- Read a book: The libraries may be closing, but scholastic is offering free online reading during school closures. You can access those here:
<https://www.scholastic.com/teachers/teaching-tools/articles/resources/scholastic-learn-at-home--free-resources-for-school-closures.html>
- Learn and/or practice meditation
<https://www.mindful.org/audio-resources-for-mindfulness-meditation/>
- Work on spring cleaning. This can include sorting and purging your drawers, cabinets, closets, rooms, or garage. Work outside to get your lawn or garden ready for spring; clean up dead leaves, grass and other overgrowth.
- Help your children with school work or play games as a family.
<https://www.thechaosandtheclutter.com/archives/family-game-night-ideas>
- Use social media to communicate with friends and loved ones.



What is social distancing and how do I practice it?

Social distancing is a public health practice that aims to prevent sick people from coming in close contact with healthy people in order to reduce opportunities for disease transmission. It can include large-scale measures like canceling group events or closing public spaces, as well as individual decisions such as avoiding crowds. With COVID-19, the goal of social distancing right now is to slow down the outbreak in order to reduce the chance of infection among high-risk populations and to reduce the burden on health care systems and workers.

- Avoid non-essential travel – stay at home as much as possible
- Make a conscious effort to maintain 6-10 feet spacing between yourself and others at all times when in public,
- Including while shopping and using public transportation.
- Minimize in-person social contact/social engagement, especially indoors.
- Try to shop at times when there are fewer people
 - I.E. Right at opening or late night, think about delivery
- If you are able, contact your employer and ask about working from home.

What is Community Spread?

- Community spread means spread of an illness for which the source of infection is unknown.
- On average, one active carrier of COVID-19 can infect up to 2.5 people.
- It is not yet known if weather and temperature impact the spread of COVID-19.
- For more information, visit <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>



Si tengo síntomas de COVID-19 ¿que debo hacer?

LLame a su médico: si cree que ha estado expuesto al COVID-19 y desarrolla fiebre y síntomas, como tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica para que lo asesoren.

- Coronavirus.utah.gov
- Utah COVID-19 Informacion Publica linea directa: 800-456-7707
- Si vive en el condado de Juab hay un número de línea directa para el Hospital de Central Valley que puede llamar: 435-623-3254
- Intermountain/Select Health Linea publica: 844-501-6600

Los funcionarios de salud pública siguen pidiendo al público que evite ir a hospitales y clínicas para hacerse la prueba COVID-19 si los síntomas no están presentes. En cambio, use la telesalud o llame a su proveedor de atención médica para averiguar si las pruebas son necesarias para que los hospitales, las clínicas y las salas de emergencias no se sobrecarguen. Los centros de atención médica informan que el gran volumen de visitas de personas sanas está afectando su capacidad de brindar atención a quienes realmente lo necesitan.

¿Cuál es el período de incubación de COVID-19?

El periodo de incubation de COVID-19 es de 2-14 dias.

¿Habrá actualizaciones diarias sobre la propagación de COVID-19 en el distrito de Central Utah Salud Pública?

El Condado de Summit no enviará comunicados de prensa diarios, pero continuaremos compartiendo actualizaciones de casos en nuestros sitios web y redes sociales. www.centralutahpublichealth.org. Estamos en Facebook, Instagram, y Twitter. También puede encontrar más información en coronavirus.utah.org.

¿Por qué el Condado de Central Utah Salud Pública no revela los casos que han sido confirmados?

Aunque esta es una situación emergente y problemática, las leyes HIPAA aún se aplican. Hemos publicado toda la información que puede ser disponible sin dejar de cumplir con las regulaciones federales. Se ha contactado a cualquiera que garantice acciones de salud pública.



En este momento, los residentes en todas las áreas del condado deben asumir las mismas prácticas preventivas con el supuesto de que COVID-19 pronto estará en su comunidad.

¿Por qué el Condado de Central Utah Salud Pública no revela a la ciudad de los casos que han sido confirmados?

Aunque esta es una situación emergente y problemática, las leyes HIPAA aún se aplican. Hemos publicado toda la información que puede ser disponible sin dejar de cumplir con las regulaciones federales. Se ha contactado a cualquiera que garantice acciones de salud pública. En este momento, los residentes en todas las áreas del condado deben asumir las mismas prácticas preventivas con el supuesto de que COVID-19 pronto estará en su comunidad.

¿Qué puedo hacer en un momento de distanciamiento social?

- Relajarse. Piense en esto como un momento para reducir la velocidad y hacer las cosas que ha querido hacer, pero no ha encontrado el momento. Recuerde, la salud mental es importante para la salud general y fortalece su
- Disfrute del aire libre, mientras recuerda practicar el distanciamiento social de otros recreadores.
- Vea videos para aprender y practicar nuevas habilidades como arte, artesanía, electrónicos, instrumentos musicales, proyectos caseros, cocina, etc.
- Sea creativo con la comida que se encuentra en sus gabinetes y que nunca se come.
- Aprenda un nuevo instrumento musical o practique el que ya ha adquirido.
- Lea un libro: las bibliotecas pueden estar cerradas, pero con su tarjeta de biblioteca aún puede retirar libros en el sitio web. Visite para mas informacion:
<https://www.scholastic.com/teachers/teaching-tools/articles/resources/scholastic-learn-at-home-free-resources-for-school-closures.html>
- Aprender y / o practicar meditación.

<https://www.mindful.org/audio-resources-for-mindfulness-meditation/>



- Trabajar en la limpieza de primavera. Esto puede incluir clasificar y purgar sus cajones, armarios, gabinetes, habitaciones garaje. Trabaje afuera para preparar su césped o jardín para la primavera; Aliste su hogar contra los peligros de incendios forestales: limpie las hojas secas, el pasto y otros tipos de crecimiento excesivo.
- Ayude a sus hijos con el trabajo escolar o jueguen juegos entre familia.
- Use las redes sociales para comunicarse con amigos y seres queridos.

¿Qué es el distanciamiento social y cómo lo práctico?

El distanciamiento social es una práctica de salud pública que tiene como objetivo evitar que las personas enfermas entren en contacto cercano con personas sanas para reducir las oportunidades de transmisión de enfermedades. Puede incluir medidas a gran escala como cancelar eventos de grupos, o cerrar espacios públicos, así como decisiones individuales como evitar las multitudes. Con COVID-19, el objetivo del distanciamiento social en este momento es frenar el brote para reducir la posibilidad de infección entre las poblaciones de alto riesgo y reducir la carga sobre los sistemas de salud y los trabajadores.

- Evite los viajes no esenciales: quédese en casa lo más posible.
- Haga un esfuerzo consciente para mantener un espacio de 6-10 pies entre usted y los demás en todo momento
- cuando esté en público, incluso mientras compra y usa el transporte público.
- Minimizar el contacto social en persona / compromiso social, especialmente en lugares cerrados.
- Intente comprar en momentos en que haya menos personas.
 - Justo en la apertura o tarde en la noche, piense en la entrega
- Si usted puede, comuníquese con su empleador y pregunte si puede trabajar desde su casa.

¿Qué es la difusión comunitaria?

- Propagación comunitaria significa la propagación de una enfermedad para la cual se desconoce la fuente de infección.
- En promedio, un portador activo de COVID-19 infecta hasta 2.5 personas.
- Todavía no se sabe si el clima y la temperatura afectan la propagación de COVID-19.
- Para mas informacion, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>