

Preguntas frecuentes sobre la Orden de “quedarse en casa” expedida por Salud Pública

[Lea la Orden de Salud Pública completa](#)

Información general

P. ¿Cuándo entra en vigencia esta Orden de Salud Pública?

R. La Oficial de Salud Pública del Condado expidió una nueva Orden de Salud Pública que entrará en vigor a las 11:59 p.m. del martes 7 de abril, y se extenderá hasta las 11:59 p.m. del 1 de mayo de 2020. Esta Orden reemplaza a la Orden del 19 de marzo de 2020.

P. ¿Cuánto tiempo durará la orden?

R. La Orden del 7 de abril de 2020 estará en vigor hasta el 1 de mayo de 2020, o hasta que sea extendida, anulada, reemplazada o modificada por escrito por la Oficial de Salud Pública.

P. ¿En qué áreas se aplica esta orden?

R. Esta Orden está vigente en todo el Condado de Sacramento.

P. ¿Qué es lo que hace esta orden?

R. Esta orden exige que los residentes del Condado de Sacramento permanezcan en su lugar de residencia a menos que desempeñen una tarea esencial. Para la mayoría de las personas, esto significa que usted y las personas con las que vive deben quedarse en su casa. Usted puede salir de su casa por razones específicas para asegurarse de cubrir necesidades básicas como comprar alimentos y suministros médicos. También tiene permitido salir de su casa para cuidar mascotas, dar una caminata, ejercitarse al aire libre o simplemente salir, siempre y cuando no se reúna en un grupo y mantenga al menos seis pies de distancia entre usted y otras personas.

P. ¿Por qué se expidió esta orden?

R. A causa de un brote del virus COVID-19 entre el público general, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se ha convertido en una pandemia, existe una emergencia de salud pública en todo el Condado. Para empeorar el problema, algunas personas que contraen el virus COVID-19 no tienen ningún síntoma o tienen síntomas leves, lo que significa que posiblemente no sepan que transportan el virus y lo están propagando. Como incluso las personas sin síntomas pueden transmitir la enfermedad, y como la evidencia muestra que la enfermedad se propaga con facilidad, las reuniones pueden tener como consecuencia una transmisión evitable del virus. La evidencia científica muestra que, en esta fase de la emergencia, es esencial continuar disminuyendo la velocidad de transmisión del virus todo lo posible para proteger a los más vulnerables y evitar la saturación del sistema de atención médica. Una manera comprobada de disminuir la velocidad de transmisión es limitar todo lo posible las interacciones entre las personas. Al reducir la propagación del virus COVID-19, esta Orden ayuda a preservar la capacidad de atención médica crítica y limitada de la que dispone el Condado.

P. ¿Por qué en este momento?

R. Con el aumento de casos confirmados de COVID-19 en el Condado y las muertes, incluyendo a una cantidad importante y creciente de casos sospechosos de transmisión comunitaria, esta Orden es

necesaria para reducir la velocidad de propagación de la enfermedad, y la Oficial de Salud Pública reevaluará esta orden cuando haya más datos disponibles.

P. ¿En qué se diferencia esta orden de la directiva anterior de Salud Pública?

R. A diferencia de la directiva emitida el 17 de marzo de 2020 por Salud Pública, ésta es una Orden legal expedida bajo la autoridad de la ley de California. Usted está obligado a cumplirla.

P. ¿Qué significa esta orden?

R. La Orden de “quedarse en casa” significa que usted debe permanecer en su hogar y no salir a menos que sea necesario para una de las excepciones designadas que se incluyen en la Orden. Algunas de las razones por las que podrá salir de su casa son comprar comida, obtener una receta médica, visitar a un doctor, ir a trabajar si su trabajo es esencial según la definición de la Orden, para llevar y traer a su(s) hijo(s) hacia y desde la guardería que esté autorizada bajo esta Orden, y para ayudar a las personas bajo su cuidado a obtener las cosas que necesitan para vivir y estar sanas y seguras.

P. ¿Cuál es la diferencia entre “quedarse en casa” y el “distanciamiento social”?

R. Quedarse en casa es una forma más rigurosa de distanciamiento social. Hay algunas diferencias. Quedarse en casa significa:

- salir únicamente para “actividades esenciales”, para trabajar para una “empresa esencial” o para un “viaje esencial”, de acuerdo con cómo se definen estos términos en la Orden,
- estar a una distancia de 6 pies o más de otras personas
- no participar en ninguna reunión pública o privada de cualquier cantidad de personas

Las otras medidas de atenuación relacionadas con el distanciamiento social y la higiene personal se seguirán aplicando siempre que sea factible. Estas incluyen el lavado de manos, usar gel desinfectante para manos, desinfectar las superficies, no salir de su casa si está enfermo y mantener una distancia de al menos seis pies con otras personas.

P. ¿Esta Orden es de cumplimiento obligatorio o es sólo una orientación?

R. Sí, su cumplimiento es obligatorio. Esta es una Orden legal expedida bajo la autoridad de la ley de California. Usted está obligado a cumplirla. Además, es fundamental que todo el mundo cumpla la Orden para prevenir la propagación del COVID-19 y protegerse a ellos mismos y proteger a sus seres queridos, amigos, vecinos y a toda la comunidad. Todas las personas, empresas y otras entidades están obligadas a cumplir la orden siempre y cuando no estén dentro de las exenciones que se especifican en la Orden.

P. ¿Tengo permitido salir de mi casa mientras esta Orden esté en vigor?

R. Sí. Las personas pueden salir de su lugar de residencia para adquirir o recibir servicios o suministros esenciales para garantizar su salud y seguridad y las de su familia, participar en actividades al aire libre que no involucren el contacto estrecho con otras personas, obtener servicios y suministros para usted y su familia y desempeñar funciones laborales permitidas por esta Orden. Aquellas personas con alto riesgo de enfermarse gravemente y las que están enfermas deben quedarse en su residencia todo lo posible.

P. ¿Cuáles son las “actividades esenciales”?

R. Las actividades esenciales incluyen:

- Participar en actividades o realizar tareas esenciales para su salud y seguridad o para la salud y la seguridad de su familia o los miembros de su hogar (lo cual incluye, entre otros, a las mascotas), tales como, a manera de ejemplo exclusivamente y entre otras, obtener suministros

médicos o medicación, visitar a un profesional de la salud u obtener los suministros necesarios para trabajar desde su hogar.

- Obtener los servicios o suministros necesarios para sí mismas y su familia o los miembros de su hogar, o para entregarle esos servicios o suministros a otras personas, tales como, a manera de ejemplo exclusivamente y entre otros, alimentos enlatados, productos secos, frutas y verduras frescas, alimento para mascotas, carnes rojas, pescado y carnes de ave frescas, y cualesquiera otros bienes de consumo y productos necesarios para mantener la seguridad, la higiene y el funcionamiento esencial de las residencias.
- Participar en actividades al aire libre, siempre y cuando las personas cumplan con los Requisitos de distanciamiento social, tales como caminar, practicar senderismo, montar en bicicleta, correr o practicar actividades ecuestres, y con las limitaciones siguientes.
 - Las actividades recreativas al aire libre en parques, lo cual incluye a American River Parkway y Deer Creek Hills, playas y otros espacios abiertos deben usar los Requisitos de distanciamiento social y la entidad que gestione dicha área debe reducir la aglomeración de gente, tales como limitar la cantidad de concurrentes, cerrar el acceso del público y el estacionamiento. El uso de instalaciones recreativas para encuentros y reuniones, tales como parques infantiles y gimnasios, áreas para picnic/barbacoas, campos para la práctica de cualquier deporte, muros de escalada y parques de rocas, piscinas/*spas*, campos de tiro/tiro con arco y el *disc golf* está prohibido fuera de las residencias, y dichas áreas estarán cerradas para el acceso del público incluyendo un cartel y barreras físicas, según corresponda; y
 - *Los deportes o las actividades en los que se usen equipos compartidos podrán ser practicados por los miembros de la misma familia.
- Realizar trabajos para proveer productos y servicios esenciales en una Empresa esencial o para llevar a cabo actividades permitidas específicamente en esta Orden, incluidas las Operaciones básicas mínimas.
- Cuidar a un miembro de la familia o una mascota en otro hogar que no tiene otras fuentes de cuidado.
- Asistir a un funeral donde no haya más de 10 personas presentes.
- Para mudarse de residencia, pero únicamente si no es posible postergar una mudanza planificada de antemano, o si la mudanza es por seguridad o para preservar el acceso a la vivienda.

P. ¿Cuándo puedo salir de mi residencia?

A. Las personas pueden salir de su residencia para lo siguiente:

- Para trabajar, servir como voluntarias u obtener servicios en “Operaciones de cuidado de la salud, tales como hospitales, centros de donación de sangre, proveedores de atención médica, proveedores de servicios de salud mental y atención veterinaria. Quedan excluidos los gimnasios de entrenamiento físico y ejercicio y otras instalaciones similares.
- Para prestar servicios/realizar trabajos para el funcionamiento y el mantenimiento de “Infraestructura esencial”, con distanciamiento social, tales como construcción, servicios públicos/agua/saneamiento, carreteras, transporte público y sistemas de Internet/tecnología de la información/telecomunicaciones
- Exentos de la Orden de prestar servicios esenciales están todo el personal de servicios de emergencia, el personal de manejo de emergencias y el personal de policía.
- Para realizar o acceder a “Funciones del gobierno esenciales”, que deben realizarse aplicando el distanciamiento social en la medida de lo posible

Empresas

P. ¿A qué se considera una empresa?

R. Una “empresa” incluye a todas las entidades con fines de lucro, sin fines de lucro o educativas, ya sea una entidad corporativa, organización, sociedad o empresa unipersonal, y sin importar la naturaleza del servicio que presten, la función que desempeñen o su estructura corporativa o la estructura de la entidad.

P. ¿Deberán cerrarse todas las oficinas comerciales y tiendas? ¿Qué son las “Empresas esenciales”??

R. No, las “Empresas esenciales” pueden permanecer abiertas y sus empleados pueden salir de sus hogares para ir a trabajar. La Orden incluye la lista siguiente de empresas esenciales:

- Operaciones de cuidado de la salud y empresas que operan/mantienen/repasan “Infraestructura esencial” ;
- Tiendas de comestibles, mercados de productores certificados, puestos de venta de productos agrícolas, supermercados, bancos de alimentos, tiendas de abarrotes y otros establecimientos de venta minorista de alimentos no elaborados, alimentos enlatados, productos secos, bebidas sin alcohol, frutas y verduras frescas, alimento para mascotas, carnes rojas, pescado y carnes de ave frescas, y cualesquiera otros productos de higiene y bienes de consumo para el hogar (tales como productos de limpieza e higiene personal). Esto incluye a las tiendas que venden alimentos y además venden otros productos no alimenticios, y productos necesarios para mantener la seguridad, el saneamiento y el funcionamiento básico de las residencias;
- Producción de agricultura, alimentos, bebidas, procesamiento/distribución incluidos productos agrícolas, ganado, pesca, lácteos/cremerías, vinerías/cervecerías para preservar el inventario y la producción;
- Empresas que proveen alimentos, refugio y servicios sociales, y otras necesidades básicas para personas de escasos recursos económicos o con otro tipo de necesidad;
- Construcción;
- Periódicos, televisión, radio y otros servicios de medios de comunicación;
- Gasolineras y tiendas de venta de repuestos para automóviles, talleres de reparación/mantenimiento de vehículos (incluidas motocicletas) y concesionarios de automóviles;
- Tiendas de reparación y repuestos de bicicletas;
- Bancos e instituciones financieras relacionadas;
- Proveedores de servicios que permiten las transacciones inmobiliarias residenciales, como empresas de bienes raíces, empresas de depósitos en garantía, notarios y compañías de títulos de propiedad, siempre y cuando las citas y visitas residenciales se realicen de manera virtual o por cita en persona con no más de dos visitantes de la misma familia y una persona que muestra la unidad (excepto que las visitas en personas no se permiten cuando el ocupante continúa viviendo en la residencia). Estos servicios se deben prestar cumpliendo los Requisitos de distanciamiento social en la medida de lo posible;
- Ferreterías (tlapalerías);
- Plomeros, electricistas, exterminadores de plagas y otros proveedores de servicios que brinden servicios que son necesarios para mantener la seguridad, la higiene y el funcionamiento básico de las residencias, las actividades esenciales y las empresas esenciales;
- Arbolistas, paisajistas, jardineros para mantener la habitabilidad y la seguridad;
- Empresas que prestan servicios de correo y envíos, incluidos los apartados de correos;
- Instituciones educativas (incluidas escuelas K-12 públicas y privadas, institutos de enseñanza superior y universidades) a los fines de facilitar el aprendizaje a distancia y llevar a cabo

funciones esenciales, siempre y cuando se mantenga en la mayor medida posible el distanciamiento social de seis pies entre dos personas;

- Lavanderías, tintorerías y proveedores de servicios de lavado;
- Restaurantes y otras instalaciones que preparan y sirven comida, pero exclusivamente para enviar o llevar. Las escuelas y otras entidades que normalmente brindan servicios de comida gratuita para estudiantes o miembros del público pueden seguir haciéndolo bajo esta Orden con la condición de que la comida les sea provista a los estudiantes o miembros del público para que la recojan y se la lleven exclusivamente. Las escuelas y otras entidades que brindan servicios de comida bajo esta exención no permitirán que los alimentos sean comidos en el sitio donde se entregan, ni en ningún otro sitio de reunión;
- Empresas que proveen productos necesarios para las personas que trabajan desde su hogar;
- Funerarias, morgues, cementerios y crematorios para el transporte, la preparación o el procesamiento de cuerpos o restos mortales;
- Empresas que proveen a otras empresas esenciales el apoyo o los suministros necesarios para operar, pero no pueden venderle al público general desde los mostradores de las tiendas minoristas;
- Empresas cuya función principal es enviar o entregar provisiones, alimentos, bienes o servicios directamente a las residencias y empresas. No incluye a la fabricación o el ensamblaje de productos no esenciales;
- Aerolíneas, taxis, empresas de alquiler de vehículos, servicios de viajes compartidos (incluidas bicicletas/scooters compartidos) y otros proveedores de transporte privado que prestan servicios de transporte necesarios para Actividades esenciales y para otros fines autorizados expresamente por esta Orden;
- Atención médica en el hogar para adultos mayores, adultos, niños y mascotas;
- Centros residenciales y refugios para adultos mayores, adultos o niños;
- Servicios profesionales, tales como servicios legales, notariales o contables cuando sean necesarios para ayudar al cumplimiento de actividades no electivas obligatorias por ley;
- Servicios para ayudar a las personas a encontrar empleo en Empresas esenciales;
- Servicios de mudanzas que faciliten las mudanzas residenciales o comerciales permitidas por esta Orden;
- Instalaciones de guardería que brindan servicios que posibilitan que los propietarios, empleados, voluntarios y contratistas de Empresas esenciales/Funciones del gobierno puedan trabajar conforme a lo permitido. Los hijos de propietarios, empleados, voluntarios y contratistas que estén exentos por esta Orden no pueden asistir a instalaciones de guardería. En la medida de lo posible, las instalaciones de guardería deben funcionar de acuerdo con las condiciones obligatorias siguientes:
 - Los servicios de guardería se deben prestar en grupos estables de 12 o menos (“estable” significa que los mismos 12 o menos niños están en el mismo grupo cada día).
 - Los niños no cambiarán de un grupo a otro.
 - Si más de un grupo de niños es cuidado en una instalación, cada grupo estará en una habitación separada. Los grupos no se mezclarán entre sí.
 - Los proveedores de servicios de guardería permanecerán exclusivamente con un grupo de niños.

P. ¿Qué sucede si mi empresa no es considerada una Empresa esencial? ¿Esta Orden me obliga a cerrar las instalaciones de mi empresa?

R. Usted y sus empleados tienen permitido llevar a cabo “Operaciones básicas mínimas” en las instalaciones de su lugar de trabajo, siempre y cuando los propietarios, empleados y contratistas

cumplan con los Requisitos de distanciamiento social en la medida de lo posible al llevar a cabo esas operaciones. Las Operaciones básicas mínimas incluyen: las actividades mínimas necesarias para mantener el valor del inventario de la empresa, garantizar la seguridad y la higiene, procesar la nómina y los beneficios de los empleados. Entregar el inventario existente directamente a las residencias/empresas y funciones relacionadas. Las actividades mínimas necesarias para facilitar que los propietarios, empleados y contratistas de la empresa puedan seguir trabajando de manera remota desde sus residencias y para garantizar que la empresa pueda prestar sus servicios de manera remota.

P. ¿Qué precisan las Empresas esenciales para prepararse para el distanciamiento social?

R. En cada local frecuentado por el público o los empleados, se debe preparar un Protocolo de distanciamiento social sustancial que debe ser entregado a cada empleado que realice algún trabajo en las instalaciones. El protocolo debe abordar la necesidad de limitar la cantidad de personas para garantizar que se cumpla la distancia de seis pies entre dos personas, para lo cual se deben tomar medidas como marcar intervalos donde se forman las filas, proporcionar gel desinfectante para manos, jabón y agua cerca de la entrada y en áreas de interacciones frecuentes para el público y los empleados, proveer sistemas de pago sin contacto físico o desinfectar las superficies tocadas, desinfectar regularmente otras superficies muy tocadas y colocar carteles en la entrada para que las personas no puedan ingresar si están enfermas con tos o fiebre, mantener seis pies de distancia entre dos personas, estornudar o toser en la manga, no estrechar manos o tener un contacto físico innecesario.

P. Opero una tienda de alimentos, ¿cuáles son las prácticas que debo seguir para mantener la seguridad de mis clientes?

R. Siga las mejores prácticas para las operaciones de tiendas de alimentos. La Asociación Nacional de Restaurantes cuenta con una página de recursos muy buena. Consulte el sitio web del Departamento de Gestión Ambiental del Condado de Sacramento para acceder a información adicional actualizada.

P. ¿Las organizaciones sin fines de lucro tienen permitido seguir operando?

R. Si prestan servicios esenciales tal como se describen en la Orden, pueden y deben seguir ofreciendo esos servicios. Esto incluiría a las organizaciones sin fines de lucro que operan bancos de alimentos, que ofrecen albergue a residentes sin hogar y muchos otros servicios críticos.

Productos y servicios

P. ¿Debo abastecerme de artículos de primera necesidad como alimentos y medicamentos?

R. No. Usted seguirá pudiendo comprar estos artículos en cualquier momento en que los precise, porque las tiendas que venden artículos de primera necesidad como las tiendas de alimentos, las farmacias y las ferreterías (tlapalerías) permanecerán abiertas. Por favor, siga comprando cantidades normales de estos artículos como lo hace normalmente. Esto garantizará que haya suministros suficientes para todos.

P. ¿Puedo obtener mis medicamentos recetados u otros suministros para el cuidado de la salud?

R. Sí. Las farmacias, las tiendas de suministros para el cuidado de la salud y las instalaciones de atención médica tienen permitido operar.

P. ¿Estará cerrada mi guardería?

R. Las guarderías sólo pueden operar si permiten que los empleados exentos de esta Orden continúen trabajando conforme a lo permitido y únicamente bajo ciertas condiciones. Entre estas condiciones, los

niños deben ser cuidados en grupos de 12 o menos, los grupos de niños no se podrán mezclar entre sí y los proveedores no podrán circular entre distintos grupos.

P. ¿Qué sucede si se tapan las tuberías? ¿Cómo podré acceder a ese tipo de servicios?

R. Si está teniendo un problema con el alcantarillado (como un drenaje lento o un backup), llame primero al Distrito de Alcantarillado del Área de Sacramento (SASD) al número 916-875-6730. Como proveedor de un servicio esencial, el SASD presta servicios 24/7 todos los días del año y enviará a un técnico especializado para que evalúe el problema y le ayude a saber cuál será el próximo paso a seguir.

P. ¿Puedo seguir ordenando por Internet las cosas que necesito y hacer que me las envíen a mi residencia?

R. Sí, la Orden identifica a las empresas que entregan bienes o servicios directamente en las residencias como “empresas esenciales” que pueden seguir operando.

Viajes

P. ¿Esta Orden me permite salir del Condado?

R. La Orden permite los viajes fuera del Condado únicamente para realizar “actividades esenciales”, operar “empresas esenciales” o mantener “funciones del gobierno esenciales”.

P. ¿Qué significa “viaje esencial”?

R. Usted puede viajar para: cuidar a adultos mayores, menores de edad o personas con discapacidades; recoger materiales educativos para el aprendizaje a distancia o comidas en instituciones educativas; gestionar trámites después de un fallecimiento y entierros; encontrar una vivienda; evitar abusos; buscar refugio a causa de la exposición al COVID-19; y regresar a una residencia fuera del Condado. Usted también puede viajar si lo requiere la policía, una orden judicial o acuerdos sobre la custodia de los hijos.

P. ¿Qué sucede si abandono el Condado de Sacramento para unas vacaciones planificadas?

R. La Orden exige que usted permanezca en su lugar de residencia. Si abandona el Condado de Sacramento por vacaciones o por otro motivo que no es un fin esencial exento por la Orden, entonces es posible que no se le permita regresar a su residencia. Viajar lleva implícito el riesgo de propagar el virus a otras áreas y exponer a otras poblaciones.

P. ¿Puedo seguir usando el transporte público?

R. El transporte público seguirá funcionando de manera limitada. El transporte público sólo puede ser usado para realizar “actividades esenciales”, para ir y volver del trabajo y para operar “empresas esenciales”, o para mantener “funciones del gobierno esenciales”, tal como se definen esos términos en la Orden. Las personas que viajen en el transporte público deben cumplir con los Requisitos de distanciamiento social.

Alimentos

P. Yo no cocino; ¿cómo puedo comprar comida?

Los restaurantes, cafés, puestos de comida y establecimientos similares pueden permanecer abiertos para proveerle comidas al público a través de sistemas de envío a domicilio y comidas para llevar. Usted

también puede comprar comidas elaboradas en tiendas de comestibles, supermercados, mercados de productores certificados, tiendas de abarrotes y otros vendedores minoristas de alimentos.

P. ¿Cómo puedo acceder a comidas gratuitas o con precio reducido para mí o mi familia?

Las escuelas, comedores de beneficencia, bancos de alimentos y otras entidades que ofrecen alimentos o comidas gratis o con precio reducido para estudiantes u otros miembros de la comunidad son alentados a continuar prestando esos servicios. Sin embargo, los alimentos provistos al público por esos establecimientos no se pueden comer en las instalaciones, sino que deben ser enviados a las residencias o ser retirados para su consumo.

Salud

P. Me vuelvo ansioso cuando estoy encerrado en mi casa. ¿Puedo ir a un parque o a dar una caminata?

R. Sí. Pasar un tiempo fuera de la casa mejora el humor y el bienestar, y es particularmente beneficioso para los niños. Usted puede salir a caminar, ir al parque y participar en otras actividades similares, pero debe mantener el distanciamiento social (es decir, estar a más de 6 pies de distancia de las personas que no pertenecen a su familia) al salir a caminar o ir a los parques, para evitar la propagación del virus.

P. ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

R. A menos que esté experimentando una emergencia médica, llame primero a su doctor, a la línea directa de enfermeras o a un centro de atención de urgencias antes de ir al hospital. Llame al 911 o diríjase a una sala de emergencias si está experimentando una emergencia médica.

Denuncias

P. ¿Qué sucede si veo un bar o restaurante con clientes comiendo dentro de las instalaciones u otras empresas no esenciales que continúan operando en el Condado de Sacramento?

R. El propósito de la Orden de Salud Pública es garantizar que la máxima cantidad de personas se autoaislen en sus lugares de residencia en la máxima medida posible, permitiendo al mismo tiempo que se sigan prestando los servicios esenciales, para reducir la velocidad de propagación del COVID-19 todo lo posible. Para denunciar una violación de la Orden de la Oficial de Salud Pública, llame al 311.

La Orden de Salud Pública indica que no debe haber reuniones en ningún entorno formal (por favor, lea a continuación). Para denunciar una violación de la Orden de la Oficial de Salud Pública, llame al 3-1-1.

- Todos los bares, vinerías y cervecerías deben estar cerrados
- Se deben suspender todos los servicios de comida dentro de los restaurantes (pueden continuar ofreciendo comida para llevar y envíos de comida a las residencias respetando el distanciamiento social)
- Todos los gimnasios deben estar cerrados
- Todos los salones de bingo y de juegos de cartas deben estar cerrados.