



City of Marlborough Office of the Mayor

140 Main Street
Marlborough, Massachusetts 01752
508.460.3770 Fax 508.460.3698 TDD 508.460.3610
www.marlborough-ma.gov

Arthur G. Vigeant
MAYOR

Nathan R. Boudreau
EXECUTIVE AIDE

Patricia Bernard
EXECUTIVE SECRETARY

Marlborough COVID-19 City Updates

April 16, 2020

CDC COVID-19 Household Preparation Guidelines

Creating a household plan can help protect your health and the health of those you care about in the event of an outbreak of COVID-19 in your community. You should base the details of your household plan on the needs and daily routine of your household members.

- **Talk with the people who need to be included in your plan.** Meet with household members, other relatives, and friends to discuss [what to do if a COVID-19 outbreak occurs in your community](#) and what the needs of each person will be.
- **Plan ways to care for those who might be at greater risk for serious complications.** If you or your household members are at increased risk for COVID-19 complications, please consult with your health care provider for more information about [monitoring your health for symptoms suggestive of COVID-19](#).
- **Get to know your neighbors.** Talk with your neighbors about emergency planning. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining it to maintain access to neighbors, information, and resources.
- **Create an emergency contact list.** Ensure your household has a current list of emergency contacts for family, friends, neighbors, carpool drivers, health care providers, teachers, employers, the local public health department, and other community resources.

CDC Wellness Tips and Resources

The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) may be causing you or your loved ones to feel stress, anxiety, or other strong emotions. The Department of Public Health continues to offer critical resources to help you and your family during this challenging time. The following **wellness tips** are advised by the Centers for Disease Control and Prevention:

- **Connect with friends and family**
 - Tell them how you are feeling. Practice physical distancing while staying social virtually!
- **Eat healthy**
 - Get plenty of fruits and vegetables (frozen options are great!) and watch your portion sizes. Avoid drugs and alcohol.
- **Get moving**
 - Take walks, work out at home, and stretch. Try something new!
- **Plan time for enjoyable activities**
 - Get creative! Avoid consuming too much media coverage, including social media.



Ciudad de Marlborough

Oficina del alcalde

140 Main Street
Marlborough, Massachusetts 01752
508.460.3770 Fax 508.460.3698 TDD 508.460.3610
www.marlborough-ma.gov

Arthur G. Vigeant
ALCALDE

Nathan R. Boudreau
ASISTENTE EXECUTIVO

Patricia Bernard
SECRETARIA EXECUTIVA

Actualización sobre COVID-19 de la ciudad de Marlborough

16 de abril de 2020

Guía del CDC (Centros de control de enfermedades) para la preparación del hogar por COVID-19

El crear un plan para el hogar ayuda a proteger su salud y la de sus personas queridas en el caso de un brote de COVID-19 en su comunidad. Los detalles del plan de su hogar deben estar basados en las necesidades y rutinas de los miembros de su hogar.

- **Hable con la gente que debe estar incluida en su plan.** Reúnase con los miembros de su casa, otros familiares y amigos [para saber qué hacer si hay un brote de COVID-19 en su comunidad](#) y cuales son las necesidades de cada persona.
- **Planee formas de cuidado para aquellos que estén en mayor riesgo de tener complicaciones más serias.** Por favor consulte a su médico sobre el [monitoreo de su salud por síntomas que puedan sugerir COVID-19](#) si usted o algún miembro de su hogar están en mayor riesgo de tener complicaciones por el COVID-19.
- **Conozca a sus vecinos.** Hable con sus vecinos acerca de un plan de emergencia. Si su vecindario tiene un sitio web o una página social mediática, considere unirse para tener acceso a sus vecinos, información y recursos.
- **Crear una lista de contactos de emergencia.** Asegúrese que su casa tenga una lista actualizada de contactos de emergencia de familiares, amigos, vecinos, personas con los que comparten los viajes, proveedores de salud médica, maestros, jefes de trabajo, el departamento de salud pública local y de otros recursos comunitarios.

Consejos y recursos de bienestar de los CDC

El brote de la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) puede estar causándole a usted o sus seres queridos sentimientos de estrés, ansiedad u otros sentimientos más fuertes. El Departamento de Salud Pública continúa ofreciendo recursos esenciales para ayudarlo a usted y a su familia durante estos tiempos difíciles. Los Centros de control y prevención de enfermedades ofrecen los siguientes **consejos de bienestar**:

- **Comunicarse con amigos y la familia**
 - Dígales como se siente. ¡Practique distanciamiento físico mientras sigue socializando virtualmente!
- **Coma alimentos saludables**
 - Coma bastantes frutas y verduras (¡Las opciones congeladas son muy buenas!) y controle el tamaño de las porciones. Evite drogas y bebidas alcohólicas.
- **A moverse**
 - Vaya a caminar, ejercite en la casa y extiéndanse. ¡Pruebe algo nuevo!
- **Planeen tiempo para actividades de entretenimiento**



Cidade de Marlborough

Escritório do Prefeito

140 Main Street
Marlborough, Massachusetts 01752
508.460.3770 Fax 508.460.3698 TDD 508.460.3610
www.marlborough-ma.gov

Arthur G. Vigeant
PREFEITO

Nathan R. Boudreau
ASSISTENTE EXECUTIVO

Patricia Bernard
SECRETÁRIA EXECUTIVA

Atualização da Cidade de Marlborough sobre COVID-19 **16 de Abril de 2020**

Diretrizes do CDC de Preparação para o Lar em relação ao COVID-19

Criar um plano familiar pode ajudar a proteger sua saúde e a saúde de quem você gosta no caso de um surto de COVID-19 em sua comunidade. Você deve basear os detalhes do plano da sua família nas necessidades e na rotina diária dos membros da sua família.

- **Converse com as pessoas que precisam ser incluídas no seu plano.** Reúna-se com membros da família, outros parentes e amigos para discutir [o que fazer se um surto de COVID-19 ocorrer na sua comunidade](#) e quais serão as necessidades de cada pessoa.
- **Planeje maneiras de cuidar daqueles que podem estar em maior risco de complicações sérias.** Se você ou os membros de sua família tiverem um risco maior de complicações devidas ao COVID-19, consulte seu médico para obter mais informações sobre [monitorar sua saúde para sintomas que podem indicar contração do COVID-19](#).
- **Conheça seus vizinhos.** Converse com seus vizinhos sobre o planejamento de emergência. Se seu bairro tiver um site ou página de mídia social, considere ingressar nele para manter o acesso a vizinhos, informações e recursos.
- **Crie uma lista de contatos de emergência.** Garanta que sua família tenha uma lista atual de contatos de emergência para familiares, amigos, vizinhos, condutores de carona, prestadores de serviços de saúde, professores, empregadores, departamento de saúde pública local e outros recursos da comunidade.

Dicas e Recursos de Bem-Estar do CDC

O surto de Doença de Coronavírus 2019 (COVID-19) pode estar fazendo que você ou seus entes queridos sintam estresse, ansiedade ou outras emoções fortes. O Departamento de Saúde Pública continua a oferecer recursos críticos para ajudar você e sua família durante este período desafiador. As seguintes **dicas de bem-estar** são aconselhadas pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC):

- **Conecte-se com amigos e família**
 - Diga a eles como está se sentindo. Pratique o distanciamento físico enquanto se mantém social virtualmente!
- **Alimente-se de forma saudável**
 - Compre muitas frutas e legumes (as opções congeladas são ótimas!) e fique de olho no tamanho das porções. Evite drogas e álcool.
- **Permaneça ativo**
 - Faça caminhadas, exercite-se em casa e faça alongamentos. Tente algo novo!!
- **Separe um tempo para atividades agradáveis**
 - Seja criativo! Evite consumir muita cobertura da mídia, incluindo as mídias sociais.