



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 **May 6, 2020**

Marlborough Hospital Emergency Room PSA

The UMass Memorial Marlborough Hospital wants to remind you about the importance of still seeking medical care during the COVID-19 pandemic. Many people are avoiding going to emergency departments for serious health issues due to their fear of getting COVID-19. Please be assured that Marlborough Hospital is using safe practices to keep people healthy. If you have a serious medical issue and you need emergency medical care, please do not hesitate to call 911 and/or go to a hospital emergency department.

To watch the full PSA, please visit <https://bit.ly/marlboroughpsa>.

Reducing Stress and Fear During the COVID-19 Pandemic

The COVID-19 pandemic has the potential to increase stress and anxiety, both because of the fear of catching the virus and because of uncertainty about how it will affect us. If you have PTSD, you may have stronger stress reactions than normal. Feelings of fear, anxiety, sadness and doubt are normal during a pandemic. Fortunately, there are tools and resources that can help you manage your mental health and well-being.

To watch a video from the U.S. Department of Veterans Affairs with suggestions on reducing stress and anxiety during these times of uncertainty, please visit <https://bit.ly/covid19stressrelief>.

Create Your Own Face Covering

It is now a requirement in Massachusetts to wear a mask or a similar face covering when out in public in settings where social distancing is not possible. If you do not have a mask at home, you can create your own face covering with a few household items.

To watch the CDC's video on making your own face covering, please visit <https://bit.ly/cdediyfacecovering>.



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

6 de mayo de 2020

Anuncio de la sala de emergencia del hospital de Marlborough para la seguridad pública

El Hospital UMass Memorial Marlborough Hospital quiere recordarles sobre la importancia de continuar su cuidado médico durante la pandemia de COVID-19. Mucha gente está evitando ir a las salas de emergencia por problemas de salud graves debido al temor de contagiarse COVID-19. Estén seguros de que el hospital de Marlborough toma todas las prácticas de seguridad para mantener a todos saludables. Si tiene un problema médico grave y necesita cuidado médico de urgencia no dude en llamar al y/o ir a la sala de emergencia del hospital.

Para ver el anuncio en su totalidad por favor vaya a <https://bit.ly/marlboroughpsa>.

Como reducir el estrés y el temor durante la pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 tiene el potencial de aumentar el estrés y la ansiedad, ambos debido al temor de contagiarse el virus y debido a la incertidumbre acerca de cómo va a afectarnos. Si tiene PTSD [trastorno de estrés postraumático (TEPT)] puede ser que tenga una reacción al estrés más fuerte que tendría normalmente. El sentir temor, ansiedad, tristeza y duda es normal durante una pandemia. Por suerte hay herramientas y recursos que pueden ayudarlo a controlar su salud mental y su bienestar.

Para ver un video de Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. que tiene sugerencias para como reducir el estrés y la ansiedad durante estos tiempos de incertidumbre por favor vaya a <https://bit.ly/covid19stressrelief>.

Como armar tu propio barbijo (tapacaras)

Ahora, en Massachusetts, es obligatorio usar un barbijo o algo similar para cubrirse la cara cuando están en público donde el distanciamiento social no es posible. Si no tiene un barbijo puede hacer uno con algunas cosas que tiene en casa.

Vaya a <https://bit.ly/cdcdiyfacecovering> para ver el video de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) para hacer su propio barbijo.



Cidade de Marlborough

Eseritório do Prefeito

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

Arthur J. Nigeant
PREFEITO

Nathan R. Boudreau
ASSISTENTE EXECUTIVO

Patricia Bernard
SECRETÁRIO EXECUTIVO

Atualizações da Cidade de Marlborough sobre COVID-19 **6 de Maio de 2020**

Anúncio de Sala de Emergência do Hospital de Marlborough

O Hospital UMass Memorial de Marlborough deseja lembrá-lo da importância de ainda procurar atendimento médico durante a pandemia do COVID-19. Muitas pessoas estão evitando ir aos departamentos de emergência por problemas graves de saúde devido ao medo de contrair COVID-19. Tenha certeza de que o Hospital de Marlborough está usando práticas seguras para manter as pessoas saudáveis. Se você tiver um problema médico sério e precisar de atendimento médico de emergência, não hesite em ligar para o 911 e/ou ir ao departamento de emergência do hospital.

Para assistir ao anúncio completo, por favor visite <https://bit.ly/marlboroughpsa>.

Reduzindo Estresse e Medo Durante a Pandemia de COVID-19

A pandemia do COVID-19 tem o potencial de aumentar o estresse e a ansiedade, tanto pelo medo de pegar o vírus quanto pela incerteza sobre como isso nos afetará. Se você tem Estresse Pós Traumático (PTSD), pode ter reações de estresse mais fortes que o normal. Sentimentos de medo, ansiedade, tristeza e dúvida são normais durante uma pandemia. Felizmente, existem ferramentas e recursos que podem ajudá-lo a gerenciar sua saúde mental e bem-estar.

Para assistir a um vídeo do Departamento de Assuntos dos Veteranos dos EUA com sugestões para reduzir o estresse e a ansiedade durante esses períodos de incerteza, visite <https://bit.ly/covid19stressrelief>.

Crie Sua Própria Cobertura Facial

Agora é um requisito em Massachusetts usar uma máscara ou uma cobertura de rosto semelhante quando em público em locais onde o distanciamento social não é possível. Se você não tiver uma máscara em casa, poderá criar sua própria cobertura facial com alguns itens domésticos.

Para assistir ao vídeo do CDC sobre como fazer sua própria cobertura de rosto, visite <https://bit.ly/cdcdiyfacecovering>.