



Noticias Recientes

2 de diciembre del 2020

Este documento se publicó el 2 de diciembre del 2020. Para obtener información actualizada sobre el trabajo de la Ciudad relacionado con el COVID-19, visite nuestro [sitio web](#).

A continuación le daremos información y enlaces sobre las últimas actividades de la Ciudad. Para conocer más sobre salud, seguridad casos confirmados y datos sobre las pruebas de COVID-19, por favor visite el sitios web de la [Salud Pública del Condado de Lane](#) o el de la [Autoridad de Salud de Oregon](#).

Mientras nuestro calendario cambia al mes de diciembre, nos gustaría agradecerles a todos los que modificaron su feriado de Acción de Gracias y que de pronto tuvieron que sacrificar tiempo con sus seres queridos , al hacerlo ayudaron a retrasar la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad, región y estado. Sabemos que ha sido difícil, pero usted ha ayudando a proteger a su familia, amigos y vecinos.

Muchas gracias a quienes continúan comprando localmente y haciendo pedidos en nuestros restaurantes y cervecerías. Todos necesitamos apoyo en esta época del año, incluyendo nuestras pequeñas empresas. Para comprar artículos que todavía tienes en tu lista navideña, consulte la [guía de compras local de la Cámara de Comercio de Eugene - en inglés](#)

Mañana vienen más cambios ya que finaliza el periodo de congelamiento estatal de dos semanas. La gobernadora Kate Brown anunció un nuevo sistema de [Medidas de Protección y Riesgo de Oregon \(para español "select language" a la derecha de la página debajo del gráfico principal\)](#) que empezara a implementarse a partir del 3 de diciembre. Esta nueva medida de salud y seguridad utiliza datos actuales para ayudar a informar las pautas de seguridad para cada condado.

Medidas de protección y riesgos de Oregon

El condado de Lane cae en la categoría de riesgo extremo debido a la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad. Ya que estamos en la categoría de mayor riesgo según la nueva orden de la gobernadora Brown, estamos sujetos a algunos cambios.

Lo que está permitido:

- Comer al aire libre; recomendamos que pida comida para llevar
- Tiendas minoristas, incluyendo los mercados de granjeros y el mercado navideño; un máximo 50 por ciento de la capacidad, trate de recoger en la acera
- Instituciones religiosas. Adentro: un máximo de 25 por ciento de capacidad o 100 en total (lo que sea menor), al aire libre: 150
- Parques, senderos de caminatas y jardines al aire libre; un máximo de 50 personas
- Establecimientos para hacer ejercicio y de recreación al aire libre; un máximo de 50 personas
*Piscina de Amazon: reabre el 3 de diciembre - [información de registro en el sitio web \(para español "Select Language" en la esquina derecha de abajo de la página\)](#)
- Establecimientos de entretenimiento al aire libre; un máximo de 50 personas
- Servicios personales

Para obtener más información en inglés [Consulte la tabla de orientación según la actividad de la Autoridad de Salud de Oregon.](#)

La Autoridad de Salud de Oregon re-evaluará los niveles de riesgo del condado cada dos semanas según la [Tabla Métrica de Enfermedades - en inglés](#). La gobernadora Brown enfatiza que no existe una categoría de riesgo de nivel cero. Hasta que haya vacunas del COVID-19 disponible para todos, las precauciones de salud y seguridad permanecerán vigentes para que las escuelas, las empresas y las comunidades puedan reabrir y permanecer abiertas.

Manténgase informado sobre las nuevas medidas de salud y seguridad en nuestra página web: [Mantengamos a salvo a Eugene.](#)

Bienestar mental en estas fiestas

Muchos de nosotros nos sentimos agotados, ansiosos y tristes después de lidiar con la pandemia por tantos meses. La fatiga pandémica es real, y si la sientes, no estás solo. Por eso, es más importante que nunca cuidar de nosotros mismos. Aquí les damos algunas ideas para que pongan su bienestar como una prioridad:

- **Cuide su cuerpo.** Duerma suficiente, mantenga una dieta nutritiva y haga ejercicio regularmente.
- **Reponga su energía y reduzca el estrés** a través de actividades como meditación, yoga, jardinería, música, lectura, caminadas por la naturaleza o vea una comedia.
- **Conéctese con los demás.** Estar separado de amigos y seres queridos puede ser muy difícil y aislante. Encuentre formas seguras de conectarse, como llamadas telefónicas, videollamadas o clases en línea.
- **Limite su exposición a las noticias.** El bombardeo de titulares negativos y sensacionalistas puede resultar abrumador. Tómese un descanso por uno o dos días o límitelo diariamente.
- **Crea nuevas tradiciones** para tener algo divertido para hacer en un futuro cercano, como una noche de película en familia los viernes o un día de cuidado personal un domingo.
- **Sal a disfrutar** de los [Parques y Caminos de Eugene \(para español "Select Language" en la esquina derecha de abajo de la página\)](#), has un tour de los [Murales de Eugene del Proyecto 20x21](#), o sal de paseo a jugar en al nieve.

Encuentra más recursos en nuestra página de [Salud y Bienestar \(para español "Select Language" en la esquina derecha de abajo de la página\)](#) y abre la pestaña de Salud Mental donde encontraras muy buenos recursos nacionales y locales.

El Hult Center presenta el Show de Talentos: Seguimos en Casa - Edición de Fiestas

El "Show de Talentos: Seguimos en casa - Edición de Fiestas" del Hult Center está buscando entradas creativas de talento local desde ahora hasta el 10 de diciembre para diseños de tarjetas navideñas del 2020, bailes originales y canciones navideñas tanto nuevas como reinventadas. [Obtenga todos los detalles en inglés](#) sobre cómo postularse y posiblemente ganar algunos premios.



Mantente a salvo en estas fiestas



Siga los cuatro

1. Use protección facial
2. Mantenga la distancia
3. Lávese las manos frecuentemente
4. Quédese en casa

Mantente informado

- Encuentra [más información en español](#) sobre los servicios que ofrece nuestra ciudad.

Más recursos sobre COVID-19

Encuentre una [lista de recursos](#) en español para la salud física y mental, alimentación, vivienda, negocios, empleados, escuelas y niños así como también [información extra en inglés \(Para español clic "Select Language" en la esquina derecha de abajo de la página\)](#). También aprenda cómo puede ayudar.

Nuestros socios tienen una gran cantidad de información disponible en línea. Visite estos recursos con información actualizada:

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC](#)
- [Estado de Oregon \(Seleccionar español al lado derecho, debajo de la foto principal\)](#)
- [Autoridad de Salud de Oregon \(Seleccionar español en la esquina inferior derecha de la página\)](#)
- [Condado de Lane](#)
- Centro de llamadas para la Salud Pública del Condado de Lane de lunes a viernes de 8a.m. a 5p.m., 541-682-1380. Para español diga "español por favor".

- [Noticias Recientes \(24 de noviembre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(18 de noviembre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(28 de octubre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(20 de octubre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(8 de octubre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(25 de septiembre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(9 de septiembre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(3 de septiembre de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(20 de agosto de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(23 de julio de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(14 de julio de 2020\)](#)
- [Noticias Recientes \(30 de junio de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(19 de junio de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(9 de junio de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(3 de junio de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(27 de mayo de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(20 de mayo de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(14 de mayo de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(6 de mayo de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(28 de abril de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(21 de abril de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(14 de abril de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(7 de abril de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(4 de abril de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(27 de marzo de 2020\)](#)
- [Noticias de la Semana \(18 de marzo de 2020\)](#)