



Summit County 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.

- Intermountain/Select Health Public Line: 844-501-6600
- University of Utah Healthcare Public Line: 801-213-2874

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 ERs 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 Summit County?

Summit County will not be sending out daily press releases, but we will continue to share case updates on our websites and social media. www.summitcountyhealth.org/coronavirus, www.summitcounty.org/coronavirus

Why is Summit County not sharing the 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.

"We all need to be taking the same precautions." – Dr. Rich Bullough, Summit County Health Director

Why does Summit County not disclose the town within Summit County that the cases have 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 preventive practices with the assumption that COVID-19 will soon be in their community.



Condado de Summit COVID-19 Preguntas frecuentes

¿Por qué el Condado de Summit no comparte el historial de seguimiento de las personas infectadas?

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

"Todos debemos tomar las mismas precauciones"— Dr. Rich Bullough, Director Del Departamento de Salud de Summit

¿Por qué el Condado de Summit no revela a la ciudad dentro del Condado de Summit 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.

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

El período de incubación de COVID-19 es de 2-14 días.

Si tengo síntomas de COVID-19, ¿qué 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.

- Intermountain/Select Health Public Line: 844-501-6600
- University of Utah Healthcare Public Line: 801-213-2874

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.

¿Habrá actualizaciones diarias sobre la propagación de COVID-19 en el Condado de Summit?

El Condado de Summit no enviará comunicados de prensa diarios, pero continuaremos compartiendo actualizaciones de casos en nuestros sitios web y redes sociales

www.summitcountyhealth.org/coronavirus, www.summitcounty.org/coronavirus



What CAN I do during a time of social distancing?

During this period of social distancing there are still many things you can do. See below for some ideas.

- 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 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 with your library card you can still check out books online through the Libby by OneDrive app.
 - Find your library and enter your library card and pin. The pin is typically the first four digits of your birthdate.
 - Visit <https://utahsonlinelibrary.overdrive.com/utahsonlinelibrary-summit/content> for more information
- Learn and/or practice 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; harden your home against wildfire dangers – clean up dead leaves, grass and other overgrowth.
- Help your children with school work or play games as a family.
- Use social media to communicate with friends and loved ones.
- Play video, board, or card games.



¿Qué puedo hacer en un momento de distanciamiento social?

Durante este período de distanciamiento social todavía hay muchas cosas que puede hacer. Vea a continuación algunas ideas.

- 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 o a través de la aplicación Libby by OneDrive.
 - Encuentre su biblioteca e ingrese su tarjeta y pin de biblioteca. El pin suele ser los primeros cuatro dígitos de su fecha de nacimiento.
 - Visite

<https://utahsonlinelibrary.overdrive.com/utahsonlinelibrary-summit/content>

Para mas informacion.

- Aprender y / o practicar meditación.
- Trabajar en la limpieza de primavera. Esto puede incluir clasificar y purgar sus cajones, armarios, cabinets, 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.
- Jugar videojuegos, juegos de mesa, o juegos de cartas.



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.
- Minimalize 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 at night, think about delivery
- If you are able, contact your employer and ask about working from home.

¿Qué es el distanciamiento social y cómo lo practico?

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 mas 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.













What is Community Spread?

- Community spread means spread of an illness for which the source of infection is unknown. In the Summit County case, the patient had no history of travel and no known contact with any person who has been confirmed to have COVID-19.
- 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>

¿Qué es la difusión comunitaria?

- Propagación comunitaria significa la propagación de una enfermedad para la cual se desconoce la fuente de infección. En el caso del Condado de Summit, el paciente no tenía antecedentes de viaje y ningún contacto conocido con ninguna persona que haya sido confirmada con COVID-19.
- 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 más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>



Symptoms	Coronavirus Symptoms range from mild to severe	Cold Gradual onset of symptoms	Flu Abrupt onset of symptoms
 Fever	Common	Rare	Common
 Fatigue	Sometimes	Sometimes	Common
 Cough	Common* (usually dry)	Mild	Common* (usually dry)
 Sneezing	No	Common	No
 Aches and pains	Sometimes	Common	Common
 Runny or stuffy nose	Sometimes	Common	Common
 Sore throat	Sometimes	Common	Sometimes
 Diarrhea	Rare	No	Sometimes for children
 Headaches	Sometimes	Rare	Common
 Shortness of breath	Sometimes	No	No



SUMMIT COUNTY HEALTH DEPARTMENT

During these challenging and ever-changing times, we encourage you to pay close attention to your personal health, both physical and mental. We encourage people to practice the following guidelines, what we are calling the 3 S's to fight the spread of COVID-19

1. **Sanitize:** Wash your hands for 20+ seconds with soap and water, use hand sanitizer and sanitize your work and living areas frequently
2. **Self-Monitor:** Watch for symptoms such as cough, fever, and fatigue. Stay home when sick.
3. **Social Distance:** Limit gatherings, abide by group size recommendations, and maintain a distance of six feet from others as much as possible.

In addition to preventive health measures, remember to take care of your basic health needs that are not as closely related to the pandemic. Take time to go for walks or other types of physical exercise. Make time to unwind to reduce stress and anxiety. Try out new recipes while restaurants are closed. Use social media or pick up the phone to reconnect with loved ones. Strive to do all you can to not let COVID-19 control your life.

We realize this is easier said than done. Certainly, these impacts and necessary precautions have impacted us all, some more severely than others. It is our belief that every health order enacted in Summit County has been done in the best interest of our public health. The mission of the Summit County Health Department is to "promote and protect the personal and environmental health of Summit County, our residents, and our guests." We are dedicated to this mission. With your help and cooperation, we will make it through these trying times together. Be assured our small but dedicated staff is working tirelessly to fight the spread of COVID-19 in our communities.

Sincerely,
Dr. Rich Bullough
Summit County Health Director

COALVILLE OFFICE
85 North 50 East, PO Box 128
Coalville, UT 84017
435-336-3234
Fax: 435-608-4383

PARK CITY OFFICE
650 Round Valley Drive
Park City, UT 84060
435-333-1500
Fax: 435-608-4489

KAMAS OFFICE
110 North Main
Kamas, UT 84036
435-783-3161
Fax: 435-608-4434



Durante estos tiempos desafiantes y siempre cambiantes, lo alentamos a que preste mucha atención a su salud personal, tanto física como mental. Alentamos a las personas a practicar las siguientes pautas, lo que llamamos las 3 S para combatir la propagación de COVID-19

1. **Desinfecte:** Lávese las manos por más de 20 segundos con agua y jabón, use desinfectante para manos y desinfecte su área de trabajo y vivienda con frecuencia
2. **Autocontrol:** esté atento a síntomas como tos, fiebre y fatiga. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. **Distancia social:** limite las reuniones, cumpla con las recomendaciones de tamaño de grupo y mantenga una distancia de seis pies de los demás tanto como sea posible.

Además de las medidas preventivas de salud, recuerde atender sus necesidades básicas de salud que no están tan estrechamente relacionadas con la pandemia. Tómese el tiempo para caminar o otros tipos de ejercicio físico. Tómese el tiempo para relajarse para reducir el estrés y la ansiedad. Pruebe nuevas recetas mientras los restaurantes están cerrados. Use las redes sociales o levante el teléfono para volver a conectarse con sus seres queridos. Esfuércese por hacer todo lo posible para que COVID-19 no controle su vida.

Nos damos cuenta de que es más fácil decirlo que hacerlo. Ciertamente, estos impactos y las precauciones necesarias nos han impactado a todos, algunos más severamente que otros. Creemos que cada orden de salud promulgada en el Condado de Summit se ha realizado en el mejor interés de nuestra salud pública. La misión del Departamento de Salud del Condado de Summit es "promover y proteger la salud personal y ambiental del Condado de Summit, nuestros residentes y nuestros invitados". Estamos dedicados a esta misión. Con su ayuda y cooperación, lograremos superar estos tiempos difíciles juntos. Tenga la seguridad de que nuestro personal pequeño pero dedicado está trabajando incansablemente para luchar contra la propagación de COVID-19 en nuestras comunidades.

Sinceramente,
Dr. Rich Bullough
Director de Salud del Condado de Summit

THE 3 S'S

You can reduce your risk of acquiring COVID-19 by practicing the following recommendations:

Sanitize

Wash hands for 20+ seconds with soap
Use hand sanitizer
Sanitize your work & living areas

Self monitor

Watch for symptoms such as Cough,
Fever, and Fatigue
Stay home when sick

Social distance

Limit gatherings.
Maintain a distance of 6ft from others.



REDUCIR SU RIESGO

*Puede reducir su riesgo de adquirir COVID-19,
practicando las siguientes recomendaciones:*

Desinfectar

Lávese las manos por más de 20 segundos con jabón
Use desinfectante para manos
Desinfecte sus áreas de trabajo y vivienda

Auto Monitoreo

Este atento a síntomas como Tos, Fiebre y Fatiga
Quedarse en casa cuando este enfermo

Distanciamiento Social

Limite reuniones
Mantenga una distancia de 6 pies de los demás



**Summit County
Community Concerns Line**

435-333-0050

**Monday - Friday
9 AM - 5 PM**



Local COVID-19 Updates

Text
COVID19SC
to
888777

