

---

*Rio Dell City Hall  
675 Wildwood Avenue  
Rio Dell, CA 95562  
(707) 764-3532  
cityofriodell.ca.gov*



*Ciudadanos de Rio Dell  
Rio Dell, CA 95562*

Abril 2, 2020

Mis compañeros de Rio Dell,

Estamos viviendo un tiempo como ningún otro que hayamos visto antes; Incluso los más viejos entre nosotros no han experimentado una crisis de esta magnitud. El estrés es mayor, el miedo es mayor y la ansiedad es mayor. Algunos de nosotros podemos sentirnos fuera de control y en la medida en que nuestras acciones diarias están siendo impulsadas por un virus; Estamos fuera de control.

### **30 DÍAS PARA DESPACIAR LA PROPAGACIÓN**

Cada uno de nosotros debe asumir la responsabilidad personal de mantener la distancia social: mantenerse a 6 pies de distancia el uno del otro. Como comunidad, debemos entender que el 25% de la población NO mostrará síntomas, pero se infectará y propagará el virus. Por lo tanto, el distanciamiento social es CRÍTICO para detener la propagación de este virus mortal. ¡Este es el medio más efectivo que tenemos para combatir este virus!

Sin embargo, hay cosas que **PODEMOS** hacer para reafirmar cierto control y rechazar a nuestro enemigo común; el coronavirus. Lo primero que podemos hacer es el distanciamiento social.

### **SOCIALMENTE DISTANCIADO**

### **ESPIRITUALMENTE CONECTADO**

Cosas que **PODEMOS** controlar:

- Practicando la humanidad. Con eso me refiero a ejercer bondad, compasión, empatía y paciencia tanto con los demás como con nosotros mismos.
- Usar tecnología, antigua y nueva. Por ejemplo, llamadas telefónicas, videollamadas, escribir una nota y enviarla a alguien que conozca que vive solo y se siente más aislado que nunca.
- Recuerde hacer ejercicio porque no hacer nada será perjudicial tanto mental como físicamente. No tiene que salir de casa para hacer ejercicios de silla, caminar alrededor de su jardín o hacer sentadillas.

- Trata de encontrar algo alegre en tu día. Mire afuera y observe una flor de primavera en flor o la niebla que juega a través de los árboles en los acantilados.
- Por mucho que odie la limpieza, este es un momento perfecto para organizar las cosas; haga una limpieza de primavera o incluso clasifique las miles de imágenes que tiene en su teléfono para liberar espacio. Seguramente habrá algunas risas mirando a través de tus fotos.
- Jardín, planta las semillas que tengas para tener tu propia fuente de verduras. Si no tiene espacio en el patio, hay hierbas que puede cultivar en su encimera o vegetales pequeños en su balcón.
- Intente y recuerde lo feliz que sería quedarse en casa si no se lo ordenaran.

¡Finalmente, no olvides a los verdaderos héroes! Aquí en Rio Dell, nuestros bomberos, oficiales de policía, el distrito escolar de Rio Dell, el personal de la ciudad y los empleadores y empleados de todas las empresas esenciales que están arriesgando su propia salud para que el resto de nosotros tengamos alimentos, comida preparada y agua limpia, y poder satisfacer nuestras necesidades básicas. Nuestros héroes del condado son Cal OES, los médicos, enfermeras, ayudantes, personal de limpieza del hospital, tiendas de comestibles, empleados de estaciones de servicio, policías, bomberos, personal de respuesta a emergencias; ¡todos estamos muy agradecidos por su servicio! Y gracias a nuestros otros miembros de la comunidad que están ayudando actuando de manera responsable y tomando en serio esta crisis al distanciarse socialmente y quedarse en casa.

**Quedarse En Casa. Mantenerse A Salvo. Salva Vidas.**

**30 Días Para Despaciarse La Propagación**

Con respeto y unidad,

*Alcalde Debra L. Garnes*