



CHELAN COUNTY PUD
PO BOX 1231
WENATCHEE, WA 98807-1231
WWW.CHELANPUD.ORG

PRESORTED
STANDARD
US POSTAGE
PAID
WENATCHEE, WA
PERMIT NO. 300
ECRWSS

Residential Customer

MANTENTE EN CASA MANTENTE SANO MANTENTE SEGURO

En este boletín especial queremos compartir recursos y consejos para mantenerse sano, tanto de forma individual como comunitaria, y encontrar medidas para tomar ante la pandemia del COVID-19.

El gobernador Inslee ha ofrecido dos mensajes claros sobre cómo podemos luchar activamente como comunidad contra este virus: Quédese En Su Casa y Practique Distanciamiento Social. Es decir, manténgase a por lo menos 6 pies de distancia de otras personas.

Hoy por hoy es nuestra mejor defensa ante el COVID-19, puesto que no hay vacunas ni medicamentos para tratar la enfermedad. El distanciamiento social es difícil para todos y todos estamos viviendo momentos de intranquilidad y preocupación. Para algunos de nuestros vecinos, aquellos que son de avanzada edad, tienen condiciones

crónicas de salud, luchan contra la ansiedad o la depresión, luchan contra alguna adicción, o que no tienen hogar, el aislamiento será incluso más duro.

AYUDARNOS ENTRE TODOS: Apoyarnos los unos a los otros, de vecino a vecino, es vital en estos tiempos. **Mientras más podamos lograr que la gente se quede en sus casas, más efectivo será el manejo de la pandemia.**

El propósito de este boletín es ayudarte con recursos para que te mantengas informado y conectado. ¡Todos estamos en esto juntos!

STEVE WRIGHT
GERENTE GENERAL, PUD DEL CONDADO DE CHELAN

BARRY KLING
ADMINISTRADOR, DISTRITO DE SALUD DE CHELAN-DOUGLAS

CONSEJOS PARA MANTENERSE SANO

Las medidas que puedes tomar para prevenir la propagación de la gripe y el resfriado común son las mismas para prevenir el coronavirus:

- Lávate las manos con agua y jabón a menudo y durante al menos 20 segundos. Si no tienes agua y jabón disponible, usa un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol (de la misma manera que utilizarías jabón y agua). ¡No te toques la cara! Sobre todo los ojos, nariz y boca.
- Recuerda mantener una distancia social de al menos 6 pies.
- Evita el contacto con gente que está enferma. ¡Quédate en casa si estás enfermo!
- Cubre la tos y los estornudos con un pañuelo y luego échalo a la basura tan rápido como puedas.
- Mantén el contacto con tu familia y amigos por vía telefónica, video chat, correo electrónico, mensajes de texto, etc.
- Para ayudar a tu sistema inmune: descansa todo lo que puedas, haz ejercicio, bebe mucho líquido y come alimentos saludables.



POR QUÉ DEBES QUEDARTE EN CASA

Si tienes acceso a internet, escucha esta excelente y sencilla explicación del Dr. Malcolm Butler sobre el distanciamiento social y cómo reducimos la curva de la enfermedad al ponerlo en práctica.

¿Preocupado por cómo pagar su factura?

- Llámenos para hacer arreglos de pago al (509) 661-8002
- No se cobrarán cargos por demora hasta nuevo aviso
- Hemos suspendido temporalmente todas las desconexiones de servicio
- Puede pagar facturas, detener el servicio y solicitar nuevo servicio para proyectos de construcción en chelanpud.org en "Mis servicios PUD"
- Llámenos al (509) 661-8002 entre semana de 8 a.m. a 5 p.m. para iniciar o transferir servicios públicos. Por favor déjenos un mensaje si su llamada no es respondida de inmediato.
- Envíenos una pregunta a customerhelp@chelanpud.org.
- Estamos aquí para ayudarle.



CHELAN COUNTY PUD

SPECIAL COVID-19 EDITION
MARCH/APRIL 2020

STAY HOME STAY HEALTHY STAY SAFE

In this special newsletter, we want to share resources and tips for staying healthy – individually, and as a community as we all find ways to respond to the COVID-19 pandemic.

Governor Inslee has provided two clear messages for how we as a community can fight this potentially deadly virus: **Stay home**, or, if you are out, practice **Social distancing**. That is, stay 6-feet away from another person. Today, this is our single best defense against COVID-19. There are no vaccines and there are no drugs to fight this disease. Social Distancing is hard for everyone. All of us are experiencing disruption and concern. For some of our neighbors – those who are older, have chronic health conditions, struggle with

anxiety and depression, are fighting addiction, or have no home – social isolation will be even harder.

HELPING EACH OTHER: Supporting one another, neighbor-to-neighbor, is critical through these times. **The easier we can make it for people to stay home, the more effective we will be in managing this pandemic.**

This newsletter is to help you with resources to stay informed and stay connected. We're all in this together!

STEVE WRIGHT
GENERAL MANAGER, CHELAN COUNTY PUD

BARRY KLING
ADMINISTRATOR, CHELAN-DOUGLAS HEALTH DISTRICT

TIPS FOR STAYING HEALTHY

Steps you can take to prevent the spread of flu and the common cold also will help prevent coronavirus:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If water and soap are not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol. Don't touch your face – specifically your eyes, mouth and nose!
- Remember social distancing (at least 6-feet) - use it the same way you would use soap and water.
- Avoid contact with people who are sick. Stay home if you're sick!
- Cover coughs and sneezes with a tissue and dispose of it quickly
- Keep in touch with family and friends by telephone, video chat, emails, texts etc.
- To help your immune system, get plenty of rest, exercise, drink fluids, and eat healthy foods



WHY YOU NEED TO STAY HOME

If you have access to the Internet, listen to this excellent and easy to understand explanation from Dr. Malcolm Butler, on flattening the curve and social distancing.

<https://bit.ly/33Pf3TE>

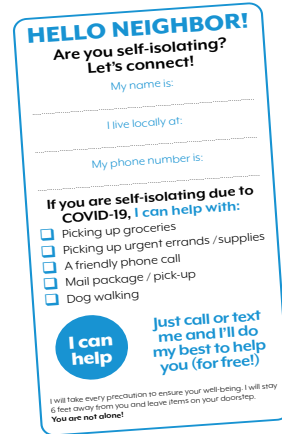
Concerned about paying your bill?

- Call us to make arrangements at (509) 661-8002
- No late fees will be assessed until further notice
- We have temporarily suspended all disconnections of service
- You can pay bills, stop service and apply for new construction service at chelanpud.org under "My PUD Services"
- Call us at (509) 661-8002, weekdays from 8 a.m. to 5 p.m. to start or transfer utility service at an existing location. Please leave us a message if your call is not answered right away.
- Send us a question at customerhelp@chelanpud.org. We're here to help

HELPING EACH OTHER

Know someone who might need an extra hand? Look out for these postcards and door signs in your community and via social media.

Or, you can request a card from the Chelan-Douglas Health Department at communications@cdhd.wa.gov



CALL FIRST

For your health and safety, call ahead before visiting your doctor if you think you have coronavirus-like symptoms. Many insurance companies also have phone numbers that you can call anytime of the day to speak with a nurse. STAY HOME – STAY HEALTHY. Keep your family, your neighbors, your friends and your community healthy and safe.

Together, we can do this.



For the most accurate and timely information on COVID-19, visit the following websites:

- Center for Disease Control (National): www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html
- Washington Department of Health (State): www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus
- Chelan-Douglas Health District (Local): cdhd.wa.gov/covid-19/



If you don't have internet or prefer to speak with someone by telephone, Washington 211 is partnering with the Washington State Department of Health to help inform the public about the coronavirus.

- For general information about the coronavirus, call the DOH/211 Call Center: 1 (800) 525-0127 (6 a.m. to 10 p.m. seven days a week)
- For (non-urgent) questions or concerns about what is happening in Chelan and Douglas Counties, please call (509) 886-6476 (8 a.m. to 5 p.m., Monday -Thursday)



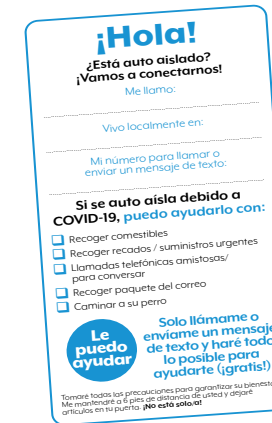
Washington

To get information about coronavirus via text message, text the word "Coronavirus" to 211-211.

Your Chelan County PUD brings you and your family local, reliable, low cost, carbon-free power. Visit chelanpud.org to learn how we are helping our community respond to impacts from the COVID-19 pandemic.

AYUDARNOS ENTRE TODOS

¿Conoces a alguien que pueda necesitar ayuda extra? Busca estas postales y carteles en tu comunidad y en redes sociales.



LLAMA PRIMERO

Por tu salud y seguridad, llama antes de visitar a tu doctor si crees que tienes síntomas asociados al coronavirus. Muchas empresas de seguros también tienen a disposición números de teléfono a los que puedes llamar en cualquier momento del día para hablar con una enfermera. QUÉDATE EN TU CASA – MANTENTE SANO. Mantén a tu familia, amigos, vecinos y comunidad sanos y salvos.

Juntos podemos hacerlo



Para tener la información más precisa y actualizada sobre el COVID-19 visita las siguientes páginas:

- Centro para el Control de Enfermedades (CDC, en inglés) (Nacional): www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html
- Departamento de Salud de Washington (DOH, en inglés) (Estatal): www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus
- Distrito de Salud de Chelan-Douglas (Local): cdhd.wa.gov/covid-19/

Si no tienes internet o prefieres hablar con alguien por teléfono, el servicio Washington 211 se asoció con el Departamento de Salud del Estado de Washington para ayudar a informar al público sobre el coronavirus.

- Para tener información general sobre el coronavirus llama al centro de atención del DOH/211: 1 (800) 525-0127 (de 6 a.m. a 10 p.m. los siete días de la semana)
- Para resolver preguntas o dudas (no urgentes) sobre lo que está pasando en los condados de Chelan y Douglas, llama al (509) 886-6476 (de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a jueves)



Washington

Para tener información sobre el coronavirus a través de mensajes de texto envía la palabra "Coronavirus" a 211-211.

El PUD del Condado de Chelan te ofrece a ti y a tu familia electricidad libre de carbono, confiable y de bajo costo. Visita chelanpud.org/es para saber cómo estamos ayudando a nuestra comunidad a tomar medidas ante el impacto de la pandemia del COVID-19.