

What Should I Do?

In an effort to help you navigate through unchartered territory, the Town of Cottage City would like to provide some guidance on staying informed. Many of these resources are online and require internet connection. If you do not have internet connection and are low-income, effective Monday, March 16, 2020, new Internet Essentials customers will receive two free months of Internet service. After that time period, you can choose to cancel the service or keep it as a regular paying Internet Essentials customer.

While the Town offices remain closed to the public until further notice, we continue to staff the phones and answer questions. We can be reached at 301-779-2161. Make sure you stay up to date using our Social media – Facebook and Constant Contact. If you are not already signed up to receive direct notifications from the town, you can call us and give us your email address so that you can stay informed immediately as we send out notices.

We encourage you to stay safe during this period and know that we are all in this together.

Websites to stay informed:

- <https://www.princegeorgescountymd.gov/3397/Coronavirus>
- <https://www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- <https://www.pgcps.org/coronavirus/>
- <https://phpa.health.maryland.gov/Pages/Novel-coronavirus.aspx>
- <https://www.state.gov/coronavirus/>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://governor.maryland.gov/governor-larry-hogan/>

View videos about coronavirus disease 2019 (COVID-19) on CDC's YouTube Channel.

If you have any questions or concerns, please call the **Prince George's County Health Department Coronavirus hotline** at **(301)883-6627** during **8:00am - 8:00pm** to receive updated information about the coronavirus disease.

Please **contact 911 for medical emergencies only. **Do not contact 911 for Coronavirus related issues.***

En un esfuerzo por ayudarlo a navegar a través de un territorio desconocido, la Ciudad de Cottage City desea brindarle alguna orientación para mantenerse informado. Muchos de estos recursos están en línea y requieren conexión a Internet. Si no tiene conexión a Internet y tiene bajos ingresos, a partir del lunes 16 de marzo de 2020, los nuevos clientes de Internet Essentials recibirán dos meses gratis de servicio de Internet. Después de ese período de tiempo, puede optar por cancelar el servicio o mantenerlo como un cliente de Internet Essentials que paga regularmente.

Si bien las oficinas de la Ciudad permanecieron cerradas al público hasta nuevo aviso, continuamos atendiendo los teléfonos y respondiendo preguntas. Nos pueden contactar al 301-779-2161. Asegúrese de mantenerse al día utilizando nuestras redes sociales: Facebook y Constant Contact. Si aún no se ha registrado para recibir notificaciones directas de la ciudad, puede llamarnos y darnos su dirección de correo electrónico para que pueda mantenerse informado de inmediato mientras enviamos avisos.

Lo alentamos a mantenerse a salvo durante este período y saber que todos estamos juntos en esto.

Sitios web para mantenerse informado:

- <https://www.princegeorgescountymd.gov/3397/Coronavirus>
- <https://www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- <https://www.pgcps.org/coronavirus/>
- <https://phpa.health.maryland.gov/Pages/Novel-coronavirus.aspx>
- <https://www.state.gov/coronavirus/>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://governor.maryland.gov/governor-larry-hogan/>

Vea videos sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en el canal de YouTube de los CDC.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, **llame a la línea directa de Coronavirus del Departamento de Salud del Condado de Prince George al (301) 883-6627** durante **las 8:00 a.m. a 8:00 p.m.** para recibir información actualizada sobre la enfermedad por coronavirus.

** Comuníquese con el **911 solo para emergencias médicas.** No se comunique con el **911 por problemas relacionados con Coronavirus.***

COVID-19 (Coronavirus)

Guide to Social Distancing

Here are a few steps you can take to protect yourself when you're in public settings.



Use the elbow bump or wave as an alternate greeting.

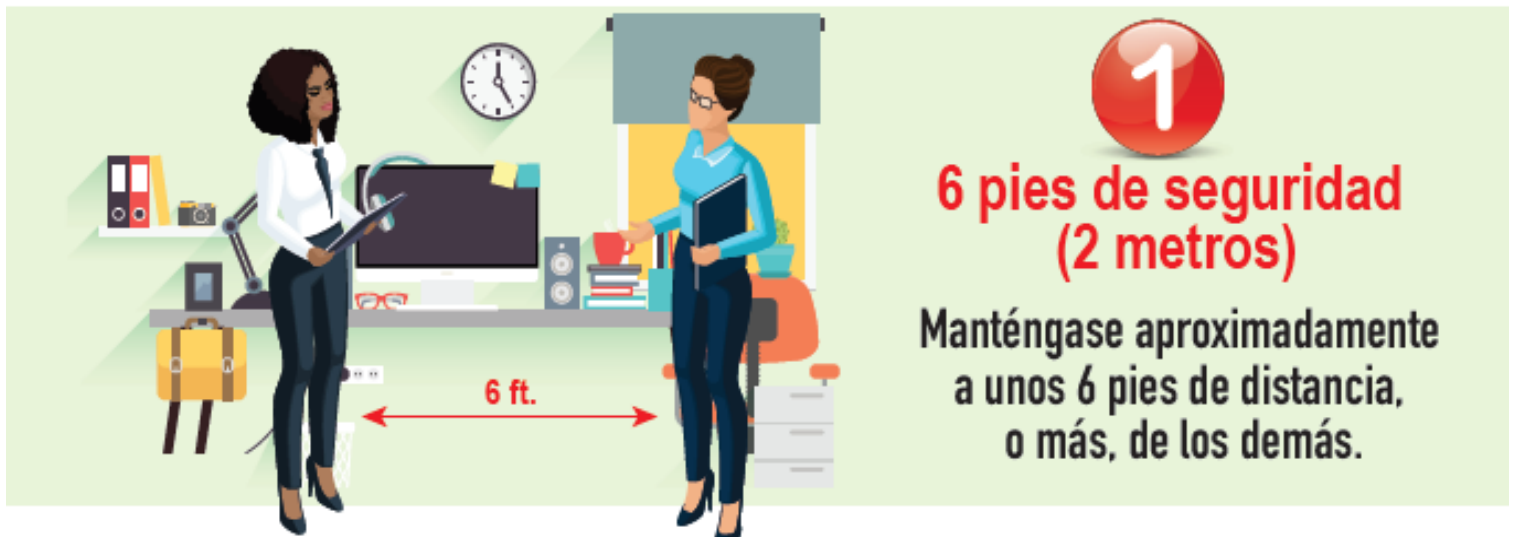


Sneeze or cough into your arm or a tissue to reduce the spread of germs.

COVID-19 (Coronavirus)

Guía Para Mantener Distancia en Público

Estos son algunos pasos que usted puede seguir para protegerse cuando esté en lugares públicos.



2

Evite darse la mano con otras personas



Use el choque de codos o haga señas de lejos con las manos como alternativa.

3

Cubre su tos o estornudo



Si estornuda o tose, cúbrase con su brazo y no con su mano para así reducir la propagación de gérmenes.

**HEALTH
DEPARTMENT**
Prince George's County



Angela D. Alsobrooks
County Executive

Prince
Georges
County, MD
Proud
Get to Know Us

What Seniors Need to Know About: CORONAVIRUS (COVID-19)



Angela D. Alsbrooks
County Executive

HEALTH
DEPARTMENT
Prince George's County



Who is at Higher Risk?

Older adults and people who have **severe chronic medical conditions** like lung, heart, or kidney disease seem to be **at higher risk for serious coronavirus illness**. It is especially important for you to **take actions to reduce your risk of exposure** if you are at higher risk.

For further information visit health.mypgc.us/coronavirus or call (301) 883-6627.

CURRENT CDC GUIDELINES For Those At Higher Risk:



Stay at home as much as possible.



In public, keep away from others who are sick, **and wash your hands often.**



Avoid crowds.



Have access to several weeks of **medications and supplies.**



Stay up to date on **CDC Travel Health Notices.**

Take Everyday, Preventative Actions



Wash your hands for **20 seconds** or sing the Happy Birthday Song, **especially** after blowing your nose, coughing, sneezing or having been in a public place.



Use **soap and water**. If soap is **not** available, use **hand sanitizer** with at least 60 percent alcohol.



Avoid touching your face, nose and eyes.



If you go out in public, **keep your distance** from others who are sick, wash your hands often.



Consider ways of **safely getting food brought to your house** through family, social, or commercial networks.

Plan Ahead in Case You Get Sick



Stay in touch with others.



Develop a contact list of friends, family, neighbors, community health workers, etc.



Determine who can provide you with care if your caregiver gets sick.



Listen to your body. If you are feeling sick, stay home and call your health care provider.



Family and Caregiver Support

- Know what medications your loved one is taking and help them prepare to have extra on hand.
- Monitor food and essential medical supplies needed and create a back-up plan.
- If you care for a loved one living in a care facility, monitor the situation, ask about the health of the other residents frequently and know the protocol if there is an outbreak.



What To Do If You Get Sick

STAY HOME

- **Call your health care provider**, let them know about your symptoms. They will assess if you need testing and provide next steps for care.

Qué Deben Saber Las Personas Mayores Sobre: CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Quién está en Mayor Riesgo?

Las personas mayores y aquellas que padecen de condiciones de salud crónicas, como son las enfermedades del pulmón, corazón y los riñones, parecen estar en mayor riesgo de sufrir los efectos más serios de la enfermedad. Es sumamente importante que usted tome medidas para reducir el riesgo de exponerse si es de aquellas personas con mayor riesgo.

Para más información, visite health.mypgc.us/coronavirus o llame al (301) 883-6627.



Angela D. Alsobrooks
County Executive

HEALTH
DEPARTMENT
Prince George's County



¿Qué hacer si usted está en mayor riesgo? El CDC recomienda:



Permanezca en su hogar lo más que pueda.



Cuando esté en público, manténgase alejado de quienes estén enfermos y lávese las manos con frecuencia.



Evite grupos grandes de personas.



Tenga acceso a medicinas, medicamentos y artículos de primera necesidad que le puedan durar varias semanas.



Manténgase al día con los avisos que publica el CDC a través del [CDC Travel Health Notices](#).

Tome Medidas Preventivas a Diario y en todo Momento



Lávese las manos durante 20 segundos (que es lo mismo que le tomaría cantar una canción de cumpleaños), especialmente luego de soplar la nariz, toser, estornudar o haber estado en algún lugar público.



Utilice agua y jabón. Si no hay jabón disponible, utilice desinfectante de manos que tenga una concentración de alcohol de al menos 60%.



Evite tocarse la cara, nariz y los ojos.



Si sale a lugares públicos, manténgase alejado de aquellos que estén enfermos y lávese las manos a menudo.



Considere formas seguras para que le hagan llegar comida a su casa a través de familiares, redes sociales y alternativas comerciales.



Qué Hacer Si Usted Se Enferma

Permanezca en su Casa

- Llame a su médico o proveedor de salud, déjele saber cuáles son sus síntomas. Ellos determinarán si usted necesitara someterse a exámenes y determinarán cuáles son los pasos a seguir.

Planifique Para el Caso en Que Usted se Enferme



Manténgase en comunicación con otras personas.



Establezca una lista de contactos que incluya amigos, familiares y profesionales de salud de la comunidad, entre otros.



Determine quién puede proveerle atención médica en caso de que su proveedor o la persona que le atiende se enferme.



Haga caso a su cuerpo. Si usted se siente enfermo, quédese en su casa y llame a su médico o proveedor de salud.



Apoyo de Familiares y Cuidadores


- Sepa qué medicamentos toma su querido y ayúdele a tener a la mano cantidades extra.
- Monitoree qué comida y artículos de primera necesidad médica necesita y desarrolle un plan de contingencia.
- Si usted tiene a algún querido en una égida o centro de cuidado para envejecientes, monitoree la situación, pregunte sobre la salud de los otros residentes frecuentemente y conozca los protocolos en caso de que haya un brote.



TOWN OF COTTAGE CITY
3820 40TH Avenue
Cottage City, Maryland 20722

*****ECRWSS****
Local Postal Customer
 PSRT STD
 ECRWSS
 U.S. POSTAGE
 PAID
 EDDM RETAIL

Do I have **COVID-19**, the flu or a cold?

	 COVID-19	Cold	Flu
SORE THROAT	Sometimes	Common	Common
COUGH	Common	Common	Common
SNEEZING	—	Common	Sometimes
FEVER	Common	—	Common
BODY ACHES	Sometimes	Mild	Common
TIREDNESS	Sometimes	Mild	Common
HEADACHE	—	—	Common
RUNNY/STUFFY NOSE	—	Common	Sometimes
NAUSEA	—	—	Sometimes
SHORTNESS OF BREATH	In severe cases	—	—

Source: World Health Organization and U.S. Centers for Disease Control and Prevention, via Cleveland Clinic

Updated!

PGCPS STUDENT MEAL SITES

DURING COVID-19 CLOSURES

Andrew Jackson Academy | Benjamin Stoddert Middle | Benjamin Tasker Middle | Buck Lodge Middle |
 Calverton Elementary | Carmody Hills Elementary | Clinton Grove Elementary |
 District Heights Elementary | Drew-Freeman Middle | Dwight D. Eisenhower Middle
 Gladys Noon Spellman Elementary | Hillcrest Heights Elementary | J. Frank Dent Elementary
 John Bayne Elementary | Judge Sylvania Woods Elementary | Kenmoor Middle
 Kettering Middle | Langley Park-McCormick Elementary | Laurel Elementary
 Lewisdale Elementary | Longfields Elementary | Martin Luther King Jr. Middle | Nicholas Orem Middle
 Oxon Hill Middle | Port Towns Elementary | Samuel Chase Elementary | Springhill Lake Elementary
 Stephen Decatur Middle | Suitland Elementary | Templeton Elementary | Thomas S. Stone Elementary
 Thurgood Marshall Middle | Waldon Woods Elementary | Walker Mill Middle
 William Paca Elementary | William Wirt Middle