

Updates on the Coronavirus (COVID-19) from your school nurse

The risk of catching COVID-19 from someone with no symptoms at all is low. However, many people with COVID-19 experience only mild symptoms. This is particularly true at the early stages of the disease. It is therefore possible to catch COVID-19 from someone who has just a mild cough and does not feel ill.

Mild symptoms include fever, some aches and pains, dry cough. Persons with mild symptoms are recommended to stay home, rest, and recover. Testing is not recommended for persons with mild symptoms.

How do I protect myself?

- Wash your hands frequently with soap and warm water for a minimum of 20 seconds (sing the happy birthday song two times)
- Cover coughs or sneezes with a tissue, then throw the tissue in the trash and clean hands with soap and water or hand sanitizer (if soap and water are not readily available).
- Participate in social isolation!
 - Avoid any place with groups of 10 or more people.
 - Maintain a safe distance from others (around 6 feet from each other if possible)

What is currently closed in the State of New Jersey?

- K-12 publics and parochial schools
- Universities
- Casinos
- Nightclubs
- Performing Arts Centers and other concert venues
- Racetracks
- Movie theaters

- Gyms and fitness centers
- Indoor malls
- Indoor amusement centers and amusement parks
- All non-essential retail, recreational, and entertainment businesses after 8 pm

Other important key points:

- Limit all gatherings of more than 50 people, even in homes
- Restaurants are open but are limited to take-out and delivery
- Supermarkets, pharmacies, medical supply stores, and gas stations are open
- Non-essential, non-emergency travel curfew from 8pm-5 am is in effect

Updates on the Coronavirus (COVID-19) from your school nurse

Listed below are some local events that have been postponed or cancelled

The Cape May County Park & Zoo announced that all county parks and the zoo are closed until further notice.

Morey's Piers announced that their opening day has been postponed until Mother's Day Weekend.

The City of Wildwood announced that all public buildings are closed to the general public until further notice. Also, all recreational programs are canceled until further notice. Public parks will remain open.

The Wildwood Crest Pier Recreation Center is closed to the public indefinitely. All programs and activities have been suspended until further notice. Call (609) 523-0202 for further information.

Special Olympics activities, in Wildwood, have been cancelled for the next two weeks, including the 2020 Spring Games, held at the Wildwoods Convention Center March 28-29.

The Cape May County Park and Zoo has cancelled the following events:

- Easter EggstravaganZoo, scheduled for April 4.
- Earth Day Celebration, scheduled for April 18.

The Wildwood Air Show, scheduled for June 5-7, has been canceled.

Updates on the Coronavirus (COVID-19) from your school nurse

El riesgo de contraer COVID-19 de alguien sin ningún síntoma es bajo. Sin embargo, muchas personas con COVID-19 experimentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto es posible contraer el COVID-19 de alguien que tiene, por ejemplo, solo una tos leve y no se siente enfermo.

Los síntomas leves incluyen fiebre, algunos dolores y molestias, tos seca. Se recomienda a las personas con síntomas leves que se queden en casa, descansen y se recuperen. Las pruebas no se recomiendan para personas con síntomas leves.

¿Cómo me protejo?

- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia durante un mínimo de 20 segundos (cante la canción de feliz cumpleaños dos veces)
- Cubra sé cuándo tosa o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura y lávese las manos con agua y jabón o desinfectante para manos (si no hay agua y jabón disponibles).
- ¡Participe en el aislamiento social!
 - Evite cualquier lugar con grupos de 10 o más personas.
 - Mantenga una distancia segura de los demás (alrededor de 6 pies uno del otro si es posible)

¿Qué está cerrado actualmente en el estado de Nueva Jersey?

- Escuelas públicas y parroquiales K-12
- Universidades
- Casinos
- Discotecas
- Centros de artes escénicas y otras salas de conciertos.
- Hipódromos
- Cines

- Gimnasios
- Centros comerciales interiores
- Centros de diversiones interiores y parques de diversiones.
- Todos los negocios minoristas, recreativos y de entretenimiento no esenciales después de las 8 p.m.

Otros puntos clave importantes:

- Limite todas las reuniones de más de 50 personas, incluso en hogares
- Los restaurantes están abiertos pero se limitan a vender comida para llevar y entregar
- Los supermercados, farmacias, tiendas de suministros médicos y estaciones de servicio de gas están abiertas
- Solo personal esencial y de emergencia puede andar en las carreteras de 8 pm a 5 am

Updates on the Coronavirus (COVID-19) from your school nurse

A continuación se enumeran algunos eventos locales que se han pospuesto o cancelado.

El Parque y Zoológico del Condado de Cape May anunció que todos los parques del condado y el zoológico están cerrados hasta nuevo aviso.

Morey's Piers anunció que su día de apertura se pospuso hasta el fin de semana del Día de la Madre.

La Ciudad de Wildwood anunció que todos los edificios públicos están cerrados al público en general hasta nuevo aviso. Además, todos los programas recreativos se cancelan hasta nuevo aviso. Los parques públicos permanecerán abiertos.

El Centro de Recreación Wildwood Crest Pier está cerrado al público indefinidamente. Todos los programas y actividades han sido suspendidos hasta nuevo aviso. Llame al (609) 523-0202 para más información.

Las actividades de Olimpiadas especiales, en Wildwood, han sido canceladas durante las próximas dos semanas, incluidos los Juegos de Primavera 2020, celebrados en el Centro de Convenciones Wildwoods del 28 al 29 de marzo.

El parque y zoológico del condado de Cape May ha cancelado los siguientes eventos:

- Easter EggstravaganZoo, programado para el 4 de abril.
- Celebración del Día de la Tierra, programada para el 18 de abril.

El Wildwood Air Show, programado para el 5 y 7 de junio, ha sido cancelado.