



FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact:

Russell Hartenstine

Public Information Officer

Martha's Vineyard Regional Emergency Planning Committee

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Monday, March 30, 2020

5:00 PM

SOCIAL DISTANCING GUIDELINES FOR RESIDENTS OF MARTHA'S VINEYARD and COVID-19 BASIC INFORMATION

The Island community has 2 confirmed cases of COVID-19, and there may be more as testing increases. In order to help stop the spread of COVID-19, the Emergency Managers would like to help educate the community on how to live and work using the social distancing and sanitization techniques as they reflect our Island way of life. We present this in a series which will start with the basics of social distancing and basic information about the virus.

We will provide this information to the public in two ways:

1. A traditional press release, in both English and Portuguese, to be released to the various press agencies. These will be sent out on a regular basis on Mondays, Wednesdays, and Fridays at 5:00 PM.
2. A Facebook message to be recorded in both English and Portuguese. These will be sent out on a regular basis on Mondays, Wednesdays, and Fridays at 7:00 PM.

The Basic Guidelines of Social Distancing and Self-Care

- MAINTAIN A 6 FOOT DISTANCE FROM OTHER PEOPLE.
 - This should be practiced in all public spaces.
- The only way to control community spread of COVID-19 is through Social Isolation: keeping a safe distance from other people and not leaving the house unless necessary (grocery stores, pharmacies, gas stations, banks, and government buildings) or for solitary outdoor exercise.
- Wash your hands frequently with hot water and soap for at least 20 seconds.
- You should wash your hands before and after touching your mouth, eyes, nose, food, doorknobs, handles, switches, phones, remote controls, watches, TVs, computers, desks, countertops, etc.
- Keep your nails short, so that the virus does not remain under them.

Coronavirus Basic Information

- The virus is a fragile, protein molecule (DNA) covered by a protective layer of lipid (fat).
 - This is why soap is a good disinfectant, because it dissolves the fat. After dissolution of the fat layer, the viral molecule breaks down.
- Heat melts fat; that is why it is good to use water above 77 degrees Fahrenheit (25 degrees Celsius).
- Any disinfectant fluid mixture with over 70% alcohol dissolves the lipid (fat) covering of the virus and is an effective disinfectant.
- A mixture of 1 part bleach and 5 parts water directly breaks down the core of the virus.
- Hydrogen peroxide is also effective against the virus.
- Bacterial solutions and antibiotics should not be used because they are only effective against bacteria, not viruses.
- The virus can survive on:
 - Porous materials (clothes) for 12 hours
 - Cardboard for 24 hours
 - Metal for 48 hours
 - Copper and wood for 4 hours
 - Hard surfaces (plastic and steel) for 72 hours
 - In the air for 30 minutes before landing on surface
- The virus is more stable in cold temperatures.
- Ultraviolet light breaks down the viral protein.
- Do not use vodka or hard liquor as disinfectant. The strongest vodka is 40% alcohol, and minimum of 70% is required.
- Listerine is 65% alcohol, and could be used if absolutely necessary.

Your community is here for you.

Stay tuned for the next release in the series.



PARA DIVULGAÇÃO IMDEIATA

Contato:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Planejamento de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Segunda-feira, 30 de Março de 2020

5:00 PM

DIRETRIZES DE DISTANCIAMENTO SOCIAL PARA OS RESIDENTES DE MARTHA'S VINEYARD

e

INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE O COVID-19

A comunidade da Ilha tem 2 casos de COVID-19 confirmados, e podem haver mais à medida que os testes aumentam. Para ajudar a parar a propagação do COVID-19, os Gerentes de Emergência gostariam de ajudar a educar a comunidade em como viver e trabalhar usando técnicas de distanciamento social e sanitização, pois elas refletem o nosso modo de viver na Ilha. Apresentamos isso numa série que começará com noções básicas de distanciamento social e informações básicas sobre o vírus.

Forneceremos essas informações ao público de duas maneiras:

1. Um comunicado de imprensa tradicional, em Inglês e Português, para ser divulgado às diferentes agências de imprensa. Estes serão enviados regularmente às Segundas, Quartas, e Sextas-Feiras às 5:00 PM.
2. Uma mensagem no Facebook gravada em Inglês e Português. Esta será enviada regularmente às Segundas, Quartas, e Sextas-Feiras às 7:00 PM.

Diretrizes Básicas de Distanciamento Social e Cuidados Pessoais

- MANTENHA UMA DISTÂNCIA DE 6 PÉS DE OUTRAS PESSOAS
 - Isto deve ser feito em todos os espaços públicos.
- A única maneira de controlar a propagação do COVID-19 na comunidade é através do Isolamento Social: mantendo uma distância segura das outras pessoas e não saindo de casa a menos que seja necessário (mercados, farmácias, postos de gasolina, bancos, e edifícios do governo) ou para fazer exercício sozinho ao ar livre.
- Lave as suas mãos frequentemente com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos.
- Você deve lavar as suas mãos antes e depois de tocar na sua boca, olhos, nariz, comida,

maçanetas, alças, interruptores, telefones, controles remotos, relógios, TVs, computadores, secretárias, bancadas, etc.

- Mantenha as suas unhas curtas, de modo a que o vírus não fique embaixo delas.

Informações Básicas do Coronavírus

- O vírus é uma molécula de proteína (DNA) frágil, coberta por uma camada protetora de lipídios (gordura).
 - É por isso que o sabão é um bom desinfetante, porque dissolve a gordura. Depois de dissolvida a camada de gordura, a molécula viral se decompõe.
- O calor derrete a gordura; por isso é bom usar água acima de 77 graus Fahrenheit (25 graus Celsius).
- Qualquer mistura de líquido desinfetante com mais de 70% de álcool dissolve o lipídio (gordura) que cobre o vírus e é um desinfetante eficaz.
- Uma mistura de 1 medida de bleach e 5 medidas de água decompõe diretamente o núcleo do vírus.
- Hydrogen peroxide também é eficaz contra o vírus.
- Soluções bacterianas e antibióticos não devem ser usados porque são eficazes apenas contra bactérias, não contra vírus.
- O vírus pode sobreviver em:
 - Materiais porosos (roupas) por 12 horas
 - Papelão por 24 horas
 - Metal por 48 horas
 - Cobre e madeira por 4 horas
 - Superfícies rígidas (plástico e aço) por 72 horas
 - No ar por 30 minutos antes de pousar numa superfície
- O vírus é mais estável em temperaturas frias.
- A luz ultravioleta decompõe a proteína viral.
- Não use vodka ou licor como desinfetante. A vodka mais forte tem 40% de álcool, e é preciso 70%.
- Listerine tem 65% de álcool, e pode ser usado se for absolutamente necessário.

A sua comunidade está aqui para você.

Fique atento à próxima divulgação da série.