



Martha's Vineyard Boards of Health

December 22, 2023

The holidays are upon us! Unfortunately, COVID, RSV and Flu are ramping up on the island and nationwide. Please keep in mind over the holidays that some simple precautions will greatly reduce your risk of getting and spreading illnesses as you celebrate, travel and visit with friends and family.

Symptoms of COVID, Flu and RSV are very similar and can be mild. But these diseases are not mild for everyone. If you have symptoms such as headache, sore throat, fever, body aches, cough, nausea/diarrhea, etc, ***please do your best to avoid spreading it to others and stay home.***

- If you are traveling or in large crowds, wear a mask. N95 and KN95 masks are available at all Town Halls.
- When gathering with friends and family, maintain good ventilation.
- If you are symptomatic, please stay home until you have recovered and wear a mask when you are around others. Remember that Flu and RSV are not benign either, and can be very dangerous for elders and immune compromised people.
- Take a COVID home test before attending any group event. Free test kits are available at all town halls and at other public locations.
- Remember that, while a positive test is very reliable, a negative test is no guarantee you are not infected. Retest in 24 hours if you have symptoms and please stay home until you are symptom-free.
- You can use a test kit that has passed its expiration date as long as the ***control line*** shows up in the result when you use it. If there is no control line, it is invalid and unreliable and you should re-test with another test kit. Follow the instructions provided with the test kit. Discard a test that does not show a control line.
- If you test positive for COVID, information is available here: [COVID-19 Isolation and Exposure Guidance for the General Public | Mass.gov](#)



Conselhos de Saúde de Martha's Vineyard

22 de dezembro de 2023

As férias estão chegando! Infelizmente, os casos de COVID, VSR e a gripe estão aumentando na ilha e em todo o país. Durante as férias, lembre-se de que algumas precauções simples reduzirão muito o risco de contrair e espalhar doenças ao comemorar, viajar e visitar amigos e familiares. Os sintomas de COVID, Gripe e VSR são muito semelhantes e podem ser leves. Mas estas doenças não atuam de igual forma para todos. Se você tiver sintomas como dor de cabeça, dor de garganta, febre, dores no corpo, tosse, náusea/diarréia, etc., **faça o possível para evitar transmiti-lo a outras pessoas e fique em casa.**

- Se você estiver viajando ou em meio a grandes multidões, use máscara. As máscaras N95 e KN95 estão disponíveis em todas as prefeituras da ilha.
- Ao reunir-se com amigos e familiares, mantenha uma boa ventilação.
- Se você estiver sintomático, fique em casa até se recuperar e use máscara quando estiver perto de outras pessoas. Lembre-se de que a gripe e a VSR também não são benignas e podem ser muito perigosas para idosos e pessoas com sistema imunológico comprometido.
- Faça um teste para COVID em casa antes de participar de qualquer evento em grupo. Kits de teste gratuitos estão disponíveis em todas as prefeituras e em outros locais públicos na ilha.
- Lembre-se de que, embora um teste positivo seja muito confiável, um teste negativo não garante que você não esteja infectado. Teste novamente em 24 horas se tiver sintomas e fique em casa até que não haja sintomas.
- Você pode usar um kit de teste cujo prazo de validade venceu, desde que a linha de controle apareça no resultado quando você o usar. Se não houver linha de controle, ela é inválida e não confiável e você deverá testar novamente com outro kit de teste. Siga as instruções fornecidas com o kit de teste. Descarte um teste que não mostre uma linha de controle.
- Se seu teste for positivo para COVID, as informações estão disponíveis aqui: Orientações sobre isolamento e exposição à COVID-19 para o público em geral | [COVID-19 Isolation and Exposure Guidance for the General Public | Mass.gov](#)