

The Miller Report

Mendocino Coast COVID-19 Update for the Week of August 24, 2020

by
William Miller, MD, Adventist Health – Mendocino Coast Chief of Staff
Tabatha Miller, Fort Bragg City Manager

From William Miller, MD, our hospital's Chief of Staff:

A Few Updates

Overall, I believe the COVID situation here on the Coast has stabilized with only a gradual increase in newly identified cases. In other words, we are not seeing an appreciable surge at this time. As a result, Tabatha Miller and I have agreed that we will alternate our reports each week; I will submit this week and next week will be her turn. If there is a significant turn of events then we can always submit together.

Sherwood Oaks. The outbreak at Sherwood Oaks is definitely coming under control. There has been only one new case identified in the past two weeks. This is much improved from the 2-3 new cases we were seeing every few days at the beginning. Per our mitigation strategy, this resident has been moved to the hospital and remains without symptoms. As of today, the total number of residents affected since the outbreak began on July 3rd is 25 with 16 making full recoveries. Additionally, there were 8 healthcare workers, all of whom have recovered, and no new cases in the staff in over 30 days. Plus, there was one known family member of a staff member who also became infected. So, a total of 34 cases in all attributed to the outbreak. There were 8 deaths, one in a resident who had made a recovery and then died as a result of a preexisting heart condition that might have been made worse by his recent COVID infection.

Adventist Health – Mendocino Coast Hospital. As mentioned last week, we learned a lot from our experiences taking care of the residents from the Sherwood Oaks outbreak. We are using that information to further refine our processes so that we will be even better prepared in case there are any more surges in cases. Because of the stability of the situation, we have opened our facility to visitors again. We allow one visitor at a time per patient between 11:00 AM and 7:00 PM. If a patient is at the end of life, then we will accommodate more visitors. Unfortunately, we cannot allow visitors into our COVID unit except at end of life. I wish to thank the Fort Bragg Rotary Club for the donation of two iPads to be used to help family and friends visit virtually with loved ones who might be hospitalized with COVID.

Mendocino County. As a whole, the County is experiencing a steeper rise in new cases than we are on the Coast. I believe that this is largely due to the spread out nature of the majority of the 20,000 or so folks who live here which is having a natural dampening effect on transmission (40% live in Fort Bragg with the remaining 60% spread out along a 40 mile stretch of coast).

Having said that, testing is more readily available in the Ukiah Valley than here, which undoubtedly skews things. From the County's website, there are now some 650 cases to date with only 70 cases or 11% coming from the Coast. Further, half of the Coast cases are attributed to the Sherwood Oaks outbreak. Thus, cases in the *general* coastal community only represent 6% of the total cases in the County despite the Coast representing 22% of the County population. This should not give us a false sense of security, but it also should help keep things in perspective and further supports that we currently have a stable situation of gradually increasing cases and not a surge.

On the Importance of Masking. Recently, I saw a pickup truck in Fort Bragg with a sign on the side stating that masks are as effective at containing the virus as underwear is at containing a fart. I must admit, I got a pretty good laugh at that, even though it is completely incorrect. Obviously, flatus is mostly made of methane gas, which is a very small chemical molecule. Viruses are spread through droplets when an infected person coughs or sneezes. I don't think you need more than a passing interest in science to understand that a droplet is massively larger than a methane molecule. Several studies are now showing that a double layer, cloth mask made from material with a high thread count is extremely effective and may even be equivalent to an N95 mask if the right material is used. In a future Miller Report, I will give more specific details on the subject.

Two weeks ago, I discussed the benefit of masking as an effective strategy for controlling the spread of COVID. In that article, I stated, "Masks must be worn in all settings outside the home in which you might encounter others. While it is fine to go without a mask while biking along a public trail, it isn't okay when strolling down the sidewalks in town." I received feedback on this statement that it is not consistent with the CDC guidelines that state masks should be worn in enclosed areas and where 6 feet of distancing cannot be maintained. Thus, being outside should be okay as long as we have good separation. Also, that the CDC considers an exposure to require a minimum of 10 minutes of such close contact without a mask. I agree with that clarification and appreciate the feedback. You are not going to catch this disease by walking past someone casually on the sidewalk, unless perhaps if that person sneezes directly at or on you. The point I was trying to make is that masks are quite effective and the sight of everyone wearing masks should not instill undue fear, but instead some sense of assurance. As I mentioned above, I will dedicate a future Miller Report to the science behind masking and the research facts that support it as an effective strategy.

The Miller Report

Informe Semanal COVID-19 para la Costa de Mendocino 24 de agosto 2020

por
William Miller, MD, Adventist Health – Jefe de Personal
Tabatha Miller, Administradora de la Ciudad de Fort Bragg

Por el Dr. William Miller, Jefe de Personal de Adventist Health- Mendocino Coast Hospital:

Algunas Actualizaciones

En general, creo que la situación de COVID aquí en la costa se ha estabilizado con solo un aumento gradual en los casos recientemente identificados. En otras palabras, no estamos viendo un aumento considerable en este momento. Como resultado, Tabatha Miller y yo hemos acordado que alternaremos nuestros informes cada semana; Presentaré esta semana y la próxima será su turno. Si hay un giro significativo en los acontecimientos, lo presentamos juntos.

Sherwood Oaks. El brote en Sherwood Oaks definitivamente está bajo control. Solo se ha identificado un caso nuevo en las últimas dos semanas. Esto ha mejorado mucho con respecto a los 2-3 casos nuevos que veíamos cada al principio. Según nuestra estrategia de mitigación, este residente ha sido trasladado al hospital y permanece sin síntomas. A la fecha, el número total de residentes afectados desde que comenzó el brote el 3 de julio es de 25, y 16 se recuperaron por completo. Además, hubo 8 empleados, todos los cuales se han recuperado y no habido nuevos casos en el personal en más de 30 días. Asimismo, había un familiar conocido de un miembro del personal que también se infectó, entonces, un total de 34 casos se atribuyeron al brote. Hubo 8 muertes, una en un residente que se recuperó pero luego murió como resultado de una afección cardíaca pre-existente que podría haber empeorado por su reciente infección por COVID.

Adventist Health - Mendocino Coast Hospital. Como se mencionó la semana pasada, aprendimos mucho de nuestras experiencias al cuidar a los residentes del brote de Sherwood Oaks. Estamos utilizando esa información para refinar aún más nuestros procesos de modo que estemos aún mejor preparados en caso de que haya más aumentos repentinos en los casos. Debido a la estabilidad de la situación, hemos vuelto a abrir nuestras instalaciones a visitantes. Permitimos un visitante a la vez por paciente entre las 11:00 a. m. y 7:00 p. m. Si un paciente está al final de su vida, acomodaremos a más visitantes. Desafortunadamente, no podemos permitir visitantes a nuestra unidad COVID excepto al final de su vida. Deseo agradecer al Rotary Club de Fort Bragg por la donación de dos iPads para ayudar a familiares y

amigos visitar virtualmente a seres queridos que podrían estar hospitalizados con COVID.

Condado de Mendocino. En general, el Condado está experimentando un aumento más pronunciado de casos nuevos que nosotros en la costa. Creo que esto se debe en gran parte a la naturaleza dispersa de la mayoría de las aproximadamente 20,000 personas que viven aquí que está teniendo un efecto atenuador natural sobre la transmisión (el 40% vive en Fort Bragg y el 60% restante se extiende a lo largo de un tramo de 40 millas de costa). Habiendo dicho eso, las pruebas están más disponibles en el Valle de Ukiah que aquí, lo que indudablemente sesga las cosas. El sitio web del Condado reporta que ha habido 650 casos hasta la fecha, y solo 70 casos o el 11% provienen de la costa. Además, la mitad de los casos de la costa se atribuyen al brote de Sherwood Oaks. Por lo tanto, los casos en la comunidad costera en *general* solo representan el 6% del total de casos en el condado a pesar de que la costa representa el 22% de la población del condado. Esto no debería darnos una falsa sensación de seguridad, pero también debería ayudar a mantener las cosas en perspectiva y respaldar aún más que actualmente tenemos una situación estable de casos que aumentan gradualmente y no un brote.

La Importancia de Usar Mascara. Recientemente, vi una camioneta en Fort Bragg con un letrero indicando que las máscaras son tan efectivas para contener el virus como la ropa interior para contener un pedo. Debo admitir que me reí bastante de eso, aunque es completamente incorrecto. Obviamente, los gases están compuestos principalmente de gas metano, que es una molécula química muy pequeña. Los virus se transmiten a través de gotas cuando una persona infectada tose o estornuda. No creo que se necesite más que un interés pasajero por la ciencia para comprender que una gota es enormemente más grande que una molécula de metano. Varios estudios muestran ahora que una máscara de tela de doble capa hecha de un material con un alto número de hilos es extremadamente eficaz e incluso puede ser equivalente a una máscara N95 si se utiliza el material adecuado. Haré un futuro Informe Miller con detalles más específicos sobre el tema.

Hace dos semanas, hablé del beneficio del enmascaramiento como una estrategia eficaz para controlar la propagación del COVID. En ese artículo, dije: "Las máscaras deben usarse al salir fuera del hogar en donde pueda encontrarse con otras personas. Si bien está bien ir sin máscara mientras se anda en bicicleta por un sendero público, no está bien cuando se pasea por las aceras de la ciudad." Recibí comentarios sobre esta declaración de que no es consistente con las pautas de los CDC de que las máscaras estatales deben usarse en áreas cerradas y donde no se pueden mantener 6 pies de distancia. Por lo tanto, estar al aire libre debería estar bien siempre que tengamos una buena separación. Además, el CDC considera que una exposición requiere un mínimo de 10 minutos de contacto tan cercano sin una máscara. Estoy de acuerdo con esa aclaración y agradezco los comentarios. No se contagiará de esta enfermedad al pasar junto a alguien en la acera de manera casual, a menos que tal vez esa persona estornude directamente hacia usted o sobre usted. El punto que estaba tratando de aclarar es que las máscaras son bastante efectivas y que ver a todos con máscaras no debe infundir miedo indebido, sino algo de seguridad. Como mencioné anteriormente, dedicaré un futuro Informe Miller a la ciencia detrás del enmascaramiento y los hechos de investigación que lo respaldan como una estrategia eficaz.