

# Lo que usted necesita saber sobre COVID-19

01/10/2021

## Para prevenir COVID



Use una máscara



Manténgase a 6 pies de distancia



Quédese en su casa si se siente mal



Evite las reuniones numerosas



Viaje sólo si es imprescindible

## Síntomas de COVID-19



Tos



Dolor de cabeza



Fiebre



Dolor de garganta



Dolores musculares

### Otros síntomas pueden ser:

- Escalofríos
- Secreción nasal
- Náusea
- Vómitos
- Diarrea



Dificultad o problema para respirar



Pérdida del sentido del gusto u olfato

Los síntomas varían de leves a graves, y aparecen de 2 a 14 días después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

### BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI:

- Tiene dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión reciente
- Incapacidad para despertarse o para permanecer despierto
- Labios o cara azulados
- Dificultad/problema para respirar

## COVID-19: casos y contactos

### Casos– Personas diagnosticadas con COVID-19

- Quédese en casa durante 10 días después de que empiece a sentirse enfermo, o durante 10 días después de su prueba positiva si es que no se siente enfermo
- Tome remedios de venta libre para reducir sus síntomas, beba mucho líquido y descance lo necesario.
- Manténgase alejado del resto de las personas con las que viva y no salga en público: a supermercados, estaciones de servicio, oficinas de correos ni a otras zonas públicas.
- No vuelva a hacerse la prueba, ya que puede que su prueba siga siendo positiva durante algún tiempo, pero la mayoría de la gente no es contagiosa después de 10 días.

Si vive con otras personas, quédese en una "habitación para enfermos" o área específica de su casa, lejos de otras personas o animales, incluso mascotas. Use una máscara si necesita salir de su habitación y limpie los espacios compartidos cada vez que se usen. Use su propio baño si es posible.

### Contactos: personas que han estado cerca de alguien con COVID-19

- Quédese en casa por lo menos 10 días después de su último contacto con la persona enferma
- No salga en público: ni a supermercados, gasolineras, oficinas de correos ni a otros lugares.
- Controle los síntomas durante 14 días y hágase la prueba de inmediato si tiene algún síntoma
- Aunque usted no tenga síntomas, hágase la prueba por lo menos 8 ó 9 días después de su último contacto con la persona enferma para asegurarse de que no esté infectado



## Recursos para conseguir alimentos

### Condado de Sonoma:

- Food for Thought (Algo para reflexionar) - 707-887-1647
- EBT pandémica - 877-328-9677
- Banco de Alimentos Redwood Empire - 707-523-7903
- Caridades Católicas - 707-528-8712
- Living Room - 707-579-0138
- Proyecto Comunitario Ceres - 707-829-5833, ext. 201
- Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa- 707-890-3807

### Servicios de alimentos para mayores de 60

- Consejo de la Tercera Edad - 707-525-0143
- Centro de Servicios Humanos de Petaluma - 707-765-488
- Comidas para Llevar Coastal Senior - 707-882-2137 or 707-882-2237

### Condado de Sonoma Zona Oeste

- Servicios Infantiles River Coast - 707-869-3613

### Condado de Sonoma Zona Norte

- Corazón Healdsburg - 707-395-0938
- Despensa Windsor Service Alliance - 707-838-6947

### Sonoma Valley

- Amigos Ayudando en Sonoma - 707-996-0111
- Centro La Luz - 707-938-5131
- Comida para Todos - sólo por correo electrónico o Facebook
  - [svcomidaparatodos@gmail.com](mailto:svcomidaparatodos@gmail.com)
  - [facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos](https://www.facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos)

### Santa Rosa

- Vía Esperanza - 707-481-1781

### Federal

- CalFresh - 1-877-847-3663
- WIC (mujeres, bebés, niños) - 707-565-6590

## Asistencia económica (\*Estos recursos son limitados, se ruega llamar para más información\*)

### Realojamiento y protección para el desalojo

- Nations Finest (para veteranos)- 707-578-8387
- Unión de Inquilinos del Condado de Sonoma - 707-387-968
- Ordenanza de Defensa contra el Desalojo por COVID-19 del Condado de Sonoma - 707-528-9941

### Asistencia para el pago de servicios públicos

- Ejército de Salvación - 707-542-0981
- Servicios de Energía Costa Norte - 707-495-4417
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - 707-433-6161

### Otros tipos de asistencia

- Desempleo - 1-800-300-5616
- Reclamo de Licencia Familiar Remunerada - 1-877-238-4373
- CURA Project - 707-309-8972
- Call 211

## Más ayuda

### Servicios y materiales para el cuidado de bebés y niños

- Guardería 4C's - 707-544-3077 x. 132
- Instituto de Padres e Hijos - 707-585-6108
- Comienzos Mejores - 707-902-3031

### Servicios de salud mental

- Cooperativa de Familias Seguras del Condado de Sonoma ("Secure Families Collaborative") - 707-819-2272
- Apoyo para la Salud Mental - 707-565-6900
- Línea de Asistencia del Condado de Sonoma - 707-565-2652

### Líneas directas de crisis

- Prevención del Suicidio - 855-587-6373
- Línea Directa de Crisis de Violencia Doméstica - 707-546-1234

### Apoyo para el aislamiento y la cuarentena

- Establecimiento de Cuidado Alternativo - 707-791-0059

### Servicios para combatir el uso de alcohol y drogas

- Alcohólicos Anónimos - 707-544-1300
- Narcóticos Anónimos - 818-773-9999 x771
- Al-Anon - 1-888-425-2666
- Life Ring (grupo no religioso) - 1-800-811-4142

### Consultoría / Terapia

- Centro de Justicia Familiar - 707-565-8255
- "Men Evolving Non-Violently" (M.E.N.) - 707-528-2636

### Ayuda Legal

- Ayuda Legal del Condado de Sonoma - 707-872-7076
- Servicios para Inmigrantes de Sonoma - 707-996-6669
- Asistencia Legal Rural de California - 1-800-357-9513
  - Ayuda Legal tiene un Equipo de Ayuda para Desastres que ayuda con cuestiones de trabajo debidas a COVID-19.

### Clínicas comunitarias (\*Puede incluir servicios de salud dental)

- \*Centro Comunitario de Salud de Santa Rosa - 707-358-6809
- \*Sonoma County Indian Health Project, Inc.- 707-521-4500
- \*Centro de Salud Russian River - 707-869-2849
- \*Centro de Salud de Petaluma - 707-559-7500
- \*Centro Médico Alliance - 707-433-5494
- \*Cuidado de la Salud Alexander Valley - 707-894-4229
- \*Centro Comunitario de Salud Sonoma Valley - 707-939-6070
- Clínica Gratuita de la Comunidad Judía - 707-585-7780
- \*Centro Comunitario de Salud Gravenstein - 707-823-3166
- \*Centro de Salud del Área de Occidental- 707-874-2444
- \*Clínica Móvil St. Joseph - 707-547-4612