

# Lo que usted necesita saber sobre COVID-19

## Para prevenir COVID

Se recomienda fuertemente el enmascaramiento independientemente del estado de vacunación



Vacúnese y mántengase al día con sus vacunas COVID-19



Todos deben enmascararse en el transporte público, la asistencia sanitaria y los lugares de reunión



Hágase la prueba para evitar el contagio

## Síntomas de COVID-19



Pérdida del sentido del gusto u olfato



Fiebre



Dolor de cabeza



Tos



Dolores musculares



Dolor de garganta



Pérdida del sentido del gusto u olfato

Otros síntomas pueden ser: escalofríos, secreción nasal, náusea, vómitos, diarrea

### ¿Cuándo aparecen los síntomas?

- 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 o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados o dificultad/problema para respirar

## Qué hacer si tiene el virus o ha estado expuesto a COVID-19

### Para CASOS (personas que han sido diagnosticadas con COVID-19)

*Para todos (vacunados, no vacunados, con refuerzo, sin refuerzo):*

- Permanezca en casa durante al menos 5 días.
- El aislamiento puede terminar el día 5 (o más tarde) si:
  - Recibe un resultado negativo (preferentemente del antígeno); Y
  - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles; Y
  - Tiene síntomas que mejoran o no tiene síntomas.
- Si no se hace prueba y no tiene síntomas o están cediendo, el aislamiento se puede terminar después del día 10.
- Si hay fiebre, el aislamiento debe de continuar hasta que desaparezca la fiebre.
- Si hay síntomas, diferentes a la fiebre y no ceden, siga en aislamiento hasta que los síntomas se resuelvan o hasta después del día 10.
- Use un cubre bocas que le ajuste bien, cuando esté con otros, por un total de 10 días, especialmente en interiores.
- Trátese con remedios de venta libre para reducir los síntomas, beba mucho líquido y descanse mucho.
- Manténgase aislado del resto de los miembros de su hogar y no salga en público -incluyendo ir a supermercado, gasolineras u otras áreas públicas.

### Para CONTACTOS (personas que han estado a menos de 6 pies durante 15 minutos o más en total durante 24 horas desde alguien diagnosticado)

*Si usted no está vacunado O está vacunado y puede recibir un refuerzo, pero aún no lo ha recibido:*

- Quédese en casa por lo menos durante 5 días, después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.
- Hágase una prueba el día 5.
- La cuarentena puede terminar después del día 5 si no hay síntomas y la muestra que se tomó el día 5 o después, dio negativo en la prueba.
- Si no puede o elige no hacerse una prueba, y no tiene síntomas, la cuarentena puede terminar después del día 10.
- Use un cubre bocas que le ajuste bien, cuando esté con otros, por un total de 10 días, especialmente en interiores.
- Si dio positivo en la prueba, siga las instrucciones para CASOS.
- Si desarrolla síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.

*Si ya tiene vacuna de refuerzo O está vacunado, pero todavía no es elegible para un refuerzo:*

- Hágase una prueba en el día 5.
- Use un cubre bocas que asiente bien cuando este con otros, especialmente en interiores.
- Si da positivo en la prueba, siga las instrucciones para CASOS.
- Si desarrolla síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.

**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.**

Última actualización: 3/11/2022

# Recursos para conseguir alimentos

## Condado de Sonoma:

- Food for Thought - (707) 887-1647, ext. 118
- 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

## Para mayores de 60

- Consejo de la Tercera Edad - (707) 525-0143, ext. 115
- Centro de Servicios Humanos de Petaluma - (707) 765-8488
- Comidas para Llevar Coastal Senior - (707) 882-2137
- Proyecto Comunitario Ceres - (707) 829-5833, ext. 201

## Condado de Sonoma Zona Oeste

- Servicios Infantiles River Coast - (707) 869-3613

\* Los recursos están sujetos a cambios, para obtener la información más reciente,

visite: <https://socoemergency.org/emergencia/novel-coronavirus/recursos-para-usted-durante-covid-19/alimentaria-comidas/>

## 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)
  - <https://facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos>

## Santa Rosa

- Vía Esperanza - (707) 481-1781

## Federal

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

# Asistencia económica

## Realojamiento y protección para el desalojo

- Nations Finest (para veteranos) - (707) 578-8387
- Unión de Inquilinos del Condado de Sonoma - (707) 387-1968
- Ordenanza de Defensa contra el Desalojo por COVID-19 del Condado de Sonoma - (707) 528-9941
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - (707) 433-6161

## Asistencia para el pago de servicios públicos

- Ejército de Salvación - (707) 542-0981
- Servicios de Energía Costa Norte - (707) 495-4417

## Otros tipos de asistencia

- Desempleo - (800) 300-5616
- Reclamo de Licencia Familiar Remunerada - (877) 238-4373
- CURA Project - (707) 309-8972
- Call211- 211 o (800) 325-9604

## Asistencia a Propietario de Vivienda

- CaMortgageRelief.org o CRLA (707) 528-9941 o (800) 337-0690

## Asistencia de Emergencia para el Alquiler ("ERAP")

El 11 de febrero dio inicio una pausa en la aceptación de más solicitudes nuevas de "ERAP". Para checar el estatus de su solicitud, contacte al CBO asignado a su caso y tenga listo su número de caso.

- Petaluma People Services Center - (707) 765-8488
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - (707) 433-6161
- La Luz - (707) 938-5131
- Caridades Católicas - (707) 528-8712
- Servicios Infantiles River Coast - (707) 869-3613
- Community Action Partnership Sonoma County - (707) 544-6911
- Child Parent Institute - (707) 341-2877
- Face to Face/Sonoma County AIDS Network - (707) 544-1581
- Russian River Alliance - (707) 520-0032

## Licencia por enfermedad pagada de COVID-19

Proporciona a los empleados cubiertos hasta 80 horas de permiso remunerado relacionado con COVID-19. Para obtener información:

- Visit <https://dir.ca.gov/dlse/COVID19resources/Spanish>
- Para obtener ayuda, llame a CRLA al (707) 528-9941

# Más ayuda

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

- Guardería 4C's - (707) 544-3077 x. 131
- Instituto de Padres e Hijos - (707) 585-6108
- Comienzos Mejores - (707) 902-3031

## Servicios de salud mental

- Equipo de acceso a la salud conductual - (707) 565-6900
- Línea cálida de CalHOPE - (855) 845-7415
- The National Disaster Distress Helpline - (800) 985-5990 o texto "Hablamos" al 6674

## Líneas directas de crisis

- Prevención del Suicidio de North Bay - (855) 587-6373
- YWCA Línea de Crisis de Violencia Doméstica - (707) 546-1234

## Consultoría / Terapia

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

## Servicios para personas mayores de 60 años

- Apoyo del condado de Sonoma para de 60+ años - (707) 565-4636

## Servicios para combatir el uso de alcohol y drogas

- Alcohólicos Anónimos - (707) 544-1300
- Narcóticos Anónimos - (707) 324-4062
- Al-Anon - (888) 425-2666
- Life Ring (grupo no religioso) - (800) 811-4142

## Ayuda Legal

- Ayuda Legal del Condado de Sonoma - (707) 542-1290
  - Ayuda Legal para desastres, ayudando a los afectados por COVID-19 - (559) 429-6974
- Asistencia Legal Rural de California - (707) 528-9941

## Servicios para Inmigrante

- Servicios para Inmigrantes de Sonoma - (707) 996-6669
- Cooperativa de Familias Seguras del Condado de Sonoma ("Secure Families Collaborative") - (707) 856-4988

## Clínicas comunitarias

- \*Centro Comunitario de Salud de Santa Rosa - (707) 303-3600
- \*Sonoma County Indian Health Project - (707) 521-4545
- \*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

\*Puede incluir servicios de salud dental



Visite [socoemergency.org](https://socoemergency.org)  
o llame al (707) 565-4701  
para más información