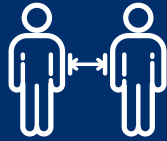


Lo que usted necesita saber sobre COVID-19

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



Dificultad o problema para respirar



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
- Incapacidad para despertarse o para permanecer despierto
- Labios o cara azulados
- Dificultad/problema para respirar

COVID-19: casos y contactos

Para CASOS (personas diagnosticadas con COVID-19)

Si está vacunada o no vacunada:

- Quédese en casa durante al menos 10 días después de que comience a sentirse enfermo, los síntomas mejoren y esté libre de fiebre durante 24 horas sin medicamentos para reducir la fiebre (o 10 días después de su prueba positiva si nunca se sintió enfermo; el día 1 es el día después de que comiencen los síntomas o un día después de la fecha de la prueba si no hay síntomas).
- Tome remedios de venta libre para reducir sus síntomas, beba mucho líquido y descanse lo necesario.
- Manténgase aislado del resto de las personas con las que vive y no salga al público: a los supermercados, estaciones de servicio, oficinas de correos ni a otras zonas públicas.
- No vuelva a hacerse la prueba, ya que puede ser que su prueba siga siendo positiva durante algún tiempo, pero la mayoría de la gente no es contagiosa después de 10 días.

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 no está vacunado o parcialmente vacunado:

- Quédese en casa durante al menos 10 días después de su último contacto con la persona enferma y controle los síntomas durante 14 días.
- No salga al público, lo que incluye ir al supermercado, gasolineras u otras áreas públicas.
- Si tiene síntomas, hágase la prueba de inmediato.
- Si no tiene síntomas, puede finalizar su cuarentena después de 7 días SI recibe una prueba de PCR negativa el Día 5 o más tarde.

Si está completamente vacunado (más de 2 semanas después de su última dosis de vacuna):

- Si presenta síntomas, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa hasta recibir los resultados de la prueba.
- Si no tiene síntomas, no es necesario que se quede en casa, pero debe hacerse la prueba entre 3 y 5 días después del último contacto, use una máscara en el interior y debe vigilar si presenta síntomas durante 14 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.

Última actualización: 9/16/2021

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 o (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
 - facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos

Santa Rosa

- Vía Esperanza - (707) 481-1781

Federal

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

* 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/>

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 de Emergencia para el Alquiler ("ERAP")

- Proyecto Organizativo del Norte de la Bahía - (707) 520-4755
- 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
- West County Community Services/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

Estos recursos son limitados, se ruega llamar para más información

Más ayuda

- The National Disaster Distress Helpline - (800) 985-5990, o texto "Hablanos" al 6674

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

Líneas directas de crisis

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

Apoyo para el aislamiento y la cuarentena

- Establecimiento de Cuidado Alternativo ("ACS") - (707) 791-0059

Consultoría / Terapia

- Centro de Justicia Familiar - (707) 565-8255
- "Men Evolving Non-Violently" (M.E.N.V.) - (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 - (800) 357-9513

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 SOCOEMERGENCIA.ORG
O LLAME AL (707) 565-4701
PARA MÁS INFORMACIÓN**

Última actualización: 9/16/2021