



Este boletín informativo está diseñado para mantenerlo al tanto de información sobre el COVID-19 y recursos comunitarios.

Temas

Guías más recientes sobre el COVID-19
 Recursos para ayudarlo durante la pandemia
 Tome la prueba del COVID-19 en un sitio de prueba público
 ¿Qué es el rastreo de contactos y por qué es importante?

Guías más recientes sobre el
COVID-19

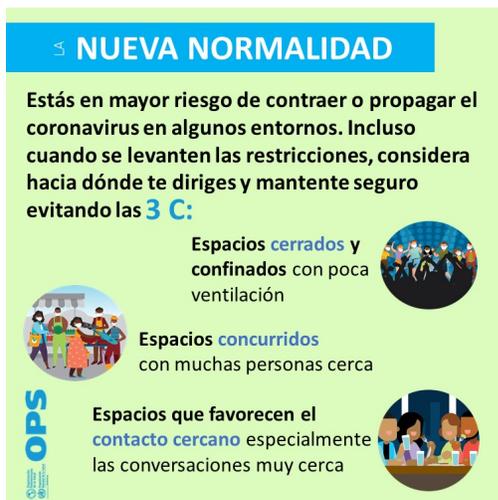


Orden del Oficial de Salud del Condado

NUEVA NORMALIDAD

Estás en mayor riesgo de contraer o propagar el coronavirus en algunos entornos. Incluso cuando se levanten las restricciones, considera hacia dónde te diriges y mantente seguro evitando las **3 C**:

- Espacios **cerrados y confinados** con poca ventilación
- Espacios **concurridos** con muchas personas cerca
- Espacios que favorecen el **contacto cercano** especialmente las conversaciones muy cerca



Mantenernos seguros y conectados es responsabilidad de todos

Si las celebraciones deben esperar ...



... una llamada puede alegrarle el día a alguien.

El distanciamiento físico **no** es aislamiento social



OPS

Juntos podemos vencer a la
#COVID19

El mes pasado, el Oficial de Salud del Condado [emitió una orden](#) que incluyó pautas sobre reuniones (un máximo de 50 personas), burbujas sociales, distanciamiento social y mascarillas, entre otros temas.

Cuando las personas necesitan salir de su lugar de residencia, deben cumplir de manera estricta con los requisitos de distanciamiento social y el uso de coberturas faciales.

Todos los miembros del público deben usar una cobertura facial fuera de su casa o del lugar donde residen en las siguientes situaciones:

- Cuando estén dentro de un negocio u otra entidad con autorización para funcionar, o haciendo fila para obtener productos o servicios allí, incluyendo, entre otros, mercados, tiendas, supermercados, lavanderías, restaurantes, salones de belleza y establecimientos gubernamentales.
- Cuando estén trabajando en una empresa u otra entidad con autorización para funcionar.
- Cuando estén recibiendo servicios en operaciones de atención médica, como hospitales, clínicas, centros donde se hacen pruebas del COVID-19, dentistas, farmacias, bancos de sangre y campañas de donación de sangre, otros centros de atención médica, proveedores de salud mental o centros que brinden atención veterinaria y servicios de atención médica similares para animales, a menos que un empleado o trabajador de la operación de atención médica indique lo contrario.
- Cuando estén esperando un medio de transporte público (incluyendo, entre otros, cualquier autobús, BART o CalTrain) o un vehículo de paratransito o viajando en él, o cuando estén en un taxi, un vehículo privado o un vehículo de uso compartido.

Ver la orden del Condado

Cómo mantenerlos seguros a usted y a su familia

Evite los entornos concurridos

Los entornos concurridos, especialmente los que son cerrados, aumentan el riesgo de exposición al COVID-19. Cumpla la orden del Condado de usar una mascarilla, mantenga una distancia de 6 pies de los demás, evite tocarse la cara, y lávese las manos o use un desinfectante para las manos con la frecuencia que sea necesaria. Las personas con mayor riesgo (mayores de 65 años o con condiciones médicas graves) deben considerar seguir quedándose en casa hasta la fase 4 de reapertura del Estado. Evite hacer mandados pidiendo que le envíen a domicilio los comestibles o que amigos o familiares lo ayuden.

Salud mental sólida para la familia

Sobrellevando la Ansiedad Sobre el COVID-19

 <p>ENFÓQUESE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR</p> <p>Evite revisar las noticias a cada hora, 24/7</p> <p>Practique el distanciamiento social</p> <p>Lave sus manos</p>	 <p>PRACTIQUE ACTIVIDADES SALUDABLES</p> <p>Vaya por una caminata</p> <p>Juega un juego o haz un rompecabezas</p> <p>Prepara una comida saludable</p>	 <p>CONFÍE EN SU CAPACIDAD DE SOBRELLEVAR</p> <p>Piense en éxitos anteriores</p> <p>Hable sobre esos sentimientos con alguien de confianza</p>	 <p>USE HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD</p> <p>Meditación y yoga</p> <p>Respiración</p> <p>Escribir en su diario</p> <p>Gratitud</p>	 <p>SEA COMPASIVO</p> <p>Sea amable y hable en contra de los estereotipos del racismo y la xenofobia</p>	 <p>CUANDO SE SIENTA ABRUMADO</p> <p>Tome 5 respiraciones lentas y largas</p> <p>Sintonice con sus sentidos</p> <p>Recuérdese que está a salvo</p>
--	---	--	--	--	--



Fuente: CDC Centros de Control y Prevención de Enfermedades

¡Atención, padres y adolescentes! Hay un nuevo recurso en línea diseñado para ayudar a los adolescentes a mantener su salud mental. El sitio web de [Crushing the Curve](#) ofrece [recursos para padres](#) sobre cómo ayudar a los adolescentes a lidiar con la ansiedad relacionada con el coronavirus, ideas de cosas para hacer con los adolescentes durante la cuarentena, consejos sobre cuidado personal para padres y mucho más.

Algunos de los [temas para adolescentes](#) incluyen maneras útiles de lidiar con la discriminación racial, ideas de actividades para hacer con la burbuja social, cómo establecer objetivos en momentos de estrés y mucho más.

Otros recursos sobre salud mental y bienestar:

- [Guía sobre salud mental para jóvenes y sus familias](#)
- [Guía de California sobre apoyo y bienestar emocional](#)
- [Reuniones de bienestar de Immigrant Rising para jóvenes indocumentados](#)
- Para obtener ayuda para encontrar servicios de salud mental y/o del uso de sustancias, comuníquese con el Centro de Llamadas de ACCESS al 1-(800) 686-0101

Visitar [Crushing the Curve](#)

Recursos para ayudarlo durante la pandemia



Programas de asistencia financiera para personas no elegibles para programas federales



Asistencia del condado: La Junta de Supervisores votó de manera unánime a favor de aprobar la asignación de \$2 millones en fondos de la Medida K al **Fondo de Ayuda para Inmigrantes del Condado de San Mateo** para ofrecer asistencia financiera a los residentes del condado de San Mateo que se han visto afectados económicamente por el COVID-19 y que no son elegibles para programas federales de asistencia financiera por su estado migratorio. La Junta también se reunirá y hará una nueva evaluación en un mes para determinar si se podría y se debería agregar más fondos de la Medida K a este fondo de ayuda. El Condado se asociará con Legal Aid Society y Mission Asset Fund para distribuir los fondos por todo el Condado de San Mateo. Para obtener más información sobre los requisitos de elegibilidad y para presentar una solicitud, visite el [sitio web de Mission Asset Fund](#).

Programas de asistencia con la vivienda

- [Servicios de vivienda y para personas sin hogar en todo el Estado](#)
- [Servicios de vivienda y para personas sin hogar en todo el Condado](#)

Para recibir asistencia con necesidades básicas de emergencia, comuníquese con la agencia local de servicios esenciales de su área. [Las agencias de servicios esenciales](#) ofrecen una gran variedad de servicios, como:

- Sirven como puntos de acceso a servicios de refugios y para personas sin hogar.
- Brindan referencias y recursos para obtener bienes materiales, programas de transporte y comida.
- Ofrecen a los residentes elegibles asistencia financiera de emergencia para que mantengan su vivienda o satisfagan otras necesidades esenciales, como asistencia con el pago del alquiler o la hipoteca, pagos de servicios públicos, etc.

Nota: Los fondos de asistencia financiera de emergencia son limitados, y los solicitantes deben cumplir los criterios de elegibilidad y completar el proceso de solicitud para ser considerados.

- El [fondo para viviendas de emergencia](#) de Housing Industry Foundation ofrece a los miembros de la comunidad que estén a punto de quedarse sin hogar y vivan en el Condado de San Mateo la oportunidad de solicitar una subvención de emergencia de hasta \$2,500. Los solicitantes deberán demostrar su necesidad. Las subvenciones solo se pueden usar para pagar el alquiler, un depósito de seguridad o servicios públicos, y se pagará directamente al propietario, al administrador de la propiedad o a la empresa de servicios públicos. [Solicitud de Housing Industry Foundation](#)
- [Reglamentos de Desalojo del Condado de San Mateo](#). La Junta de Supervisores del Condado de San Mateo ha extendido la moratoria de emergencia sobre el desalojo por falta de pago de alquiler de inquilinos residenciales afectados por la pandemia COVID-19 hasta el 31 de agosto de 2020. La regulación de emergencia abarca todo el Condado, lo que significa que aplica en todas las ciudades ubicadas dentro del Condado, así como en el área no incorporada. Encuentre más información en sitio web de [Ayuda COVID-19 del Condado para Inquilinos Residenciales y Comerciales](#). Si tiene preguntas o necesita ayuda adicional con respecto a la moratoria del desalojo, visite el sitio web de Servicios Legales de la Comunidad en East Palo Alto (CLSEPA), youarecommunity.org, o llame (650) 422-2885.

Otros recursos

- El Programa de [Great Plates Delivered del Condado de San Mateo](#) ayuda a los adultos mayores con alto riesgo de contraer COVID-19 a que se queden en casa y se mantengan sanos entregándoles tres comidas nutritivas por día. El Programa de Asistencia Pública de la Agencia Federal para la Gestión de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA) ha extendido este programa hasta el 9 de agosto de 2020. Para obtener más información sobre la [participación del Condado de San Mateo en el Programa de Great Plates](#) o si es un adulto mayor que quiere participar de manera local, llame al 1-800-675-8437.
- [Página de recursos sobre el COVID-19 para residentes y pequeñas empresas](#)
- [Second Harvest Food Bank](#) y la [página de Asistencia Alimentaria del Condado](#).
- [La Asociación para el Desarrollo Económico del Condado de San Mateo \(San Mateo County Economic Development Association\)](#) (recursos sobre asistencia y orientación para empresas y trabajadores afectados por el COVID-19)

- [Línea directa del 211: Línea directa para preguntas sobre COVID-19 que no sean médicas o de emergencia del Condado de San Mateo](#)
- [Datos sobre el COVID-19 del Condado de San Mateo](#)
- ¡Su voz es esencial! Complete el Censo 2020 en my2020census.gov.

Tome la prueba del COVID-19 en un sitio de prueba público



Puede hacerse la prueba del COVID-19, sin costo alguno, en un centro público de pruebas en el Condado de San Mateo. El Condado, trabajando con el Estado y el programa de pruebas Baseline de Verily, sigue ofreciendo centros rotativos para la prueba del COVID-19 mediante autohisopado a todos sin restricción, aunque debe programar una consulta con hasta 72 horas de anticipación mediante el [sitio web de Project Baseline](#) con una cuenta de Gmail. No necesita una nota del médico ni seguro médico, sin importar su estatus legal.

Visite la página de [Pruebas COVID-19](#) del Condado para conocer las ubicaciones y horarios de los sitios de prueba. Además, mire este [video](#) o vea esta [gráfica](#) para ver el proceso de la prueba paso a paso.

Después de la prueba, usted recibirá los resultados y otra información por correo electrónico. El Departamento de Salud del Condado de San Mateo se comunicará con las personas que resulten positivas para dar seguimiento con los requisitos de aislamiento y el rastreo de contactos. También puede recibir pruebas a través de proveedores privados.

Regístrese para la prueba del COVID

¿Qué es el rastreo de contactos y por qué es importante?



¿QUÉ ES EL RASTREO DE CONTACTOS?

El rastreo de contactos es una parte fundamental del control de epidemias que usan los profesionales de salud pública alrededor del mundo para prevenir la propagación de infecciones.

PALABRAS QUE HAY QUE CONOCER



Paciente de caso

Es una persona que ha dado positivo en una prueba del virus del COVID-19.



Contacto

Es alguien que ha estado dentro un radio de 6 pies de un **paciente de caso** por más de 15 minutos.



Rastreo de contactos

Es el proceso de rastreo y monitoreo de los contactos de los **pacientes de casos**.



El aislamiento

es para alguien que está enfermo.

La cuarentena

es para alguien que ha tenido contacto cercano con algún enfermo.

¿CÓMO ES EL RASTREO DE CONTACTOS?



Recopilación de información

- Se entrevista a un paciente de caso positivo.
- Se recopila información sobre los contactos cercanos.
- El paciente de caso se pone en **aislamiento**.



Cuarentena

- Se entrevista a los contactos cercanos.
- Los contactos se ponen en una **cuarentena** de 14 días.



Seguimiento

- Se da seguimiento a los contactos respecto a los síntomas.
- **Sintomático:** La persona se refiere a la atención primaria para la realización de una prueba y comienza el rastreo de contactos.
- **Asintomático:** La persona puede salir de la cuarentena.



Nuevo caso

- **Contacto sintomático:** Una persona que da positivo en la prueba se convierte en un nuevo paciente de caso y el proceso comienza.

Adaptado de Mid-America Regional Council Health Care Coalition and Public Health England.



SAN MATEO
COUNTY HEALTH

Dial 2-1-1 for non-emergency, non-medical calls
smchealth.org/coronavirus

Quizás haya escuchado la frase rastreo de contactos, pero, ¿qué es exactamente? [El rastreo de contactos](#) implica identificar a las personas que tienen una enfermedad infecciosa y a las personas con las que hayan tenido contacto, y trabajar con ellas para detener la propagación de la enfermedad.

En el caso del COVID-19, los trabajadores de la salud le informarán que probablemente haya tenido contacto con una persona infectada y le recomendarán que se haga la prueba. El rastreo de contactos se ha usado durante décadas para combatir las enfermedades infecciosas.

¿Qué implica el rastreo de contactos?

- Recibirá una llamada, un mensaje de texto o un correo electrónico del Departamento de Salud Pública del Condado de San Mateo para informarle sobre su exposición al COVID-19.
- El departamento **no** compartirá información sobre quién podría haberlo expuesto. Esta información es confidencial.
- Le harán la prueba de manera gratuita y confidencial, independientemente de sus ingresos, su seguro de salud o su estado migratorio.
- Lo ayudarán a comprender su riesgo de contraer la infección. Le dirán qué debe hacer de inmediato para prevenir que se siga propagando, lo que probablemente incluirá el [aislamiento](#) y la [cuarentena](#).

¿Cómo sé si la persona que me llama lo hace de manera legítima?

Los rastreadores de contactos oficiales nunca le pedirán su número del Seguro Social, su información financiera ni información de su seguro de salud. Tampoco le preguntarán sobre su estado migratorio. Si una persona que afirma ser un rastreador de contactos le pide su número del Seguro Social o cualquier tipo de información financiera o del seguro de salud, o intenta cobrarle dinero u honorarios, [¡es una estafa!](#)

[En este video](#), el fiscal del Condado de San Mateo advierte sobre estafas relacionadas con el rastreo de contactos, y puede leer sobre otras estafas relacionadas con el COVID-19 en este [sitio web](#) del Condado de San Mateo.

Juntos



Síguenos



[Privacy & Cookies](#) [Accessibility](#)

San Mateo County Office of Community Affairs | 400 County Center, 1st Floor, Office of
Community Affairs, Redwood City, CA 94063

[Unsubscribe {recipient's email}](#).

[About our service provider](#)

Sent by communityaffairs@smcgov.org powered by

