



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
 Testimonios de COVID-19 – Mensajes de nuestra comunidad
 Síntomas y pruebas de COVID
 Recursos para ayudarlo durante la pandemia
 El censo finaliza el 30 de septiembre. ¡Un último esfuerzo!

Guías más recientes sobre el
 COVID-19



Quitemos al condado de San Mateo de la lista de monitoreo del estado

El 29 de julio de 2020, California agregó al condado de San Mateo a la lista de monitoreo del COVID-19, que ahora comprende los nueve condados del área de la bahía, debido a la gran cantidad de casos que excede el umbral del estado. Las transmisiones del COVID-19 pueden rastrearse a reuniones sociales en las que el distanciamiento social y el uso de mascarillas se implementaron de manera inadecuada, y a una mayor exposición de los residentes cuyo trabajo implica contacto de persona a persona y hacinamiento en viviendas que dificultan el aislamiento en el hogar.

¿Qué implica esto para el condado de San Mateo? Significa que, a partir del 2 de agosto, se requirió el cese de actividades de los siguientes sectores comerciales, eventos y actividades en lugares cerrados, a menos que se pudieran modificar para operar al aire libre o como servicio de recogida en el lugar:

- Gimnasios y centros de entrenamiento, como estudios de yoga y de baile.
- Lugares de culto y ceremonias culturales, como bodas y funerales.
- Oficinas de sectores no esenciales (infraestructura no indispensable).
- Servicios de cuidado personal, como manicura y depilación.
- Centros comerciales.
- Peluquerías y barberías.

Las tiendas que ofrecen tatuajes, perforaciones y electrólisis no pueden funcionar al aire libre y deberán cerrar.

Las medidas clave que la comunidad puede tomar para ayudar a la reapertura en el condado de San Mateo incluyen:

1. Asegúrese de que usted y su familia usen correctamente la mascarilla cuando estén fuera de su casa.



2. Continúe lavándose las manos y siga los protocolos de salud y seguridad que publicaron el estado y el condado. Para asegurarse de que sus hijos se estén lavando las manos durante el tiempo correcto, pueden cantar [esta canción de Sesame Street](#).

3. Manténgase a 6 pies de distancia de los demás y use una mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia.
4. Limite sus interacciones y reuniones sociales con personas que no pertenecen a su hogar.

[Más información](#) sobre la Lista de monitoreo de condados de California y otra información sobre el COVID-19.

Lista de monitoreo de condados de CA

Multas posibles por violar órdenes de salud pública

El 4 de agosto de 2020, la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo (San Mateo County Board of Supervisors) adoptó una [ordenanza de urgencia](#) para multar a los comercios e individuos que incumplan las órdenes de salud pública del estado, incluyendo la resistencia a usar mascarilla y la planificación de reuniones grandes. Las sanciones para los individuos son:

- Primera infracción: \$100
- Segunda infracción: \$200
- Tercera infracción: \$500

Las entidades comerciales tienen el riesgo de recibir una multa mínima de \$250 y una máxima de \$3,000 por incumplimiento, dependiendo de la gravedad del riesgo sanitario y de las advertencias previas.

Ordenanza de licencia por enfermedad remunerada

Debido a la medida de la Junta de Supervisores, todos los negocios que estén en el área no incorporada del condado de San Mateo deberán brindar una licencia por enfermedad de 80 horas a todos los empleados de tiempo completo por razones relacionadas con el COVID-19. Las situaciones podrían incluir un empleado enfermo, un familiar enfermo que necesite atención o la falta de un cuidador infantil. Este requisito es válido para **todos** los negocios de North Fair Oaks.

Testimonios de COVID-19 – Mensajes de nuestra comunidad



Les preguntamos a los miembros de la comunidad del condado de San Mateo por qué usan mascarilla. ¡No se pierda sus valiosas respuestas!

“ Yo me pongo la mascara por mi comunidad.

Como trabajador esencial, estoy expuesto a varias personas a diario.

Al tomar precauciones, hago de mi parte para detener el COVID-19. ”



#TodosJuntosSMC

“ Yo uso una mascara por mi familia, mis clientes, y mi comunidad. ”



#TodosJuntosSMC

“ Yo uso una mascara por mi comunidad.

Esta pandemia nos ha afectado a todos, pero hay personas que están aún más vulnerables que otras.

Cuídate por ellos. ”



#TodosJuntosSMC

“ Yo me pongo la mascara por el bienestar de mi comunidad.

Tenemos que pensar en la salud de los demás para poder salir adelante. ”



#TodosJuntosSMC

Síntomas y pruebas de COVID



¿Tiene síntomas de COVID-19? ¿Sospecha haber estado expuesto?

No deje que la falta de seguro médico le impida buscar la ayuda o el tratamiento que necesita.

Si usted o alguien que conoce tiene síntomas de COVID-19, es importante que conozca sus opciones de seguro. Si tiene seguro médico, deberá llamar a la clínica o al médico que lo atiende habitualmente. Si no tiene, este folleto del Departamento de Salud del Condado de San Mateo (San Mateo County Health Department) explica sus opciones y algunas pautas generales sobre el COVID-19:

¿TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19?

¿CUENTA CON seguro de salud?

¿NO CUENTA CON seguro de salud?

Llame a su médico de cabecera o clínica.

SI NO CUENTA CON SEGURO DE SALUD:

Comuníquese con la **Unidad de Cobertura de Salud (Health Coverage Unit, HCU) del Condado de San Mateo** al 650-616-2002 o por medio del correo electrónico info-hcu@smcgov.org para recibir asistencia con la prueba de detección y el registro en programas de seguro de salud pública como Medi-Cal, Covered California y ACE.

Para el uso de la línea directa de ayuda de la HCU, deje un mensaje con su nombre e información de contacto y un defensor de salud comunitaria le devolverá la llamada en un plazo de 24 horas.

También puede hacer su solicitud en línea en www.coveredca.com

SI NECESITA HABLAR CON UNA ENFERMERA URGENTEMENTE:

Llame al **Health Plan of San Mateo**, sin importar su seguro de salud, al 1-833-846-8773, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Una enfermera le preguntará sobre sus síntomas y le dirá si necesita ir a Atención de Urgencia.

Llame a la línea estatal de **Medi-Nurse** al 1-877-499-9052. La línea está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder cualquier preocupación relacionada con el COVID-19 y con temas médicos en general.

SI TIENE PREOCUPACIONES GENERALES SOBRE SU SALUD:

llame al **Centro de Contacto para Pacientes Nuevos**, sin importar el estado de su seguro de salud, al 650-372-3200, de 8:15 a. m. a 4:30 p. m.

www.smchealth.org/smmc-new-patients

PAUTAS GENERALES

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos a base de alcohol después de estar en un espacio público, sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y las demás personas
- Use una mascarilla o un protector facial de tela cuando salga a espacios públicos
- Cuando se encuentre en lugares privados sin mascarilla, siempre cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude

Carga pública y alerta relacionada con el COVID-19 de los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (United States Citizenship and Immigration Services, USCIS): La búsqueda asistencia médica no tendrá un impacto en su prueba de carga pública ni en su solicitud de inmigración.


SAN MATEO COUNTY HEALTH
 For more information visit smchealth.org/coronavirus
Fuente: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html#2019

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

El condado, con el estado y el programa de pruebas Baseline de Verily, sigue ofreciendo centros rotativos para la prueba de COVID-19 mediante autohisopados para todos sin restricción, aunque debe programar una cita, con una cuenta de Gmail, con hasta 72 horas de anticipación en el [sitio web de Project Baseline](#). No necesita la nota de un médico ni un seguro de salud, independientemente de su estado migratorio.

Para ver las ubicaciones de los centros y los horarios en los que se hacen las pruebas, visite la [página de pruebas de COVID-19](#) del condado. Además, [mire este video](#) o consulte [este gráfico](#) para ver paso a paso cómo es el proceso de las pruebas.

Después de hacerse la prueba, los residentes recibirán los resultados y más información por correo electrónico. El Departamento de Salud del Condado de San Mateo se comunicará con los residentes que obtengan un resultado positivo para hacer un seguimiento de los requisitos de aislamiento y rastreo de contactos.

Inscríbase para hacerse la prueba de COVID-19

Recursos para ayudarlo durante la pandemia



Fondo de ayuda para el cuidado infantil

La Junta de Supervisores destinó \$2 millones para apoyar a los proveedores locales de cuidado infantil que se vieron afectados económicamente por la pandemia. El nuevo Fondo de ayuda para el cuidado infantil tiene dos objetivos: ayudar a los proveedores a seguir prestando servicios, especialmente a los de las áreas del condado que prestan servicios a familias de bajos ingresos, y garantizar que las familias trabajadoras tengan acceso a un cuidado infantil de calidad.

La elegibilidad de este programa de subvención está limitada a centros de cuidado infantil con licencia y hogares familiares de cuidado infantil, al igual que a programas de recreación pública exentos de licencia y programas coordinados por el distrito escolar. **Las subvenciones cubrirán el equivalente a un mes de gastos de funcionamiento**, con una subvención máxima de \$10,000 en el caso de los hogares familiares de cuidado infantil y de \$55,000 para los centros de cuidado infantil. Las agencias con varias locaciones que coordinan más de un programa de cuidado infantil son elegibles para una sola subvención de hasta \$55,000.

Sin el cuidado infantil, “muchos padres y cuidadores del condado de San Mateo deberán abandonar sus trabajos”, indica un informe del personal que calcula que más de 100,000 residentes dependen del cuidado infantil para poder trabajar.

Visite el [sitio web del Fondo de ayuda para el cuidado infantil](#) para obtener más información sobre esta oportunidad de subvención, solicitar la subvención o compartir esta información con su proveedor de cuidado infantil.

¿Está buscando cuidado infantil? Visite el sitio web de 4C donde encontrará [una lista de proveedores disponibles](#).

Fondo de ayuda para el cuidado infantil

Otros recursos

- El programa de [Great Plates Delivered del condado de San Mateo](#) ayuda a que los adultos mayores con alto riesgo de contraer COVID-19 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 (FEMA, por sus siglas en inglés) prorrogó este programa hasta el 9 de septiembre de 2020. Para obtener más información sobre la [participación del condado de San Mateo en el programa de Entrega de platos excelentes](#), o si es un adulto mayor que quiere participar de manera local, llame al 1-800-675-8437.
- [Fondo de ayuda para inmigrantes del condado de San Mateo](#)
- [Fondo para viviendas de emergencia](#) de Housing Industry Foundation
- [Agencias de servicios esenciales](#) del condado de San Mateo
- [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 del COVID-19 para atención no médica ni de emergencia del condado de San Mateo](#)
- [Datos sobre el COVID-19 del condado de San Mateo](#)

Formas de manejar las emociones durante la pandemia del COVID-19

Usted cuenta con apoyo para cualquier emoción que esté experimentando.

Los Servicios de Recuperación y Salud Conductual (BHRS, por sus siglas en inglés) del condado de San Mateo crearon estas tarjetas con algunos consejos de salud mental y números de teléfono importantes:

Cualquier emoción que tenga debido a la COVID-19

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Consejos de salud mental

1. Concéntrese en lo que puede controlar
2. Limite los medios de comunicación o las redes sociales
3. Mantenga su salud física
4. Haga cosas que disfrute
5. Conecte con gente y con recursos (consulte el reverso del folleto)



smchealth.org/bhrsservices

SAN MATEO COUNTY HEALTH

<p>Crisis (24/7)</p> <p>Línea de ayuda para la prevención de suicidios 800-273-8255 (TALK)</p> <p>Línea directa de violencia en el hogar 800-799-7233 (SAFE)</p> <p>Línea de mensajes de texto en caso de crisis Envíe BAY al 741741</p> <p>Línea de ayuda para casos de desastre 800-985-5990 Envíe TalkWithUs al 66746</p>	<p>Sin crisis (24/7)</p> <p>Servicios de salud del comportamiento y de recuperación</p> <p>Centro de llamadas de ACCESS Remisiones para los residentes del condado de San Mateo que cuenten con Medi-Cal o que no tienen seguro médico que tienen problemas de salud mental o de uso de sustancias 800-686-0101 TDD: marque el 800-943-2833 o el 711</p> <p>Línea de asistencia atendida por pares de California (California Peer Run Warmline) Apoyo emocional y remisiones 855-845-7415</p> <p>smchealth.org/bhrsservices</p>
---	--

Centro de Asistencia Virtual Familiar de la Cruz Roja

La Cruz Roja Americana reunió a un equipo de voluntarios capacitados para brindar apoyo virtual a través de su Centro de Asistencia Virtual Familiar (VFAC, por sus siglas en inglés) a las familias y comunidades que sufrieron una pérdida como resultado de la pandemia del COVID-19.

El VFAC ofrece información y recursos que lo ayudarán en este momento. Su equipo incluye voluntarios capacitados en:

- **Salud conductual.** Ofrece apoyo emocional, defensa, derivaciones y educación sobre estrés relacionado con el COVID-19 o problemas de salud mental, incluidas cuestiones relacionadas con niños.
- **Cuidado espiritual.** Ofrece apoyo emocional y espiritual, contacto con proveedores religiosos y recursos relacionados con funerales y servicios conmemorativos virtuales.
- **Servicios de salud.** Ofrece apoyo emocional, ayuda con preguntas médicas básicas y derivación a recursos de la comunidad.

[Acceda a este recurso](#) con programas virtuales especiales, información, derivaciones y servicios para ayudar a las familias necesitadas o llame gratis al **833-492-0094** para recibir asistencia confidencial y gratuita; se proporcionarán servicios de idiomas para personas que no hablen inglés.

La Cruz Roja también ofrece servicios para trabajadores de primera línea para que puedan sobrellevar el estrés de trabajar con familias afectadas por el COVID-19. Nuevamente, llame al número gratuito **833-492-0094**. También se pueden programar sesiones de apoyo grupales mediante el [formulario de solicitud de capacitación](#). Los voluntarios de la Cruz Roja que son proveedores profesionales de atención médica, proveedores de salud mental y proveedores de salud espiritual trabajarán con individuos directamente o pueden programar una sesión de apoyo grupal.

Centro de Asistencia Virtual Familiar

El censo finaliza el 30 de septiembre.
¡Un último esfuerzo!



¡Su Voz es Esencial!



Su trabajo, salud, familia y USTED son esenciales para su comunidad, sin importar su estatus legal. ¡Hágase contar en el censo!

Complete el Censo 2020 de su casa
en línea en my2020census.gov
o llame al **844-468-2020**

A partir del 11 de agosto de 2020, es posible que alguien haya tocado a su puerta pidiéndole que complete el censo, si aún no lo completó. Esas personas se llaman [censistas](#) y están para ayudarlo. El condado de San Mateo les recuerda a sus residentes que el censo no pregunta sobre el estado migratorio, y la información recopilada en el censo es y **seguirá siendo segura y confidencial**. Estamos comprometidos a proteger los derechos de todos los residentes del condado de San Mateo. Queremos asegurarnos de que todos los residentes del condado de San Mateo participen y sumen.

El 3 de agosto de 2020 se anunció que la Oficina del Censo de los Estados Unidos (USCB, por sus siglas en inglés) finalizaría los esfuerzos de recopilación de datos del Censo de 2020 el 30 de septiembre de 2020. La USCB completará la recopilación de datos que llevaron a cabo los censistas al igual que las opciones de autorespuesta. Esto significa que el censo finalizará un mes antes que la fecha establecida anteriormente para el 31 de octubre.

El condado de San Mateo tiene el índice de autorespuesta al censo más alto de todos los condados de California. Incluso con un índice de respuesta del 76.9 %, todavía resta contar aproximadamente un cuarto de las viviendas. Las comunidades con menor índice de respuesta están en East Palo Alto, North Fair Oaks y Pescadero. Un índice de respuesta bajo implica que estas comunidades corren el riesgo de perder dinero, recursos y representación. Necesitamos que todos respondan el Censo de 2020 para que el dinero y los servicios puedan asignarse de forma equitativa.

Anime a todos, sus vecinos, sus familiares y sus compañeros de trabajo, a que participen en el Censo de 2020. Complételo por teléfono al 844-468-2020, por correo o [en línea](#). **¡Necesitamos su ayuda!**

Complete el censo

Juntos



Síguenos



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

9/2/2020

County of San Mateo

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

