

#TodosJuntosSMC

Boletín Informativo | Diciembre 2020

Este boletín informativo esta hecho para mantenerlo informado sobre todos los cambios por el COVID-19 y como afecta nuestra comunidad.

Contenido:

Pautas más recientes sobre COVID-19: Qué debe saber **PÁGINA 4**

Hágase la prueba: Es fácil y seguro **PÁGINA 5**

Vacúnese contra la gripe **PÁGINA 5**

Consejos para mantenerse seguro, reducir el riesgo y celebrar las fiestas de fin de año **PÁGINA 5**

Conozca el Equipo de cumplimiento de COVID: Qué hacen y por qué **PÁGINA 6**

Recursos para COVID-19 **PÁGINA 6**

¡SUSCRÍBASE A LA VERSIÓN DIGITAL DE ESTE BOLETÍN!

Este boletín mensual COVID-19 es producido por la Oficina de Asuntos Comunitarios del Condado de San Mateo. Si no ha recibido este boletín en el pasado y lo recibe hoy, entonces reside en un área que está recibiendo esta edición especial de los días festivos como parte de una expansión única de nuestra área de distribución. Para seguir recibiendo las últimas noticias y actualizaciones sobre la pandemia en relación con nuestro condado, visite nuestro sitio web en cmo.smcgov.org/covid-19-resources para suscribirse a nuestro boletín electrónico mensual.

Contáctenos

San Mateo County
Office of Community Affairs
400 County Center
Redwood City, CA 94063
650-363-1800

smcgov.org
communityaffairs@smcgov.org

Pautas más recientes sobre COVID-19: Qué debe saber



California tiene un plan para reducir el COVID-19 en el estado con criterios revisados para soltar y apretar restricciones de actividades. El estado de California ha movido recientemente varios condados a nuevos niveles ya que los casos aumentan y se acercan los días festivos. Para mantenerse al día con los cambios más recientes y en qué nivel se encuentra el condado de San Mateo, visite <https://covid19.ca.gov/es/safer-economy/>

Recomendaciones para viajes más seguros durante el COVID-19

Recomendaciones para viajes más seguros durante el COVID-19

Protégase a sí mismo, a sus seres queridos y a la comunidad del COVID-19

El mejor consejo es EVITAR viajar. Si debe viajar, siga estos pasos para reducir el riesgo

- Use una mascarilla cuando esté en interiores.
- Hágase la prueba antes de viajar.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia física en todo momento.
- Ventile su espacio, si es posible (por ejemplo, abra la ventana del vehículo).
- Vacúnese contra la gripe.
- Evite el contacto con cualquier persona enferma.
- Evite el contacto con superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese o desinfecte sus manos con frecuencia.



Cualquier persona que llegue a California desde otros estados o países, incluyendo residentes de California que están de regreso, deben practicar la auto-cuarentena durante 14 días después de su llegada.

Una prueba negativa NO lo autoriza a visitar a familiares

- Las pruebas solo proporcionan un resultado sobre un momento determinado. Aún puede presentar un riesgo de exponer a otros al COVID-19 si tomó la prueba durante el período de incubación.
- Incluso si la prueba es negativa, continúe usando una mascarilla, mantenga el distanciamiento social, evite reuniones y viajes no esenciales.



Para más información, visite: tinyurl.com/SMCHolidaysCOVID

[@smc_commaffairs](https://www.instagram.com/smc_commaffairs)
[@CountyofSanMateo](https://www.facebook.com/CountyofSanMateo) [@sanmateoco](https://twitter.com/sanmateoco)



¡Suscribirse ahora! Para continuar recibiendo este boletín: Visite cmo.smcgov.org/covid-19-resources

Hágase la prueba: Es fácil y seguro

La realización generalizada de pruebas de detección juega un papel clave en los criterios del estado para relajar o endurecer las restricciones para algunas actividades y para la economía. Las metas del Condado son superar la media del estado para las pruebas de detección, garantizar el acceso equitativo a las pruebas de detección e invertir en programas de testeo estratégicos para toda la comunidad.

Para hacerse la prueba de detección de COVID-19, llame a su proveedor de servicios de salud o visite smcgov.org/testing. Las autoridades sanitarias también advierten que el menor nivel de riesgo no debería llevar a los residentes de San Mateo a bajar la guardia, ya que las pautas de las autoridades sanitarias locales y estatales siguen siendo las mismas para actividades como viajes y reuniones de celebración de las fiestas de fin de año.



Vacúnese contra la gripe



Disminuya la probabilidad de enfermarse de gripe durante las fiestas de fin de año, lo que podría alterar sus planes.

Puede ponerse la vacuna en:

- La consulta de su médico
- Tiendas y farmacias minoristas (llame primero para verificar que haya vacunas disponibles). Haga clic aquí para buscar lugares: <https://vaccinefinder.org/>
- Una clínica de vacunación gratuita en el Condado de San Mateo: Busque clínicas de vacunación contra la gripe gratuitas para la temporada 2020-21 en smchealth.org.

Los pacientes que no puedan salir de sus hogares y que necesiten la vacuna contra la gripe deben llamar al 1-800-675-8437.

Consejos para mantenerse seguro, reducir el riesgo y celebrar las fiestas de fin de año

Vivir en un mundo con COVID-19 no significa que este año no podrá disfrutar de las fiestas de fin de año. Significa que hay que prestar más atención de lo normal para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos y el resto de la comunidad y así no enfermarnos. Estos son algunos consejos para mantenernos sanos y disfrutar estas fiestas. El mejor consejo es no tener reuniones. Si se reúne en persona, mantenga la reunión segura, pequeña, breve y estable.

- 1. Limite la cantidad de personas en su hogar inmediato.** En vez de reunir a un gran número de personas, limite la cantidad a solo los miembros de la familia inmediato que vivan juntos. No participe en reuniones con diferentes hogares. Límite las reuniones a no más de dos horas. Haga que todos participen en la cocina para que esta sea una experiencia de unión positiva. Ventaja: Al reducir la cantidad de personas ahorrará dinero y tendrá menos que cocinar y lavar.
- 2. Organice una celebración al aire libre con su hogar inmediato.** Si el espacio al aire libre es un problema,

considere uno de los sitios de pícnic del condado en parques selectos o reserve un espacio en los parques del condado. ¡Visite parks.smcgov.org para obtener más información!

- 3. Organice una reunión familiar virtual.** Las reuniones familiares virtuales son una manera entretenida, conveniente y económica de reunir a todos los miembros de toda la familia, en especial porque el distanciamiento social exige reducir el contacto cercano con personas fuera del hogar inmediato. La mayoría de las plataformas de videoconferencia permite que varias personas puedan reunirse en el mismo momento, de manera que todos quienes participen en su reunión familiar podrán participar en el mismo momento.
- 4. Disfrute de juegos de mesa virtuales.** Los juegos de mesa son una tradición en las fiestas de fin de año que se pueden seguir en Internet para minimizar la exposición al COVID-19. Juegos como Scrabble, Monopolio, Lotería y muchos otros ya se encuentran disponibles en Internet, de manera que podrá jugar con sus familiares y amigos a una distancia segura. También pueden conectarse a través de chats para disfrutar de juegos como Pictionary y adivinanzas.

- 5. Vean una maratón de películas.** Haga un plan para ver películas especiales de la época con familiares y amigos en un chat de video. Comiencen a ver la película en el mismo momento, y dejen abierto un chat de video en la computadora o dispositivo móvil.
- 6. Haga un paseo a pie o en automóvil por el vecindario para ver las decoraciones.** Haga un paseo caminando o en automóvil para ver cómo los demás han decorado sus hogares. ¡Y reciba una gratificación adicional si usted también decora la suya!



Conozca el equipo de cumplimiento de COVID: Qué hacen y por qué



El Equipo de cumplimiento de COVID-19 del Condado ha trabajado con las empresas y negocios del Condado de San Mateo para asegurarse de que mantengan un ambiente seguro para sus empleados y clientes. El Equipo de cumplimiento investiga y responde a reportes de posibles infracciones a las órdenes sanitarias locales y estatales relacionadas con el COVID-19. Entre algunas de las exigencias que todas las empresas y negocios deben seguir se incluyen:

- Asegurarse de que los clientes y los empleados usen siempre mascarilla o tapaboca, a menos que consuman alimentos en un establecimiento gastronómico.
- Preparar, publicar y seguir un protocolo de distanciamiento social.
- Asegurarse de que los empleados que estén enfermos no asistan a trabajar.
- Confirmar que los clientes pueden mantenerse a una distancia de 2 metros / 6 pies.

Las empresas y negocios recibirán una primera advertencia, y toda infracción posterior podrá significarles una citación administrativa con multas que van de \$250 a \$3,000 por instancia, según la gravedad del riesgo sanitario, advertencias anteriores, intención de beneficiarse de la infracción y esfuerzos reales y de buena fe por cumplir.

Los residentes pueden reportar posibles infracciones a través de un portal en Internet para que sean investigadas. Quienes necesiten ayuda en otros idiomas o para ingresar su queja en el portal, deberán llamar al 2-1-1. Las denuncias pueden presentarse de forma confidencial y anónima.

Los residentes que deseen reportar infracciones de personas, como, por ejemplo, la congregación de muchas personas, deben llamar al teléfono para casos que no sean de emergencia de la policía local. El número de teléfono del sheriff que no es de emergencia es 650-363-4911. **No se debe llamar al 9-1-1.**

Recursos para COVID-19

- El **fondo de asistencia para inmigrantes del Condado de San Mateo** ofrece asistencia financiera a familias que no pueden acceder a la ayuda del gobierno federal: <https://missionassetfund.org/es/immigrant-families-grant-sm/>.
- El programa **Great Plates Delivered del Condado de San Mateo** ofrece asistencias a adultos mayores en riesgo de contraer COVID-19 para que permanezcan en sus hogares y se mantengan sanos entregándoles tres comidas nutritivas al día. Este programa se encuentra disponible hasta el 8 de diciembre de 2020. Para obtener más información sobre la participación del Condado de San Mateo en el programa Great Plates Delivered, o si usted es un adulto mayor que desea participar, llame al 1-800-675-8437.
- Para consultar **los distintos recursos y programas de asistencia disponibles**, visite nuestra página de recursos para COVID-19 para residentes y pequeñas empresas: <https://cmo.smcgov.org/covid-19-resources>.
- El **banco de alimentos Second Harvest** cuenta con distintos centros y puntos en el Condado de San Mateo que encontrará detallados en su página Web: <https://www.shfb.org/es/get-food>. Los programas de alimento también se han incluido en **la página de ayuda alimenticia del Condado**: <https://www.smcgov.org/food>.
- Consulte información sobre el COVID y manténgase informado sobre la cantidad de casos totales, fallecimientos y hospitalizaciones consultando **los datos sobre COVID-19 del Condado de San Mateo**, que se actualizan en forma regular: <https://www.smchealth.org/coronavirus-health-data>.

Shop Local for Your Holidays

Save Jobs. Help Businesses.
Support Our Community.



ABOUT US

More than 764,000 people call San Mateo County home. It is where innovation thrives in industries including bioscience, computer software, green technology, hospitality, financial management, health care, education and transportation. The County prides itself on how that prosperity fosters its commitment to protecting and enhancing the health, safety, welfare and natural resources of the community.



SOBRE NOSOTROS

Más de 764,000 personas llaman hogar al condado de San Mateo. Es donde prospera la innovación en industrias que incluyen biociencia, software, tecnología verde, hospitalidad, gestión financiera, atención médica, educación y transporte. El Condado se enorgullece de cómo esa prosperidad fomenta su compromiso de proteger y mejorar la salud, la seguridad, el bienestar y los recursos naturales de la comunidad.

Para estos días festivos, haga sus compras localmente.

Salve trabajos. Ayude a los negocios.
Apoye a nuestra comunidad.

