

# #TodosJuntosSMC

EN ESPAÑOL

Boletín Informativo | Septiembre 2020

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

**Contenido:**

Quitamos al condado de San Mateo de la lista de monitoreo del estado **PÁGINA 6**

Multas posibles por violar órdenes de salud pública **PÁGINA 7**

Testimonios de COVID-19 — Mensajes de nuestra comunidad **PÁGINA 7**

¿Tiene síntomas de COVID-19? **PÁGINA 8**

Hágase la prueba de COVID-19 en un centro público de pruebas **PÁGINA 8**

Ordenanza de licencia por enfermedad remunerada **PÁGINA 8**

Recursos para ayudarlo durante la pandemia **PÁGINA 9**

Formas de manejar las emociones durante la pandemia del COVID-19 **PÁGINA 9**

Centro de Asistencia Virtual Familiar de la Cruz Roja **PÁGINA 10**

El censo finaliza el 30 de septiembre. ¡Un último esfuerzo! **PÁGINA 10**

**Contactenos**

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

[smcgov.org](http://smcgov.org)  
[communityaffairs@smcgov.org](mailto:communityaffairs@smcgov.org)

## Quitamos 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 rastreadse 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. 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 una canción divertida durante al menos 20 segundos.
2. Manténgase a 6 pies de distancia de los demás y use una mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia.
3. 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 en el sitio web <https://covid19.ca.gov/es/roadmap-counties>.

## 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:

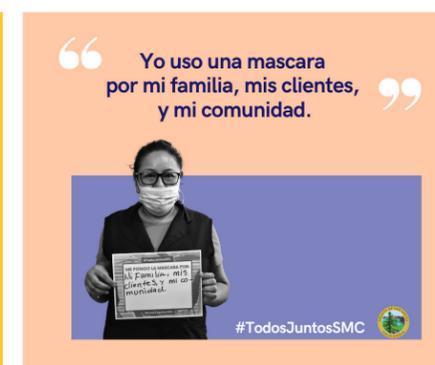
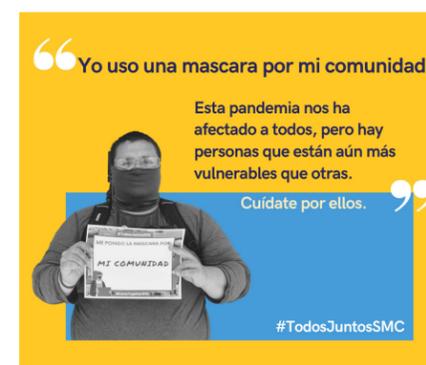
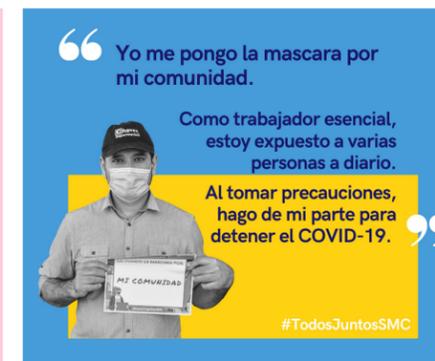
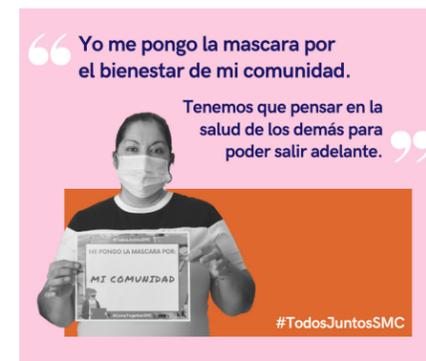
- **Primera infracción:** \$100
- **Segunda infracción:** \$200
- **Tercera infracción:** \$500

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.

Encuentre un comunicado de prensa con más información sobre la ordenanza de urgencia en <https://cmo.smcgov.org/press-releases#>.



## 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!

# ¿Tiene síntomas de COVID-19?

## ¿TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19?

### ¿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@smcgv.org](mailto:info-hcu@smcgv.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](http://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 1-877-409-9052. La línea está disponible para todos los pacientes de Medi-Cal que no cuenten con un plan de salud. 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.

### ¿NO CUENTA CON seguro de salud?

**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](http://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 de 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](http://smchealth.org/coronavirus)  
Fuente: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html#462875](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html#462875)

## Hágase la prueba de COVID-19 en un centro público de pruebas

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.

Visite la página de Pruebas COVID-19 del Condado en <https://www.smcgov.org/covid-19-testing#> para conocer las ubicaciones y horarios de los sitios de prueba. Además, mire un video ó una gráfica para ver el proceso de la prueba paso a paso.

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.

## 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.

## 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 en [www.communityequitycollaborative.org/spanish-child-care-relief-fund.html](http://www.communityequitycollaborative.org/spanish-child-care-relief-fund.html) para obtener más información sobre esta oportunidad de subvención, solicitar la subvención o compartir esta información con su proveedor de cuidado infantil, o llame a Pamela Campos al 650-517-1436 si tiene preguntas.

¿Está buscando cuidado infantil? Visite el sitio web de 4Cs en [sanmateo4cs.org](http://sanmateo4cs.org).

[org/?lang=es](http://www.smcgov.org/?lang=es) para obtener una lista de proveedores disponibles. Simplemente haga clic en el enlace Más información debajo de Recursos de COVID-19 en la página principal y seleccione el botón que dice Lista de programas de aprendizaje temprano y cuidado infantil.

### 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 septiembre de 2020. Para obtener más información sobre el programa, o si es un adulto mayor que quiere participar de manera local, llame al 1-800-675-8437 o visita el sitio web [covid19.ca.gov/restaurants-deliver-home-meals-for-seniors](http://covid19.ca.gov/restaurants-deliver-home-meals-for-seniors).
- **Página de recursos sobre el COVID-19 para residentes y pequeñas empresas** en [cmo.smcgov.org/covid-19-resources](http://cmo.smcgov.org/covid-19-resources).
- **Second Harvest Food Bank:** llame 1-800-984-3663 o mande un mensaje de texto GETFOOD a 408-455-5181 y la página de **Asistencia Alimentaria del Condado** en [smcgv.org/food](http://smcgv.org/food).
- **La Asociación para el Desarrollo Económico del Condado de San Mateo** (recursos sobre asistencia y orientación para empresas y trabajadores afectados por el COVID-19) en [samceda.org/covid-19-general-resources](http://samceda.org/covid-19-general-resources).
- **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** en [smchealth.org/coronavirus-health-data](http://smchealth.org/coronavirus-health-data).

## 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](http://smchealth.org/bhrsservices)



**SAN MATEO COUNTY HEALTH**

**Crisis (24/7)**

**Línea de ayuda para la prevención de suicidios**  
800-273-8255 (TALK)

**Línea directa de violencia en el hogar**  
800-799-7233 (SAFE)

**Línea de mensajes de texto en caso de crisis**  
Envíe BAY al 741741

**Línea de ayuda para casos de desastre**  
800-985-5990  
Envíe TalkWithUs al 66746

**Sin crisis (24/7)**

**Servicios de salud del comportamiento y de recuperación**

**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

**Línea de asistencia atendida por pares de California (California Peer Run Warmline)**  
Apoyo emocional y remisiones  
855-845-7415

[smchealth.org/bhrsservices](http://smchealth.org/bhrsservices)



# 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.

Obtenga más información sobre el Centro de asistencia familiar virtual en el sitio web [www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/centro-de-asistencia-familiar-virtual.html](http://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/centro-de-asistencia-familiar-virtual.html) 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. 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.

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

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. 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.

### ¡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](http://my2020census.gov) o llame al **844-468-2020**



### ¡Necesitamos su ayuda!

Complételo por teléfono llamando al 844-468-2020, por correo o en línea en [my2020census.gov](http://my2020census.gov)

## 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.