COUNTY OF SAN MATEO

#TodosJuntosSMC

EN ESPAÑOL **Boletín Informativo** | Noviembre 2020

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

Contenido:

El condado de San Mateo está en nivel de riesgo rojo; el próximo objetivo es pasar al naranja
PÁGINA 6

Piense dos veces antes de hacer una reunión en las fiestas
PÁGINA 7

Marco de recuperación para las escuelas tras la pandemia
PÁGINA 7

¿Ha visto nuestro "Mascarilla móvil" en la comunidad?
PÁGINA 8

Testimonio sobre el COVID
PÁGINA 8

Recursos para ayudarlo durante la pandemia
PÁGINA 9

Más disponibilidad de pruebas de COVID sin costo en el vecindario
PÁGINA 9

Vacúnese contra la gripe
PÁGINA 10

Contáctenos

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

smcgov.org
communityaffairs@smcgov.org

El condado de San Mateo está en nivel de riesgo rojo; el próximo objetivo es pasar al naranja

Nivel de riesgo del condado	Casos ajustados	Tasa de positividad
EXTENDIDO Muchas de las operaciones comerciales en interiores no esenciales están cerradas	Más de 7 Casos nuevos diarios (por cada 100 mil)	Más del 8 % Pruebas positivas
SUSTANCIAL Algunas operaciones comerciales en interiores no esenciales están cerradas	De 4 a 7 Casos nuevos diarios (por cada 100 mil)	De 5 % a 8 % Pruebas positivas
MODERADO Algunas operaciones comerciales en interiores están abiertas con modificaciones	De 1 a 3.9 Casos nuevos diarios (por cada 100 mil)	De 2 % a 4.9 % Pruebas positivas
MÍNIMO La mayoría de las operaciones comerciales en interiores están abiertas con modificaciones	Menos de 1 Casos nuevos diarios (por cada 100 mil)	Menos del 2 % Pruebas positivas

California continúa siguiendo el Plan para una Economía más Segura (Blueprint for a Safer Economy), un proyecto de alcance estatal para poder convivir con el COVID-19 a largo plazo.

Cada condado entra en uno de cuatro niveles que se dividen por color: violeta (extendido), rojo (considerable), naranja (moderado) y amarillo (mínimo), según el grado de prevalencia del COVID-19 en cada condado y la extensión del contagio comunitario. Como mínimo, los condados deben permanecer en un mismo nivel durante tres semanas para poder avanzar.

Aunque en el condado de San Mateo comenzamos en el nivel más grave, el violeta, a fines de septiembre pasamos al rojo y nos mantuvimos allí hasta el momento en que se publicó esta edición del boletín informativo. Seguimos haciendo avances positivos en nuestra lucha contra el COVID-19. Nuestro próximo objetivo es pasar al nivel naranja y, después, al amarillo.

¡Piense dos veces antes de hacer una reunión en las fiestas!

Sabemos que se acercan las fiestas, y todos estamos ansiosos por reunirnos con la familia y los amigos para celebrar. Sin embargo, las reuniones sociales son una de las actividades de más alto riesgo que contribuyen a la propagación del COVID-19.







Marco de recuperación para las escuelas tras la pandemia

El marco de recuperación para las escuelas tras la pandemia les da a las autoridades escolares la orientación legal, educativa y médica que se necesita para crear planes locales para un regreso seguro a la enseñanza y el aprendizaje en los campus después de que estos cerraron en respuesta al contagio comunitario de COVID-19.

La superintendente escolar del condado de San Mateo, Nancy Magee, manifestó que está segura de que, si las escuelas cumplen rigurosamente los cuatro pilares, deberían poder minimizar el impacto del COVID-19 en sus comunidades escolares. Magee indicó que prevé que el proceso de reapertura de las escuelas será gradual y que es posible que algunos distritos continúen con el aprendizaje a distancia hasta el final del semestre. Es importante destacar que no se aplican las solicitudes de exención para los grados 7.° a 12.° Puede ver el marco en smcoe.org/other/for-administrators/school-recovery-planning.html.



Testimonio sobre el COVID:

El Virus Ha Causado Daños Físicos, Emocionales y Económicos a un Residente de Redwood City



Para la edición de este mes, entrevistamos a Fernando G., un miembro de la comunidad de Redwood City que tuvo COVID-19. Es carpintero y trabaja en la península.

¿Cómo le ha afectado el COVID-19 a usted y/o su familia?
El virus nos afectó físicamente y emocionalmente muy mal, yo en lo personal por 2 días creía que me iba a morir por la falta de aire y fiebres de más de 105 grados al igual que a mi suegro y uno de mis hijos. Pero gracias a Dios lo superamos.

¿Cómo te mantienes positivo en estos tiempos?
Yo en lo personal me mantengo positivo rezando y pidiendo mucho a Dios por toda la humanidad, y manteniendo mi fe en Dios y todos los científicos. Que pronto encuentren la cura para combatir este terrible virus.

¿Cuál ha sido el aspecto más difícil de esta pandemia?
El aspecto más difícil para mí en esta pandemia fue cuando nos enteramos que todos en mi familia éramos positivos de COVID-19, y cuando mis hijos me preguntaban si moriríamos todos. También por la situación económica que atravesé ya que duré como 8 semanas sin trabajar. Créanme que han sido los días más difíciles de mi vida.

¿Cuál es el mensaje que desea transmitir a su comunidad sobre cómo mantenerse a salvo durante el COVID-19?
Yo el mensaje que les doy a todos es que sigan las instrucciones del departamento de salud. Quédense en casa, usen la máscara si van a salir pero úsenla todos los miembros que vivan bajo el mismo techo, porque con una persona de la familia que no la use, es suficiente para que se contagien todos. Eso le paso a mi hermana y a su familia todos usaban máscaras menos uno de ellos y eso casi le cuesta la vida a mi hermana, estuvo 10 días en terapia intensiva, entre la vida y la muerte. Por favor usen la máscara, lávense las manos frecuentemente, y siempre manteniendo la distancia social. Cuídense mucho y que Dios los protega de este terrible virus.

Aclaración: En el testimonio sobre COVID-19 que se presentó en la edición de octubre de este boletín informativo, se afirmó incorrectamente que habían obligado al esposo de un miembro de la comunidad a abandonar el hospital debido a la escasez de camas. En el condado de San Mateo nunca hubo escasez de camas en ninguno de los hospitales.

¿Ha visto nuestro "Mascarilla móvil" en la comunidad?

El mes pasado, destacamos al equipo comunitario de la Oficina de Asuntos Comunitarios (Office of Community Affairs), compuesto por nuestro equipo de divulgación, y resaltamos la forma en que están ayudando a disminuir la transmisión del COVID-19 mediante la entrega de **mascarillas GRATIS** y guías de recursos sobre el COVID-19 a nuestras comunidades. Ahora es más fácil identificarlos en la comunidad, ya que circulan en una camioneta de colores alegres, apodada "Mask Mobile" (Mascarilla móvil). El Mascarilla móvil hace recorridos en varias ciudades de la península para compartir recursos ante el COVID-19 en distintos idiomas y para distribuir mascarillas y suministros de limpieza hasta que se agoten.

¡Síganos en en Twitter **(twitter.com/SMC_CommAffairs)** e Instagram **(instagram.com/smc_commaffairs)** para obtener recursos y actualizaciones y buscar lugares cerca de usted! Esté atento a si aparece la camioneta y publique sus fotografías en las redes sociales con el hashtag #MaskUpSMC.

Recuerde que si cada uno de nosotros usa una mascarilla, todos estamos protegidos. Las mascarillas son una forma fácil de ayudar a disminuir la transmisión del COVID-19 y salvar vidas.



Recursos para ayudarlo durante la pandemia

En respuesta al COVID-19, muchos proveedores de servicios de Internet han actualizado sus programas de servicios de Internet de bajo costo para garantizar que las personas y las familias estén conectadas a Internet en estos tiempos difíciles. Visite everyone.org/smc para más informacíon.



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. Este programa, por el momento, está disponible hasta el 8 de noviembre de 2020. Para obtener más información sobre la participación del condado de San Mateo en el programa de Great Plates Delivered, o si es un adulto mayor que quiere participar de manera local, llame al 1-800-675-8437.
- **Fondo de ayuda a inmigrantes del condado de San Mateo:** https://missionassetfund.org/es/immigrant-families-grant-sm/
- **Página de recursos sobre el COVID-19 para residentes y pequeñas empresas**: 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 smcgov.org/food.
- **Datos sobre el COVID-19 del Condado de San Mateo:** smchealth.org/coronavirus-health-data.

Más disponibilidad de pruebas de COVID sin costo en el vecindario

Recientemente, el condado de San Mateo ha ampliado las oportunidades para que los residentes se hagan pruebas de COVID-19, incluyendo más operativos móviles y pruebas selectivas en zonas de alto riesgo. Las pruebas se ofrecen sin costo a los residentes (aunque es posible que se facturen al seguro médico si lo hay), independientemente del estado migratorio, y no se necesita una nota de un médico.

El programa de pruebas de COVID-19 de Project Baseline de Verily ofrece pruebas de martes a sábados en el Centro de eventos del condado de San Mateo de 8 a. m. a 3 p. m. También hay un operativo móvil rotativo de pruebas que presta servicio en las comunidades de Half Moon Bay, Daly City, San Bruno, East Palo Alto y North Fair Oaks o Redwood City. Para saber las ubicaciones de los centros móviles y los horarios en los que se hacen las pruebas, visite la página de pruebas de COVID-19 en www.smcgov.org/testing del condado. Las pruebas están disponibles para los adultos mayores de 18 años. Para pedir un turno en el Centro de eventos o en un centro móvil, visite projectbaseline.com/COVID19. Los turnos se pueden pedir con siete días de anticipación, y se debe tener una cuenta de Gmail para reservarlos. Recuerde llevar a su cita su identificación con fotografía y la identificación de referencia de su correo electrónico de confirmación.

Si no tiene acceso a Internet, un voluntario del centro puede ayudarlo a registrarse y a que le hagan la prueba.

En trabajo conjunto con las ciudades y con socios locales, el condado también está haciendo pruebas en comunidades locales en centros emergentes de pruebas en los vecindarios de localidades de prioridad que identificó el Departamento de Salud Pública. Algunos residentes pueden recibir información sobre la disponibilidad de dichos centros a través de la participación selectiva en sus vecindarios y comunidades. Los centros emergentes de pruebas en los vecindarios permiten que los niños mayores de 5 años se hagan la prueba. Cada centro está adaptado a las necesidades del vecindario en el que está puesto el foco; por lo tanto, revise las ofertas específicas del centro en los materiales de divulgación que reciba.

La mayoría de los resultados se dan en un plazo de 72 horas. Si obtiene un resultado positivo en estos tiempos difíciles, un rastreador de contactos del Departamento de Salud Pública del condado de San Mateo se comunicará con usted y le dará instrucciones sobre el aislamiento en su casa y otras formas de proteger a su familia y a sus seres queridos. Si necesita apoyo durante el período de aislamiento, su rastreador de contactos lo remitirá para que reciba servicios gratis disponibles en el condado para usted y su familia durante su recuperación, como comida, vivienda y recursos económicos El estado migratorio no afecta a la elegibilidad.

En el caso de que usted o un ser querido obtengan un resultado positivo, hay instrucciones sobre el aislamiento disponibles en distintos idiomas.

Vacúnese contra la gripe

Protección en esta temporada de gripe
Para prevenir una "epidemia gemela" de COVID-19 y gripe estacional, el Departamento de Salud del condado de San Mateo (San Mateo County Health) recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe para protegerse y proteger a sus seres queridos. La vacunación contra la gripe es parte de una estrategia integral de salud pública, no solo para reducir la carga de la gripe, sino también para preservar los recursos de atención médica y poder atender a pacientes con COVID-19. Después de la vacunación, al cuerpo le lleva un par de semanas desarrollar inmunidad; por eso, es mejor no demorar en vacunarse. Comuníquese con su proveedor médico para vacunarse contra la gripe o encuentre una vacuna cerca de usted en vaccinefinder.org/find-vaccine. También está disponible en algunas tiendas y farmacias minoristas. Llame antes para saber si la vacuna está disponible.

¿Cuál es la diferencia entre la gripe y el COVID-19?
Como los síntomas de la gripe y del COVID-19 son similares, puede ser difícil notar la diferencia entre ellos basándose únicamente en los síntomas, y es posible que se necesite una prueba para confirmar el diagnóstico. La gripe y el COVID-19 comparten muchas características, pero hay algunas diferencias clave entre ellos.

Signos y síntomas

Similitudes:

Tanto el COVID-19 como la influenza pueden tener distintos grados de signos y síntomas, que van desde la ausencia de síntomas (casos asintomáticos) a síntomas graves. Los síntomas más comunes tanto del COVID-19 como de la influenza incluyen:



- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga (cansancio)
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolor muscular y molestias corporales
- Dolor de cabeza
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos

Diferencias:

Influenza

Los virus de la influencia pueden provocar enfermedades leves a graves, incluidos los signos y síntomas más comunes mencionados arriba.

Síntomas de la influenza

COVID-19

Al parecer, el COVID-19 causa enfermedades más graves en ciertas personas. Otros signos y síntomas del COVID-19, diferentes de los de la influenza, pueden incluir cambios o pérdida del olfato o el gusto.

Síntomas del COVID-19

Fuente: Centros para el Control y la Prevencíon de Enfermedades, https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm

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.