

COUNTY OF SAN MATEO

#TodosJuntosSMC

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

A partir de esta edición, este boletín se publicará cada dos meses.

Contenido:

Pautas más recientes sobre el COVID-19: La orden de quedarse en casa fue levantada, condado en el nivel de riesgo morado **PÁGINA 6**

Plan para prevenir la propagación de COVID-19 mediante la reducción de los impactos desiguales **PÁGINA 7**

Plan de vacunación contra el COVID-19 del condado **PÁGINA 7**

Un mensaje de quienes están en el frente de batalla contra el COVID-19 **PÁGINA 8**

Manténgase actualizado con la última información sobre el COVID-19 con el tablero del Condado **PÁGINA 8**

El tablero del Condado contiene información sobre hospitales **PÁGINA 8**

Recursos de COVID-19 **PÁGINA 9**

Ella tuvo COVID-19 y tiene un mensaje para usted **PÁGINA 9**

Organization Spotlight: Thrive **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

EN ESPAÑOL

Boletín Informativo | Enero/Febrero 2021

Pautas más recientes sobre el COVID-19: La orden de quedarse en casa fue levantada, condado en el nivel de riesgo morado

EL CONDADO DE SAN MATEO ESTÁ EN

NIVEL DE RIESGO

Morado

Permitido en interiores:

- ▶ Todas las tiendas al interior (máximo 25% de capacidad)
- ▶ Centros comerciales (máximo 25% de capacidad, áreas comunes cerradas)
- ▶ Salones de belleza y peluquerías (al interior con modificaciones)
- ▶ Servicios de cuidado personal, salones de uñas (al interior con modificaciones)

Permitido al aire libre:

- ▶ Restaurantes
- ▶ Bares, cervecerías y destilerías donde sirvan comida
- ▶ Museos, zoológicos y acuarios
- ▶ Lugares de culto
- ▶ Cines y centros de entretenimiento familiar
- ▶ Gimnasios

Los condados pueden pasar a un nivel menos restrictivo a medida que disminuya la transmisión de COVID y aumenten las pruebas.

Sea cuidadoso y siga las pautas de seguridad: mantenga su distancia, use su mascarilla, póngase en autocuarentena si ha estado expuesto y hágase la prueba.

Para más información, visite smcgov.org



El 25 de enero, el estado levantó la orden regional de quedarse en casa, permitiendo a las empresas locales expandir algunas operaciones de interior y exterior. Las comidas al aire libre en restaurantes y los servicios personales en el Condado de San Mateo pudieron reanudarse con las modificaciones requeridas. El Condado no impuso restricciones locales adicionales, permaneciendo en alineación con el estado.

El Condado salió de las restricciones de quedarse en casa en un nivel de riesgo Morado (nivel 1), bajo el sistema estatal de cuatro niveles, codificado por colores, que afloja y endurece las restricciones. El nivel de riesgo Morado es el más restrictivo, ya que el virus COVID-19 se considera "extendido" en la comunidad. El estado levantó la orden porque las proyecciones de capacidad de la unidad de cuidados intensivos (ICU) del Área de la Bahía fueron superiores al 15 por ciento, el umbral que permite a las regiones salir de la orden. También la orden que limitaba las actividades no esenciales entre las 10 p.m. y las 5 a.m. expira con la Orden Regional.

Para ayudar a limitar el aumento de los casos de COVID-19, sigue las recomendaciones del Departamento de Salud del Condado de San Mateo (San Mateo County Health):

- Siempre use una mascarilla en público, especialmente cuando hable.
- Colóquese una mascarilla, aíslese, haga cuarentena voluntaria y hágase una prueba de inmediato cuando presente síntomas o después de una exposición. Para hacerse la prueba de COVID-19, llame a su proveedor de atención médica o visite smcgov.org/testing.

Además, recuerde que el Condado de San Mateo sigue cumpliendo el Plan para una Economía más Segura (Blueprint for a Safer Economy) del estado. Visite el sitio web <https://covid19.ca.gov/es/safer-economy> para obtener las últimas orientaciones sobre las órdenes para quedarse en casa, toques de queda y más.

Plan para prevenir la propagación de COVID-19 mediante la reducción de los impactos desiguales

Existen desigualdades importantes en el condado de San Mateo que afectan a los residentes de bajos ingresos y a las comunidades de color. Los factores sociales y económicos profundos y de larga data son la base de estos problemas, y el COVID-19 ha exacerbado estas desigualdades. Por ejemplo, en el condado de San Mateo, **los latinos representan el 24 % de la población total, pero representan el 46 % de los casos de COVID-19** (hasta diciembre de 2020).

Si bien hay mucho por entender, la respuesta a la pandemia debe seguir **ayudando a todos los residentes de bajos ingresos y a las comunidades de color con un enfoque adaptado y culturalmente competente.**

Eche un vistazo al plan del Condado para prevenir la propagación de COVID-19 y reducir los impactos desiguales en el sitio web www.smchealth.org.

Plan de vacunación contra el COVID-19 del condado

El Departamento de Salud del Condado de San Mateo presentó su plan de vacunación masiva contra el COVID-19 ante el Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health). El objetivo de este plan es ayudar a preparar las jurisdicciones de salud locales para la implementación por etapas de la vacuna contra el COVID-19 en sus comunidades. Encuentre el plan de vacunación en el sitio web <https://www.smchealth.org/covid-19-vaccination>.

LA VACUNA DEL COVID-19 ESTÁ AQUÍ

MANTENTE INFORMADO. SIGUE USANDO MASCARILLA.

- Validada por los principales expertos médicos del país por su seguridad y eficacia
- Proporcionada sin costo
- Plan de distribución por fases basado en el riesgo y el nivel de exposición
- Ampliamente disponible más adelante en 2021

covid19.ca.gov/es/vaccines

Vaccinate ALL 58

Boletín Informativo | Enero/Febrero 2021 | **PÁGINA 6**

Boletín Informativo | Enero/Febrero 2021 | **PÁGINA 7**

Un mensaje de quienes están en el frente de batalla contra el COVID-19



Rebecca Guzmán (izquierda), enfermera especializada de Fair Oaks Health Center, y su familia en su hogar en Redwood City.

Estimados residentes:

Mientras pensamos en proteger a nuestros familiares durante la pandemia del COVID-19, quisiera compartir una breve historia personal con ustedes. Mi familia comparte una casa dúplex en Redwood City con mis padres, ambos mayores de 70 años. Por su edad corren un mayor riesgo de enfermarse de coronavirus. Esta enfermedad incluso podría matarlos. Hace un par de meses tuve a mi segunda hija antes de que comenzara la orden de confinamiento. Por meses, mis padres no han podido abrazar a sus nietas, y para todos nosotros ha sido doloroso mantenernos alejados. Soy una enfermera especializada de Fair Oaks Health Center en Redwood City. Como profesional de la salud que trabaja en un entorno de alto riesgo, comprendo el dolor que el coronavirus ha provocado en nuestra comunidad. Las familias no han podido celebrar juntas cumpleaños, los niños no pueden jugar con sus primos, y muchos hemos tenido parientes que han enfermado de COVID-19. Cuando veo a pacientes que tienen los mismos desafíos a los que me debo enfrentar, sé lo que sienten. Pero tenemos que hacer todo lo posible para mantener a nuestras familias y a nuestra comunidad seguras. Esto significa evitar grupos,

usar mascarillas y tapabocas y mantener una distancia física del resto. Ir a una fiesta en el jardín de alguien, incluso invitar a amigos a cenar a casa, puede potencialmente propagar la enfermedad. Si su prueba de coronavirus es positiva, un miembro de nuestro equipo de seguimiento lo llamará no solo para hablar con usted sobre las personas con las que últimamente haya tenido contacto sino que para ofrecerle apoyo a usted y a su familia en caso de que fuera necesario aislarlo. Es posible que pueda recibir ayuda financiera, albergue y alimentación en un hotel, o que sus seres queridos reciban alimentación y cuidados mientras usted esté aislado en su hogar. **Si necesita información sobre las pruebas de detección, visite smc.gov.org/testing o llame al 2-1-1.** Espero ver el día en que en mi familia podamos celebrar todos juntos esas fiestas y ocasiones alegres. Pero hasta que llegue ese día, celebraremos los cumpleaños de nuestros familiares por Zoom y FaceTime. Mis hijas verán a sus abuelos a lo lejos, y el resto de la familia tendrá que esperar para ver a nuestra nueva bebé. Si tomamos medidas como estas podremos mantener a nuestros amigos y familiares seguros. Y un día, podremos celebrar todos juntos.

Atentamente,
Rebecca Guzmán, NP
Fair Oaks Health Center

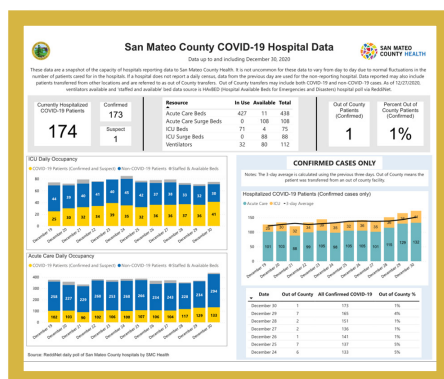
**Manténgase actualizado
con la última información
sobre el COVID-19 con el
tablero del Condado**

El condado de San Mateo tiene uno de los niveles más altos de casos que hemos visto desde el comienzo de la pandemia, y en la curva epidemiológica que se muestra en el tablero se ve claramente una tercera ola de casos, para los que es necesario tomar medidas colectivas. En el tablero se detalla el número de casos y muertes por COVID-19 en el condado de San Mateo por día, por edad, por raza/etnia y según el sexo de los pacientes. Un caso es alguien que da positivo de COVID-19 mediante pruebas virales de laboratorio.

Ver el tablero en el web sitio **www.smchealth.org/data-dashboard/county-data-dashboard**.

El tablero del Condado contiene información sobre hospitales

Este tablero aporta información sobre la cantidad de pacientes hospitalizados con casos confirmados o presuntos de COVID-19, la ocupación actual y la disponibilidad de camas en la unidad de cuidados intensivos, camas de hospital para casos graves y respiradores en todo el condado de San Mateo. Esta información la proporcionan los hospitales, y puede variar mucho día a día por las altas, los traslados y las muertes de los pacientes que se producen a lo largo del día. Ver información en el web sitio [**www.smchealth.org/data-dashboard/hospital-data**](http://www.smchealth.org/data-dashboard/hospital-data).



Recursos sobre el COVID-19

Reciba notificaciones de exposición al COVID-19 directamente en su teléfono

Los californianos ahora pueden recibir notificaciones por celular para informarlos de si han estado expuestos a alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, para que puedan tomar medidas inmediatas sobre la cuarentena y las pruebas. Los californianos que tienen iPhone pueden habilitar CA Notify en su configuración, y los usuarios de Android pueden descargar la aplicación CA Notify de Google Play Store para empezar a recibir de inmediato alertas de exposición en sus teléfonos. El uso de la tecnología es completamente voluntario, privado y seguro. CA Notify no utiliza la ubicación de ningún teléfono o persona para detectar la exposición, y no comparte la identidad de los usuarios. Los californianos pueden decidir usar la herramienta y dejar de usarla en cualquier momento.

Aprender más en el web sitio <https://canotify.ca.gov/es>.



Recursos adicionales

- **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 6 de febrero de 2021. 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>

Ella tuvo COVID-19 y tiene un mensaje para usted



Entrevistamos a Evelin R., miembro de la comunidad de Redwood City que tuvo COVID-19, para hablar de su experiencia con el virus. Ella ha estado en el negocio de la limpieza de casas durante 14 años.

¿Cómo le ha afectado el COVID-19 a usted y / o su familia?

El virus, COVID-19, afectó en gran manera a mi familia. Claramente nos afectó económicamente pero ha tenido un efecto muy grande en nuestra salud mental. A veces el estrés nos ha llevado a un punto devastador. El no tener que comer nos rompió el corazón. Afortunadamente el Centro de la Comunidad nos brindó un gran apoyo.

¿Cómo te mantienes positivo en estos tiempos?

El apoyo de mi familia y de otras personas me ha ayudado a mantenernos siempre positivos porque sé que no estoy sola. El cuidado de mis hijos y mi esposo brindan un sentimiento de paz y tranquilidad en estos tiempos.

¿Cuál ha sido el aspecto más difícil de esta pandemia?

Cabe recalcar que lo más difícil de esto es tener pensamientos horribles como la posibilidad de morir y tener miedo a perder lo que más amo; que es mi familia.

¿Cuál es el mensaje que desea transmitir a su comunidad sobre cómo mantenerse a salvo durante el COVID-19?

Mi mensaje es protegerse al salir y tomar todas las medidas necesarias para proteger a tu familia y a la comunidad, porque pasar una experiencia así no se la deseo a nadie. Evitar salir en aglomeraciones y tratar lo mejor posible de tener todo limpio, sé que puede verse excesivo pero yo era muy cuidadosa de eso al principio. Yo limpiaba mi casa todo con alcohol pero baje la guardia. Aunque se vea extremo nunca dejen de limpiar.

Organización destacada: Thrive

La Oficina de Asuntos Comunitarios (Office of Community Affairs) del Condado de San Mateo lanzó recientemente una iniciativa en colaboración con Thrive, la alianza de organizaciones sin fines de lucro del condado de San Mateo, y con 33 organizaciones comunitarias de confianza para garantizar que la comunidad tenga fácil acceso a información importante y actualizada durante la pandemia de COVID-19.

Thrive Alliance (thrivealliance.org) es una red sólida y confiable de más de 200 organizaciones sin fines de lucro, entidades gubernamentales, fundaciones, empresas y líderes de la comunidad que comparten el compromiso de fortalecer el sector sin fines de lucro y, de este modo, mejorar la calidad de vida en el condado de San Mateo.

Durante el año pasado, Thrive se asoció con organizaciones

regionales y con el Condado de San Mateo para brindar liderazgo en los esfuerzos de recuperación y para abordar la incertidumbre y el miedo que ha dejado el COVID-19 en la comunidad. Parte de este trabajo incluyó participar en los Equipos de Acción Comunitaria contra el COVID-19 (COVID-19 Community Action Teams, CCAT), que están compuestos por 33 organizaciones comunitarias. Thrive cumple el rol de líder de los CCAT y de eje central para las organizaciones, que trabajan para mantener a nuestra comunidad segura durante la pandemia, y brindan mensajes oportunos y culturalmente adecuados en todo el condado de San Mateo sobre cómo mantenerse sano y salvo.

Muchos miembros de los CCAT han estado distribuyendo alimentos en persona de manera incansable a quienes los necesitan, y todas las organizaciones de los CCAT están haciendo difusión en redes

sociales a través de publicaciones semanales en las redes sociales de la Oficina de Asuntos Comunitarios. Otros miembros ofrecen centros de pruebas, información sobre las pruebas y apoyo general para las personas que necesiten hacerse la prueba del COVID. Cada organización también ha sido responsable de la distribución de equipo de protección personal (EPP) en sus regiones específicas y ha participado en alguna forma de alcance comunitario.



Compañeros de Alcance Comunitario

Total de 34 socios financiados

Bay Area Community Health Advisory Council
Building Skills Partnership
Casa Circulo Cultural
City of San Bruno
Coastside Adult Day Health Center
Coastside Farmers' Market
Daly City Partnership
El Centro de Libertad
El Concilio of San Mateo County
East Palo Alto Center for Community Media
Family Connections
HealthWays
Heart and Soul, Inc.
Institute for Human and Social Development
International Rescue Committee
North East Medical Services
Nuestra Casa de East Palo Alto
Pacifica Resource Center

Peninsula Conflict Resolution Center
Peninsula Family Services
Peninsula Volunteers
Puente
Ravenswood Family Health Network
Self-Help for the Elderly
Senior Coastside
Siena Youth Center of the St. Francis Center
San Mateo County Libraries
San Mateo County Union Community Alliance
South San Francisco Library
StarVista First Chance
Support Life Foundation
Taulama for Tongans
Thrive Alliance
YMCA Silicon Valley



Most residents will receive their vaccine from their primary health provider when it is their turn.

Please contact your provider or health plan about your eligibility.



For more information on the County's vaccination plan, go to www.smchealth.org/covidvaccine.



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.



La mayoría de los residentes recibirán la vacuna de su proveedor de atención primaria cuando sea su turno.

Comuníquese con su proveedor o plan de salud sobre su elegibilidad.



Para obtener más información sobre el plan de vacunación del Condado, visite www.smchealth.org/covidvaccine.

