A picture containing drawing

Description automatically generated

**COVID-19 Recursos de la comunidad**  
\*\*inserte nombre del condado\*\* Condado

La enfermedad Coronavirus 2019, también conocida como COVID-19, se está extendiendo en los Estados Unidos. La enfermedad causa enfermedades respiratorias como tos, fiebre y, en casos más graves, dificultad para respirar. La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus:

* **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
* **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos no lavadas.
* **Quédese en casa** si puede. Si debe salir, **mantenga una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de los demás y cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela.**

Más información y consejos sobre la prevención de COVID-19 se pueden encontrar a continuación:

**CDC:** <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>   
**CA:** https://hia.berkeley.edu/2020/03/12/covid19-resources   
**CDPH:** <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCoV2019_Spanish.aspx>

La información específicamente para **mujeres embarazadas y lactantes** se puede encontrar a continuación:

**WHO:** <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

La información específica para **los que cuidan niños** se puede encontrar a continuación:

**CDC:** <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

**Qué hacer si se siente enferma/o**

Si está enferma/o con COVID-19 o cree que podría tenerlo, siga los pasos a continuación para ayudar a proteger a los demás:

* Llame con anticipación antes de visitar al médico y quédese en casa, excepto para obtener atención médica. La mayoría de las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa.
* Lávese las manos con frecuencia y cúbrase la tos y los estornudos.
* Evite compartir artículos del hogar y sepárese de las demás personas en su hogar.

Si se tiene cualquiera de las siguientes **señales de advertencia de emergencia, busque atención médica de inmediato.**

* Dificultad para respirar o falta de aliento.
* Dolor o presión persistente en el pecho.
* Confusión que no tenía antes o incapacidad para despertar.
* Labios o cara de color azul.

Para más información visite <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

**Recursos de empleados y trabajadores para su condado**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Recursos de Salarios/Reducción de pago**  \*inserte información de recursos\* \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Recursos de Desempleo**  \* inserte información de recursos \*  \*text  \*text  \*text  \*text |

**Recursos de asistencia alimentaria de emergencia para su condado**

**Las tiendas de abarrotes y muchos mercados de agricultores permanecerán abiertos y abastecidos** durantela orden estatal de quedarse en casa. No es necesario acaparar abarrotes o artículos para el hogar. Compre solo lo que necesita. Muchas tiendas de abarrotes y mercados de agricultores han ajustado sus horarios, y algunos han designado horarios de compras prioritarios para las personas mayores de edad. El agua potable del grifo es segura para beber y no es portadora de COVID-19.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aplicación CalFresh (SNAP)**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Bancos de alimentos y otros sitios**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |
|  |  |  |
| **Mujeres, infantes y niños (WIC)**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Comidas sobre ruedas y comidas para personas mayores de edad**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |
|  |  |  |
| **Sitios de comida escolar**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Seguridad alimentaria y almacenamiento**  Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie con el virus y luego tocarse la boca o la nariz. Lea más sobre seguridad alimentaria y almacenamiento de alimentos a continuación: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html> |

**Recursos de cuidado de niños para su condado**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título de recurso** \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Título de recurso**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |

**Recursos de asistencia de vivienda y alquiler para su condado**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título de recurso** \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Título de recurso**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text  \*text |

**Recursos de acceso al aire libre para su condado**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título de recurso** \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text |  | **Título de recurso**  \*inserte información de recursos\*  \*text  \*text  \*text  \*text |