

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 **vacunarse** para protegerse a sí mismo y a los demás y 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.
- Cuando este en publico, **use una máscara adecuada y mantenga 6 pies de distancia de las demás personas.**

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://covid19.ca.gov/es/>

CDPH: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/CDPHespanol.aspx>

[Las ultimas noticias acerca del COVID-19 en el condado de Riverside](#)

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>

¿A dónde acudir para las pruebas y la vacuna COVID-19?

La prueba gratuita es proporcionada por Riverside University Health System - Public Health.

[Encuentre sitios de prueba.](#)

La vacuna gratuita es proporcionada por Riverside University Health System - Public Health.

[Información sobre citas clínicas.](#)

University of California, Division of Agriculture & Natural Resources • <https://ucanr.edu/> • Twitter: @ucanr

Recursos para empleados y trabajadores del condado de Riverside

Recursos de Salarios/Reducción de pago

211 Comunidad Conectar

*Marque 2-1-1 para obtener GRATIS un centro de recursos las 24 horas que lo vincula con miles de servicios humanos y de salud locales. Personal 24 horas al día

*<https://connectriverside.org/>

Recursos de Desempleo

***Condado de Riverside Oficina de Desempleo**

*1325 Spruce Street, Riverside, CA 92507

***Condado de Riverside Oficina de Desempleo- Oficina de Indio**

*44199 Monroe Street, Suite B, Indio, CA 92201

*Phone: 760-863-2600

*[Servicios de Apoyo para la Pérdida de Empleo](#)

*[Seguro de Desempleo](#)

Recursos de asistencia alimentaria de emergencia para condado de Riverside

Las tiendas de abarrotes y muchos mercados de agricultores permanecerán abiertos y abastecidos durante la 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)

***Autosuficiencia de DPSS del Condado de Riverside**

*[Ubicación de Oficinas](#)

*<http://dpss.co.riverside.ca.us/self-sufficiency/calfresh-snap>

* **Aplicación en línea**

*[C4Yourself](#)

Bancos de alimentos y otros sitios

Inland Empire Food Bank

*2950 Jefferson Street, Riverside, CA 92504

*Teléfono: 951-359-4757

*<https://www.feedingamericaie.org/>

*[Encuentra una despensa](#)

***FIND Food Bank Bank**

*Teléfono: 760-775-3663

*<http://www.findfoodbank.org/find-food/>

Mujeres, infantes y niños (WIC)

*Ayuda a las familias, mujeres embarazadas, madres nuevas, bebés y niños pequeños a obtener alimentos saludables, educación nutricional y recursos comunitarios sin costo

*Teléfono: 800-455-4942

*<https://www.rivhero.com/>

Comidas sobre ruedas y comidas para personas mayores de edad

***Oficina de Envejecimiento del Condado de Riverside**

*Teléfono:800-510-2020

*[Comidas en Ruedas-Encuentra una Comida](#)

*[Sitios para recoger comidas](#)

*[Encuentra una despensa](#)

Sitios de comida escolar

*[Oficina de Educación del Condado de Riverside- Comida gratuitas para estudiantes \(Comidas para llevar, páginas 24-35\)](#)

*[Mapa web interactivo de comidas para niños \(USDA\)](#)

*[Aplicación móvil de comidas para niños de California \(Departamento de Educación de California\)](#)

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>