

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 a menudo** 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

* <https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019/>

Recursos de Desempleo

* <https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019/>

Recursos de asistencia alimentaria de emergencia para su condado

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)

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

Bancos de alimentos y otros sitios

* marque 211 para obtener sitios de distribución.

* <https://findhelp.org/>

Mujeres, infantes y niños (WIC)

* <http://www.capk.org/programs/wic/enroll-in-wic-form/> o marque al 1-866-327-3074

* WIC Clínica Sierra Vista llame al número 661-862-5422

Comidas sobre ruedas y comidas para personas mayores de edad

* <https://www.goldenempiregleaners.com/senior-sack-sites>

* <https://bakersfieldseniorcenter.org/lunch-menu/>

* <https://www.kerncounty.com/government/aging-adult-services/services/senior-nutrition/senior-nutrition-sites>

Sitios de comida escolar

* Las escuelas del Distrito Escolar de Bakersfield

* Todas las escuelas del Distrito de Arvin

* Escuelas de Kern High School excepto Centennial

* <https://Schoolmealfinder.hoonuit.com>

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/>

Recursos educativos

Título de recurso

* PBS Learning Media: Videos interactivos y planes de clases siguiendo estándares escolares.

<https://www.pbslearningmedia.org>

* eLearningForKids: Educación digital gratis y divertidas para niños en todo el mundo.

<https://www.e-learningforkids.org/es/home>

Sitios educativos de nutrición

* Mini cursos gratis para adultos disponible en Inglés y Español

<https://eatfresh.org/es/minicurso>

* <https://www.choosemyplate.gov/quiz>

* <https://www.choosemyplate.gov/coronavirus>

Recursos de asistencia de vivienda y alquiler para su condado

* <https://kernha.org/menus/how-to-apply.html>

* <https://findhelp.org/>

Recursos de acceso al aire libre

Actividad Física

* <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity>

* <https://www.youtube.com/user/NatInstituteOnAging>

* CosmicKidsYoga YT: Para estudiantes de preescolar (~3yrs).

Una manera divertida de hacer ejercicio para padres y niños.

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

* **Actividad Física para Familias:**

<https://health.gov/espanol/moveyourway>

Manténganse activos en familia! (Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=zNs8srnJ95U&feature=youtu.be>

* <https://www.catch.org/pages/health-at-home>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a John Fox, Affirmative Action Compliance Officer and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343. Website:

http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/.
