

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 esta enfermedad es evitar exponerse a este virus:

- **Lávese las manos** con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos no lavadas.
- **Quédese en casa** si es posible. 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

Las últimas noticias acerca del COVID-19 en el condado de San Bernardino

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

Quien: <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 **sintomas, 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 para empleados y trabajadores del condado de San Bernardino

Recursos de Salarios/Reducción de pago

*211 Comunidad Conectar

*Marque al 2-1-1 o mande por texto su código postal al 898211

*GRATIS, 24-horas centro de recurso las 24 horas con asistencia para programas de salud

Recursos de Desempleo

*Red de desarrollo de la fuerza laboral

*Centro de empleo de East Valley America

*658 East Brier Drive, Suite 100

*San Bernardino, CA 92408

*909-382-0440 Correo electrónico: info@wdd.sbcounty.gov

*Centro de empleo de High Desert America de California

*17310 Bear Valley Road, Suite 109

*Victorville, CA 92395

*760-552-6550 Correo electrónico: info@wdd.sbcounty.gov

*Servicios de Apoyo para la Pérdida de Empleo

Recursos de asistencia alimentaria de emergencia para condado de San Bernardino

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)

*Departamento de Asistencia Transicional

*265 4th St, San Bernardino, CA 92415

* Teléfono: 909-388-0245

*<http://wp.sbcounty.gov/tad/programs/calfresh/>

Bancos de alimentos y otros sitios

*Community Action Partnership

*696 S. Tippecanoe Ave, San Bernardino

*Toll free: 800-635-4618

* Teléfono: 909-723-1500

*<https://www.capsbc.org/food-bank>

*Inland Empire Food Bank

*2950 Jefferson Street, Riverside, CA 92504

*Teléfono: 951-359-4757

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

Mujeres, infantes y niños (WIC)

*Ayuda a las familias, mujeres embarazadas, nuevas madres, bebés y niños pequeños a obtener alimentos saludables, educación nutricional y recursos comunitarios sin costo *2035 North D Street, San Bernardino, CA 92405

* Teléfono: 800-472-2321

*<http://cms.sbcounty.gov/wic/Home.aspx>

Comidas sobre ruedas y comidas para personas mayores de edad

*Envejecimiento y servicios para adultos (DAAS)

*Teléfono: 909-891-3810

*[Sitios para recoger comidas](#)

*[Servicio temprano horario de supermercado](#)

*<http://hss.sbcounty.gov/daas/resources/nutrition.aspx>

Sitios de comida escolar

*Comidas gratuitas para estudiantes

*Text FOOD/COMIDA to 877-877

*[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>

*<https://ucfoodsafety.ucdavis.edu/covid19-food-safety-resources>