

## Manejo de COVID-19 (Coronavirus) La forma ourBRIDGE

Toda la información sobre COVID-19 proviene del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte y de la Organización Mundial de la Salud.

### Me cuidaré solo ...

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando haya salido de la casa o haya tocado superficies como las manijas de las puertas. El desinfectante para manos funciona cuando no puede lavarse las manos.
- Beba mucha agua. Toma vitaminas si las tienes.
- Practique el distanciamiento social: evite estar cerca de otros tanto como sea posible. Evite salir en público cuando sea posible.
- Si tiene que estar cerca de otras personas, manténgase al menos a 3 pies de distancia.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica lo antes posible. Estos son síntomas de COVID-19.
- Si necesita ayuda, ¡pregunte! Muchas personas en la comunidad están recolectando suministros y alimentos para quienes los necesitan. Si su familia necesita algo, tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con los recursos que se enumeran a continuación.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la boca y la nariz.
- Es bueno salir al aire libre o dar un paseo. Sin embargo, evite lugares como parques infantiles donde podría haber muchos gérmenes.

## Me ocuparé de los demás ...

- Si no se siente bien, manténgase alejado de los demás tanto como sea posible; recuerde que esto no significa que tenga coronavirus. Las alergias, la gripe común y otras enfermedades pueden hacer que te sientas mal y nervioso, pero a menos que muestres síntomas de coronavirus, no debes preocuparte.
- Cuando estornude o tosa, cúbrase la boca con la parte interior del codo.
- Quédese en casa tanto como sea posible, incluso si no tiene ningún síntoma.

## Cuidaré de mi entorno ...

- Limpiar y desinfectar superficies y objetos que a menudo se tocan.
- Incluso si no se siente enfermo, aún puede portar el virus en sus manos y en su ropa. Quédese en casa para no propagarlo afuera en la comunidad.

## Datos de COVID-19:

- Los animales no llevan COVID-19.
- Los mosquitos no llevan COVID-19.
- Las escuelas de Charlotte Mecklenburg permanecerán cerradas hasta el 15 de mayo.
- El uso de una máscara no lo protege de contraer COVID-19, pero las personas que estén enfermas deben usar máscaras para evitar la propagación de cualquier enfermedad.
- Las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas graves tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el virus COVID-19.
- Los jóvenes pueden portar COVID-19 y no mostrar ningún síntoma o enfermarse.
- COVID-19 puede vivir en superficies como perillas de puertas, manijas y encimeras durante días.
- Actualmente no hay kits de prueba en el hogar para COVID-19. Evite cualquier estafa sospechada.

Recursos en Charlotte: si necesita ayuda para obtener o solicitar alguno de estos recursos, comuníquese con la Sra. Salma al 980-348-5398.

- Comida para niños-
- Las escuelas de Charlotte Mecklenburg están ofreciendo almuerzos gratis para TODAS las personas de 18 años o menos. Consulte los sitios de recogida a continuación. Si no puede recoger las comidas, organizaciones como our BRIDGE for KIDS y voluntarios las están entregando. Si vives en Sailboat Bay, Country Club o Spanish Quarter, nuestro personal de BRIDGE traerá comidas a tu vecindario todos los días de 11:30 a 1:30. Busca vehículos con el CMS y nuestros logotipos de BRIDGE y las personas con nuestras camisetas de BRIDGE en .
- Deli St Cafe ofrece almuerzo gratis para niños de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. Debe ser recogido en el café en 2801 Central Ave. Llama y pregunta por Cindy (980) 819-6132. Se habla español.
- Comida-

Second Harvest Food Bank of Metrolina (las referencias se pueden hacer por teléfono)

500-B Spratt St.

Charlotte, NC 28206

(704) 375-9639 o (704) 376-1785

Panes y Pescados (Por favor llame a la Sra. Salma para una referencia)

648 Griffith Rd Suite B

Charlotte, NC 28217

(704) 523-4333

Si su familia necesita alimentos, comuníquese con Salma a [salma@joinourbridge.org](mailto:salma@joinourbridge.org) y haremos todo lo posible para entregar los paquetes de atención en su hogar.

- Desempleo: si tiene un Número de Seguro Social y ha quedado desempleado, o le han reducido sus horas, puede solicitar beneficios de desempleo y no necesita esperar. Puede solicitar estos beneficios en <https://des.nc.gov/apply-unemployment>. ¡Esta aplicación está disponible en muchos idiomas! Si tiene autorización de trabajo, entonces es elegible para beneficios de desempleo.
- El Coronavirus Care Fund (CCF) proporciona \$ 400 en asistencia de emergencia para trabajadores de cuidado del hogar, niñeras y limpiadores de viviendas calificados que están experimentando dificultades financieras debido a la pandemia de coronavirus. La asistencia del Fondo es para ayudarlo a quedarse en casa y mantenerse seguro durante la pandemia.
  - <https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund/>
- **Recursos financieros**
- Los tribunales de Carolina del Norte no procesarán avisos de desalojo o ejecuciones hipotecarias durante este tiempo.
- El agua, la electricidad y el gas no se apagarán durante este tiempo, puede retrasar el pago pero el pago se acumulará.

Asistencia para familias de empleados de restaurantes.

Si alguien en su familia trabaja en un restaurante y ha perdido su trabajo o le han reducido sus horas, puede recibir ayuda financiera. Por favor mira estos recursos. Si necesita ayuda para solicitar estos servicios, comuníquese con [Salma@joinourBRIDGE.org](mailto:Salma@joinourBRIDGE.org) o 980-348-5398.

<https://coregives.org/>

<https://www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/restaurant-workers-community-foundation-announces-the-formation-of-restaurant-workers-covid19-crisis-relief-fund>

<https://rocunited.org/relief/>

- **Recursos medicos-**
  - Mecklenburg County Public Health numero 980-314-9400
- **Si no tiene seguro de salud pero siente que necesita hacerse la prueba / buscar servicios, haga lo siguiente:**
  - i. Llame al centro de salud calificado federalmente más cercano (FQCH). Puede encontrar uno escribiendo en este enlace: <https://www.ncchca.org/health-centers/find-a-health-center/> Si cree que puede tener COVID-19, asegúrese de decirles eso cuando llame para obtener una cita. Los FQHC son proveedores de atención médica basados en la comunidad que reciben fondos federales para proporcionar los servicios de salud necesarios en comunidades de todo el estado.
  - ii. Si no puede ser visto en un FQCH, llame a su departamento de salud local. Las clínicas gratuitas y caritativas también pueden brindar asistencia.
  - iii. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 o llame con anticipación y luego vaya a la sala de emergencias.
- **Mental Health Resources**

- Cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer su comunidad. Cosas que puede hacer para mantenerse:
- Tómese un descanso para mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar repetidamente la pandemia puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respira hondo, estira o medita
- Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente
- Tómese el tiempo para relajarse. Intenta hacer otras actividades que disfrutes.
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.
  
- **County/ Government Services**
  - **Social Services**
- El Departamento de Servicios Sociales está temporalmente cerrado al público. Sin embargo, todavía ofrece todos los servicios por teléfono, correo y en línea. Si desea presentar una solicitud de beneficios, llame al 704-336-3000 para solicitar por teléfono. También puede solicitar algunos programas en línea en
  - <https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do>.
- Si va a entregar documentos en la oficina (301 Billingsley Road, Charlotte), colóquelos en el buzón gris en el área de estacionamiento. Si fue a la oficina debido a una fecha límite o para una cita, no cortaremos sus beneficios ni lo penalizaremos. Si desea presentar una apelación, puede hacerlo llamando al 704-336-3000. Si desea informar un cambio, llámenos al 704-336-3000. Si tiene una emergencia, asegúrese de mencionarlo cuando llame.
  
- **Medicaid para adultos y familias y niños**

- Los clientes pueden solicitar en línea utilizando ePASS (<https://www.nc.gov/services/e-pass>). Después de que la solicitud se haya enviado en línea, un empleado de DSS se comunicará por teléfono para completar la entrevista. Si necesita ayuda para obtener o solicitar estos recursos, comuníquese con la Sra. Salma al 980-348-5398.
  - **Child Care Resources, Inc.**
- La oficina permanecerá abierta en este momento con personal limitado. Llame al número principal al 704-376-6697 para solicitar asistencia para acceder a la guardería.
  
- **Transporte**
- Los autobuses públicos de Charlotte ahora son GRATIS para viajar. Sin embargo, solo use este servicio cuando sea necesario para evitar la posibilidad de propagar el virus y lavarse las manos antes y después de usarlo.
  
- **Internet/ Acceso a computador**
- Los clientes pueden acceder a los servicios sin costo durante 60 días (y con tarifas de instalación exentas), llame al (833) 267-6094 para obtener más información.
  
- Charter Communications está ofreciendo acceso gratuito de banda ancha Spectrum y WiFi a familias con niños en los grados K-12 o la universidad que están confinados a sus hogares debido al brote de coronavirus.
  
- Los maestros de escuela se comunicarán pronto para configurar alguna versión del aprendizaje en línea, asegúrese de que las escuelas tengan la información de contacto correcta. El aprendizaje en línea puede variar entre clases y escuelas. Siga las instrucciones de los maestros de su hijo.

- Información sobre la regla de carga pública durante este tiempo
  - <https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf>
  -