



COVID-19
EQUIPO DE RESPUESTA PARA EL CUIDADO INFANTIL

del Condado de San Mateo



RECURSOS PARA FAMILIAS



AYUDA CON ASISTENCIA FINANCIERA DE EMERGENCIA, COMIDA, VIVIENDA, SERVICIOS PÚBLICOS Y OTRAS NECESIDADES BÁSICAS

Visite su Agencia de Servicios Esenciales más cercano o llame 2-1-1.

SAMARITAN HOUSE

San Mateo
 (650) 347-3648
 samaritanhouse
 sanmateo.org

COASTSIDE HOPE

El Granada
 (650) 726-9071
 coastsidehope.org

FAIR OAKS

COMMUNITY CENTER
 Redwood City
 (650) 780-7500
 bit.ly/RWCFairOaks

EL CONCILIO

East Palo Alto
 (650) 330-7432
 bit.ly/EIConcilioEPA

PUENTE DE LA COSTA SUR

Pescadero
 (650) 879-1691
 mypuente.org

YMCA COMMUNITY CENTER

South San Francisco
 (650) 276-4101
 bit.ly/Y_Resources

PACIFICA RESOURCE CENTER

(650) 738-7470
 www.pacresourcecenter.org

DALY CITY COMMUNITY CENTER

(650) 991-8007
 bit.ly/DalyCityCC

Para más información sobre cómo solicitar asistencia financiera de emergencia, visite bit.ly/SMCEmergencyAssistance.



¡Enfoque su aplicación de cámara aquí para visitar el sitio web!



OTROS SERVICIOS PARA FAMILIAS

- Para recibir **alimentos gratis** cerca de usted, llame al 1-800-984-3663. También puede mandar el texto "GETFOOD" a (408) 455-5181.
- Para ayuda averiguando como **recibir los servicios adecuados para las necesidades de su familia**, llame Help Me Grow al (650) 762-6930 o visite helpmegrowsmc.org.
- Si tiene un niño menor de 18 años, visite bit.ly/SMC_Meals para encontrar el punto de distribución de **comidas escolares** más cercanas a usted.
- Para una lista de **recursos comunitarios**, visite bit.ly/SMC_Community.



♥ ACTUALIZACIONES URGENTES ♥

Para recibir alertas urgentes por texto del Condado de San Mateo, inscríbese en bit.ly/SMC_Texts.
 Visita www.smcgov.org para acceder toda la información del Condado de San Mateo sobre el COVID-19.





RECURSOS PARENTALES Y CONSEJOS POR TEXTO

¿Tiene niños entre 0 a 9 años de edad y quisiera recibir actualizaciones por texto sobre COVID-19 y recibir ideas sobre actividades que pueda hacer con niños en casa? Regístrese aquí: bit.ly/Ideas4Kids

¡Enfoque su aplicación de cámara aquí para visitar el sitio web!



APOYO DE INMIGRACIÓN

Para información y apoyo de inmigración, empleo, derechos de inquilinos u otros asuntos legales, llame al Legal Aid Society del Condado de San Mateo al (650) 558-0915 o visite www.legalaidsmc.org.



FAMILIAS EN CRISIS

Si usted está afecto/a por violencia en su hogar, puede recibir apoyo por teléfono de parte de CORA 24/7 al 1-800-300-1080 o visite www.corasupport.org.

Si conoce a alguien o si usted mismo/a está sufriendo una crisis de salud mental o crisis personal, llame a la línea telefónica de Apoyo de Crisis de StarVista 24/7 al 1-800-273-8255 o visite bit.ly/StarVista.



SOBRE EL CORONAVIRUS

SÍNTOMAS INCLUYEN:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Si tiene síntomas/está a riesgo, es especialmente importante quedarse en casa y evitar el contacto en persona con otros. Si sus síntomas se vuelven más graves, llame inmediatamente para recibir asistencia médica.

ALGUNAS PERSONAS ESTÁN MÁS A RIESGO A ENFERMARSE DEL COVID-19, ENTRE ELLAS:

- Personas mayores de 65 años de edad
- Personas con sistemas inmunológicos comprometidos
- Personas con afecciones crónicas subyacentes graves

Si usted o alguien que conoce es de alto riesgo, evite salir de casa. Manténgase en contacto con sus seres queridos y amigos por teléfono o por internet.



MANTENIENDO LA SALUD DE SU FAMILIA

SÍ

- Quédese en casa
- Evita personas afuera de su hogar
- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos
- Cúbrase la boca con un pañuelo al toser y estornudar
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente
- Mantenga un distanciamiento social seguro de 6 pies de otras personas cuando afuera de su hogar

EVITE

- Darse las manos al saludar
- Tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Visitar al doctor si no está enfermo
- Reservar mascarillas o guantes

Visite covid19.ca.gov para más información.

