

Recursos y servicios locales relacionados a COVID-19



Si tiene síntomas, se encuentra enfermo, o ha estado en contacto cercano con alguien que sí:

- **Quédese en casa por 14 días** a partir de la última vez que estuvo cerca de una persona enferma. Evite el contacto con los demás, no comparta artículos personales, y use un dormitorio y baño aparte si le es posible.
- **Monitoree su salud.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y fíjese si tiene fiebre o tos. Busque atención médica inmediatamente si se le presenta dificultad para respirar, si siente dolor o presión en el pecho, si le da confusión, si no puede despertarse, tiene dificultad permaneciendo despierto o si se le ponen los labios o la cara de un tono azulado.
- **Los adultos de mayor edad y los que ya tienen condiciones de salud** podrían correr un mayor riesgo de sufrir complicaciones más serias y deberían buscar atención médica antes de que sus síntomas se vuelvan severos. Llame antes de ir a su médico o a un centro de atención urgente.
- **Póngase una mascarilla o una bandana o pañuelo**, si tiene dos años en adelante, que le cubra la nariz y la boca cuando esté con otras personas y manténgase a cierta distancia de los demás (mínimo 6 pies).
- **Tápese la boca** con pañuelos desechables o con la parte interior de su codo cuando tosa o estornude.
- **No salga de su casa** y evite el contacto con los demás, hasta que se le haya pasado la fiebre por lo menos por 72 horas (sin la ayuda de

medicamentos) Y hasta que hayan pasado por lo menos 7 días desde que se le presentaron los síntomas por primera vez.

- **Lávese las manos** seguido con jabón y agua tibia por lo menos por 20 segundos. Limpie y desinfecte a diario las superficies que se tocan mucho.
- **Infórmeles a sus contactos cercanos.** Hable con todos los que hayan estado a menos de 6 pies de distancia suyo por más de algunos minutos mientras usted ha estado enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que usted presentara síntomas.
- **Limpie regularmente las superficies que toca con frecuencia** como las perillas de las puertas, las superficies de la cocina, los interruptores de luz, el refrigerador, el microondas y los controles remotos.

Línea Directa COVID-19

Llame a la Línea Directa Covid-19 para registrarse para obtener una prueba Covid-19 gratis al (804) 205-3501 (lunes a viernes 8:00 AM - 6:00 PM)

Recursos y Páginas de Web

- www.vdh.virginia.gov
- www.rchd.com
- henrico.us/healthvdh.virginia.gov/coronavirus
- www.help1rva.org
- Llame al 311 para preguntar acerca de más servicios y beneficios.

Me preocupa haber contraído COVID-19

- Llame al (804) 205-3501 con sus preguntas sobre la salud pública.
- Llame al (804) 783-2505 para preguntar sobre asistencia médica si no tiene seguro médico o se encuentra sin hogar.
- Llame al (804) 205-3678 si tiene preguntas acerca de Medicaid para usted o sus hijos.

Necesito obtener comida

Richmond

- Escriba en un mensaje de texto "food" (que significa comida) al 877-877 para ver los sitios de distribución de alimentos para las familias de las Escuelas Estatales de Richmond.
- Llame al (804) 521-2500, ext. 631 para hallar el almacén de alimentos de su localidad.
- Llame al 1-(855) 635-4370 para ver si clasifica para recibir beneficios SNAP de emergencia.

Henrico

- Las Escuelas Estatales de Henrico han alistado 14 lugares donde los estudiantes pueden recoger gratis desayunos y almuerzos para llevarse a casa mientras la división se encuentra cerrada. Visite: henricoschools.us/covid19 para obtener más información.

Perdí mis ingresos por completo o parcialmente

- Llame al 1 (866) 832-2363 para solicitar beneficios por desempleo.
- Llame al (804) 646-6464 para que le asignen un asesor de carreras y para preguntar por el "Family Crisis Fund" (Fondo de Crisis para Familias).

Soy una persona de la tercera edad que necesita ayuda

- Llame al (804) 343-3000 para inscribirse para que le hagan visitas breves.

Richmond

- Llame al (804) 673-5035 a ver si puede participar en el programa "Meals on Wheels".

Henrico

- Llame al (804) 343-3027 a ver si puede participar en el programa "Meals on Wheels".

Necesito albergue

- Llame al (804) 972-0813 si se encuentra sin hogar o si va a perder su vivienda en tres días o menos.

Necesito artículos para mi bebé o niño

La oficina WIC puede hacer pedidos de fórmula para usted o brindarle beneficios de alimentos.

- **Southside:** (804) 205-9816
- **Distrito de Salud de Richmond:** (804) 482-5446
- **Distrito de Salud de Henrico:** (804) 652-3180
- **Community Hospital:** (804) 786-3201
- **Pañales gratis:** (833) 782-2229, ext. 801

Usted podría clasificar para beneficios de WIC si se encuentra embarazada, amamantando, o si ha dado a luz. Llame a la oficina WIC de su localidad o al 1-888-942-3663 para más información.

Necesito ayuda para poder quedarme en mi hogar

Legalmente, su arrendador no puede obligarlo a salir de su casa sin contar con un desalojo ordenado por la corte. Si su arrendador está amenazándolo con hacerlo, por favor llame al:

- Llame al 1- 866-LEGL-AID (1-866-534-5243) para obtener asesoría legal.
- La Línea de Ayuda con Desalojos al 1-833-NOEVICT (1-833-663-8428).

Alguien en mi hogar me hace sentir en peligro

- Llame al 911. Se trata de una emergencia, aunque usted conozca bien a esa persona.
- Llame a la Línea Directa del Área Metropolitana de Richmond para Violencia Sexual y Violencia Doméstica al (804) 612-6126.
- Envíe un mensaje de texto al (804) 793-9999 para recibir apoyo confidencial.