



A PLACE CALLED HOME

August 18, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 23



CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5

Dear APCH Community,

I hope you were able to participate in last week's very special "home delivery" edition of our annual Backpack to School event and that the students in your household are stocked up with school supplies for the year ahead.

As the new school year begins, so much is still unknown about how it's all going to work for students. APCH is here as a solid resource of support and stability for you. Please don't hesitate to call us if you need help with anything.

This week's bulletin has some important time-sensitive information as a possible resource for you. On page 3, you can find information about applying for a new renters relief program through 211 LA, not to be confused with the earlier program through HCIDLA. The application opened yesterday so, if needed, please apply ASAP.

As always, please be safe and take care of each other. I am sending you all positivity and light.

In service,

Jonathan Zeichner
APCH Executive Director

**This iconic DJ
created musical
magic with some of
hip hops legends!
[Click HERE](#)**



It's here: APCH Online!

FALL 2020: FALL FOR NEW BEGINNINGS ! FALL Classes started Monday, August 17, 2020! We hope you have a fun semester at APCH!

The Educational Services department will offer virtual academic support for members of all grade levels for the fall semester. More information will be coming, but here is an overview:

Homework Drop-in (elementary and middle school members only) – get daily help with homework from 2:30 to 3:30 pm and during first class (4:00–4:45 pm). You can find the link on the Educational Services page of the Program Hub.

Office hour appointments – make an appointment with an Ed Services staff member on the Educational Services page of the Program Hub or by email.

Academic Focus/Regularly-scheduled 1-on-1 sessions – instructors will contact select members to schedule consistent 1-on-1 support.

Other Academic Services (high school members only) – schedule time with Wendy Camacho or Adam Yerima for academic advising and assistance with scholarship and college essays on the Educational Services page of the Program Hub or by email.

[For more information and to join in on the fun click here!](#)



APCH FAMILY RESOURCE DEPOT IS HERE FOR YOU!

The Family Resource Depot is here to support you!

The FRD is a weekly grocery and household needs delivery service brought to you by A Place Called Home!

**Delivery appointments may be made by calling:
Membership: 323-232-7653 Ext. 2326
or 213.703.1029**

You must speak with someone to confirm your delivery appointment. If you leave a message, we will call you back to confirm. Your voicemail message for APCH alone will not guarantee an appointment.

LA County COVID-19 Rent Relief

To be eligible, renters must qualify based on income and have struggled to pay rent due to the COVID-19 pandemic. Their landlord must provide a W-9 and sign a participation agreement in order to have the rent paid on behalf of the tenant. Units located in the City of Los Angeles are not eligible for this program - LA City residents can contact 3-1-1 or view the LA City COVID-19 Rent Protections.

The LA County COVID-19 Rent Relief application will begin accepting applications at 8:00AM on August 17th. Tenants (renters whose name is listed on the lease or rental agreement) may apply starting August 17th by either calling 2-1-1, or by [filling out the online application form](#)

Application assistance through 211 LA is available daily from 8:00AM - 8:00PM, August 17th - 31st. (dial 2-1-1)

If you live in the City of Los Angeles, please contact MyLA311 by calling 3-1-1 or (213) 473-3231, or visiting lacity.org/myla311 for available programs.

"You must welcome change as the rule, but not as your ruler."

- Denis Waitley

2020 Census Needs You!

The census is the most inclusive civic activity in our country, covering every person in every household. The data collected affects our nation's ability to ensure equal representation and equal access to important governmental and private sector resources for all Americans, including across racial and ethnic lines.

Responding to the census helps communities get the funding they need and helps businesses make data-driven decisions that grow the economy. Census data impact our daily lives, informing important decisions about funding for services and infrastructure in our community, including health care, senior centers, jobs, political representation, roads, schools, and businesses.

More than \$675 billion in federal funding flows back to states and local communities each year based on census data. The US Constitution explicitly states that the census is intended to count every person living in the United States, both documented and undocumented alike. It will ask basic questions about each person who lives in your household, like age, name, race, and ethnicity, but it will not ask about your immigration status or whether you are a US citizen. The law requires the Census Bureau to keep your information confidential and use your responses only to produce statistics. By law, your responses cannot be used against you by any government agency or court in any way. The Census Bureau will not share an individual's responses with immigration enforcement agencies, law enforcement agencies, or allow that information to be used to determine eligibility for government benefits.

We encourage you to submit your form online: <https://my2020census.gov/> or to complete the 2020 Census over the phone with a Census Questionnaire Assistance representative, call 1-844-330-2020.





COVID-19 Testing Sites

Please see a complete list of COVID-19 testing locations by clicking [here](#).

Relaxed Parking Enforcement Extended

Mayor Garcetti today extended relaxed parking enforcement across the City of Los Angeles until October 1, making it easier for Angelenos to stay home whenever possible without being concerned about a ticket.

Contact Us:
 APCH Counseling
 (323) 232-7653
 Ext. 2207 (Veronica) or
 Ext. 2252 (Gabrey).

APCH Membership
 323-232-7653
 Ext. 2326
 or 213-703-1029

Caring for Myself & My Community During Covid-19



How can I protect myself and my family from COVID-19?
 To help stop the spread of coronavirus there are simple steps that you can practice daily:

- Stay home as much as you can!
- Wear a mask or face cloth when you are near people outside your home
- When outside for essential activities, keep at least 6ft between yourself and others
- Wash your hands with soap for 20 seconds often & disinfect commonly touched surfaces
- Use a tissue or your arm to cover your cough and sneezes

How can I get tested for COVID-19?
 You can get tested whether you have symptoms or not. Testing is free, and you do not need health insurance. Your immigration status doesn't matter, and getting tested will not count against you under the Public Charge rule. You can make an appointment for testing with your own medical provider. If you don't have a medical provider, you can sign up for testing at corona-virus.la/covid-19-testing.

If you do not have access to the internet or a computer, dial 311 to arrange an appointment. Drive through and walk-up testing sites are available, but you cannot get tested without an appointment!

What are common symptoms for COVID-19?
 Symptoms for coronavirus are different for everyone. But, you may have COVID-19 if you have any of the following:

- Fever or chills
- Cough
- Difficulty breathing
- Fatigue
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Headache
- Diarrhea
- Muscle or body aches

For a complete list of symptoms, go to cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

Symptoms may appear 2 to 14 days after exposure.

If you develop serious symptoms such as difficulty breathing, pain or pressure in your chest, bluish lips or face, or a new onset of confusion or difficulty waking up, call 911 or go to an emergency room.

What should I do if I have to go out for medical care or to get tested for COVID-19?
 If possible, do not use public transportation. If you are able to, use a private vehicle. If you cannot drive yourself, keep as much distance as possible between you and the driver, wear a mask, and if possible, leave the car windows down.

What should I do if I think I may have COVID-19?
 If you are experiencing symptoms or believe you have been exposed to someone with COVID-19, you should **self-isolate** immediately and get tested.

Self-isolation means you end all contact with all people, including family or others in your home. Do not go to work, school, the grocery store or other public areas. Do not have visitors, do not share spaces with others, do not cook for others and do not handle pets. Use a separate bathroom, or if that's not possible, clean the bathroom after use.

If you **have symptoms**, you must stay home **until** all three of the following are true:

- At least 10 days have passed since your symptoms first appeared
- You have not had fever for at least 72 hours (without the use of medicine that reduces fevers)
- Your respiratory symptoms have improved (for example, cough or shortness of breath)

If you tested positive for COVID-19, but **never had any symptoms**:

- You must stay home for 10 days after the test was taken, **and** if you develop symptoms, you need to follow the instructions above

You can find more information about how to home isolate at ph.lacounty.gov/covidisolation

What should I do if I have been in close contact with someone diagnosed with or suspected of having COVID-19 (even if I don't have symptoms)?
 COVID-19 is highly contagious. If you have been in **close contact** with someone who has COVID-19, you need to get tested and **quarantine at home** for 14 days from your last contact with the infected person in order to prevent spreading the virus. During the quarantine period, you must **limit your contact** with others the same way as people do who are self-isolating.

Being in **close contact** means: (1) being within 6 feet of the infected person for more than 15 minutes or (2) having unprotected contact with an infected person's body fluids (for example, being coughed or sneezed on, sharing utensils, or providing care without wearing protective equipment).

You can find more information on home quarantining, and how to calculate when the quarantine period ends, at ph.lacounty.gov/covidquarantine.

What resources are available if I can't self-isolate at home?
 LA County has made available, at no cost, a **limited number** of temporary **Medical Sheltering** sites with medical staff onsite for people who have tested positive or been exposed to COVID-19 and are not able to self-isolate in their current living environment. You will not be allowed to leave the housing area until after your isolation period ends.

To be referred to a medical sheltering site, please call 833-540-0473 or 211. You can find out more at covid19.lacounty.gov/medical-sheltering.

What if I need food or household items delivered or need other assistance?

- The County has the **Critical Delivery Service** for food and household items for a **limited number** of people who have, or have been exposed to, COVID-19. You order and pay for the food through a store; the Critical Delivery Service picks up the food and delivers it to you at no cost.
- If you have SNAP benefits, you may order food delivery through Amazon at amazon.com/snap-sbt.

To find out more about the Critical Delivery Service, call 888-863-7411 or go to wdaca.lacounty.gov.

The County also has a **COVID-19 Resource Line** for questions about how to care for yourself and others and how to access other resources. You may call 833-540-0473 daily from 8am to 8:30pm, or call 211. Interpreters for most languages are available at all phone numbers. Resources are also at corona-virus.la/resources, at ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm or at 211a.org.

What is contact tracing?
 Contact tracing is an important step in slowing the spread of COVID-19. If you test positive, County health workers will reach out to you to share important next steps and connect you to resources to help you self-isolate. They will also ask questions about the places you have been and the people you have spent time with in order to notify them that they may have been exposed to COVID-19.

Health workers will not share your identity with the people you name, so please answer fully and truthfully. Your honesty could save lives. Afterwards, County health workers will contact the people you identify by phone call, text, or email to let them know that they were in contact with an infected person and should get tested and quarantine to prevent further infecting their loved ones.

The personal information of everyone contacted throughout this process is confidential and will not be shared. Health workers will never ask about your immigration status, social security number, or bank account number.

Will getting tested or treated for COVID-19 affect my immigration status?
 All prevention and treatment programs and services provided by the City and County in response to COVID-19 are open to all and will **not** affect you negatively under the Public Charge rule analysis.

If you have questions about the Public Charge rule, please contact a qualified immigration attorney. You can find more information and legal resources on the Public Charge rule at lamayor.org/strong-families-la. We encourage all Angelenos to obtain the needed resources to stay healthy.

More information about the City of LA response to COVID-19 and answers to frequently asked questions are at corona-virus.la. More information about the County of LA response and answers to frequently asked questions are at ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/. If you are a business and need to locate the protocols, you can also find them on the County website.



Tips on Staying Healthy

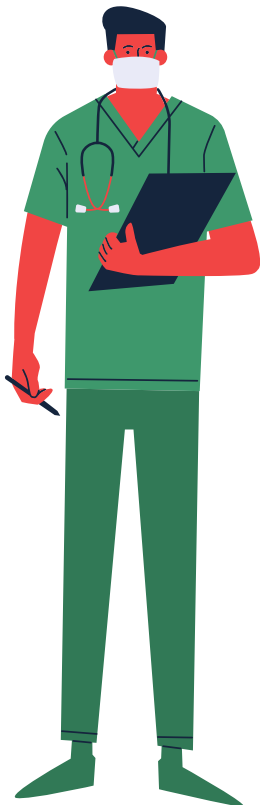
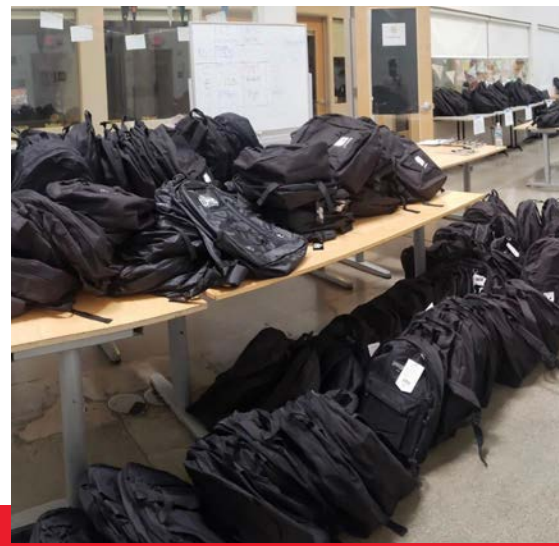
Protect yourself by staying informed

While there is currently no vaccine to prevent COVID-19, there are ways to prevent illness. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) the best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus. The virus is thought to spread mainly from person-to-person:

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
- These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
- Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

Here are the best ways to stay healthy and avoid the spread of any respiratory viruses, COVID-19 included:

- Everyone should wear a cloth face cover when they have to go out in public, for example to the grocery store or to pick up other necessities.
- Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- The cloth face cover is meant to protect other people in case you are infected.
- Do NOT use a facemask meant for a healthcare worker.
- Continue to keep about 6 feet between yourself and others. The cloth face cover is not a substitute for social distancing.



Tap on the Doc for a household checklist to make sure your home is ready in the event of COVID-19.



A PLACE CALLED HOME

18 de agosto del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 23



EN ESTA PUBLICACION

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO- 1

RECURSOS PARA MIEMBROS Y FAMILIAS- 2-4

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE - 5

**Take a "chill pill"
with this 1 hour
smooth jazz mix
Enjoy!
[Click HERE](#)**



Estimado Comunidad de APCH,

Espero que haya podido participar en la edición muy especial de la "entrega a domicilio" de la semana pasada de nuestro evento anual Backpack to School y que los estudiantes de su hogar estén abastecidos con útiles escolares para el año que viene.

A medida que comienza el nuevo año escolar, todavía se desconoce mucho sobre cómo va a funcionar todo para los estudiantes. APCH está aquí como un recurso sólido de soporte y estabilidad para usted. Por favor, no dude en llamarnos si necesita ayuda con algo.

El boletín de esta semana tiene información importante sensible al tiempo como un posible recurso para usted. En la página 3, puede encontrar información sobre cómo solicitar un nuevo programa de alivio para inquilinos a través de 211 LA, que no debe confundirse con el programa anterior a través de HCIDLA. La solicitud se abrió ayer por lo que, si es necesario, por favor aplique lo antes posible.

Como siempre, por favor, esté seguro y cuide unos de otros. Envío a todos ustedes la positividad y la luz.

En servicio,

Jonathan Zeichner
Director Ejecutivo de APCH

Esta Aquí: ¡APCH en Línea!

OTOÑO 2020: OTOÑO PARA NUEVOS COMIENZOS ! ¡Las clases de OTOÑO comenzaron el lunes 17 de agosto de 2020! ¡Esperamos que tengas un semestre divertido en APCH!

El departamento de Servicios Educativos ofrecerá apoyo académico virtual a los miembros de todos los niveles de grado para el semestre de otoño. Vendrá más información, pero aquí hay una visión general:

Entrega de Tarea (solo para miembros de la escuela primaria y secundaria) – obtenga ayuda diaria con la tarea de 2:30pm a 3:30pm y durante la primera clase (4:00–4:45 pm). Puede encontrar el enlace en la página Servicios educativos del Centro de programas.

Citas de hora de oficina: haga una cita con un miembro del personal de Ed Services en la página Servicios educativos del Centro de programas o por correo electrónico.

Enfoque académico/sesiones 1 a 1 programadas regularmente: los instructores se pondrán en contacto con miembros seleccionados para programar un soporte 1-on-1 consistente.

Otros Servicios Académicos (solo para miembros de la escuela secundaria) – horario con Wendy Camacho o Adam Yerima para asesoramiento académico y asistencia con becas y ensayos universitarios en la página de Servicios Educativos del Centro de Programas o por correo electrónico.

[¡ Para más información y para unirse a la diversion hacer clic aquí!](#)



¡El Deposito de Recursos para Familias esta aquí para ustedes!

¡El Deposito de Recursos para Familias esta aquí para apoyarlos!

El Deposito de Recursos para Familias es una entrega a casa semanal de alimentos y artículos de hogar creada por A Place Called Home!

Puede hacer una Cita para Entrega a Casa llamando a Membresía: 323-232-7653 Ext. 2326 o 213.703.1029

Tiene que hablar con alguien para confirmar su cita para la entrega a casa. Si deja un mensaje de voz, le llamaremos para confirmar. Su mensaje de voz no garantizara su cita.

¿Necesita recursos adicionales?

Aunt Bertha es un catálogo de atención social para conectar a las personas necesitadas con programas y servicios en su comunidad. Aquí pueden encontrar recursos gratuitos y de bajo costo que están disponibles para usted. Usted podrá reducir los servicios por ubicación y la necesidad individual. Podrá encontrar servicios como atención médica, alimentación, vivienda, capacitación laboral y más en su área.

[Haz clic aqui para mas informacion](#)

"Debes dar la bienvenida al cambio como regla, pero no como tu gobernante."-Denis Waitley

¡El Censo 2020 lo Necesitan a Usted!

El censo es la actividad cívica mas inclusiva en nuestro país, que incluye cada persona en la vivienda. El data que es reunida afecta la habilidad de la nación asegurar representación igual a acceso igual para todos los americano, incluyendo a través de raza y etnicidad.

A responder al censo ayuda a comunidades recibir fondos que necesitan y ayuda a los negocios hacer decisiones con el data que hacen crecer la economía. El data del censo tiene un gran impacto en nuestra vidas diarias, informan decisiones importantes de fondos para servicios y infraestructura en nuestra comunidad, incluyendo cuidado de salud, centros para personas mayores, trabajos, representación política, carreteras, escuelas, y negocios.

Mas de \$675 miles de millones en fondos federales se regresan al estado y comunidades locales cada ano debido al data del censo. La Constitución de los Estados Unidos, dice explícitamente que el censo tiene la intención de contar cada persona que vive en los Estados Unidos, los documentados y los indocumentados. Va pregunta información básica sobre cada persona que vive en la vivienda como la edad, nombre, raza, y etnicidad, pero no va pregunta sobre su estado migratoria o si es ciudadano de los Estados Unidos. La ley requiere que el Censo Burea mantiene su información confidencial y usar sus respuestas solamente para producir estadísticas. Por la le, sus respuestas no pueden ser usado contra usted en una agencia de gobierno y ni en corte. El Censo Burea uno va compartir las respuestas de individuos con agencia de inmigración, agencias de ley/policia, ni va ser usado para determinar elegibilidad para beneficios de gobierno.

Les urgimos que llene la forma en linea: <https://my2020census.gov/> or para completar el 2020 Censo por telefono con un representante llame a 1-844-330-2020.





Línea telefónica para Propietario y Inquilino

La Línea telefónica esta disponible para contestar todas las preguntas sobre propietario/ inquilino durante esta pandemia de COVID-19.

Los horarios son los lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm, sábado y domingo desde las 10:00 am a 3:00 pm.

La Línea telefónica de HCIDLA's hotline es 1-866-557-7368.

[Haz clic aquí para más información.](#)

Contáctenos:
 APCH departamento de Consejería
 (323) 232-7653
 Ext. 2207 (Veronica) o
 Ext. 2252 (Gabrey).
 APCH Membresía
 323-232-7653
 Ext. 2326
 o 213-703-1029

Cuidar de Mí Mismo y Mi Comunidad Durante COVID-19



¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia del COVID-19?

Para ayudar a detener el contagio del coronavirus, existen pasos simples que puede practicar a diario:

- ¡Quédese en casa lo más que pueda!
- Use un pañuelo de papel o su brazo para cubrirse cuando tosa o estornude
- Use una máscara o un paño facial cuando esté cerca de personas fuera de su hogar
- Cuando esté afuera para actividades esenciales, mantenga al menos 6 pies entre usted y los demás
- Lávese las manos con jabón por 20 segundos con frecuencia y desinfecte las superficies comúnmente tocadas



¿Cómo puedo hacerme la prueba del COVID-19?

Puede hacerse la prueba si tiene síntomas o no. Las pruebas son gratuitas y no necesita seguro de salud. Su estado de inmigración no importa, y hacerse la prueba no contará en su contra en relación a la regla de Carga Pública. Puede hacer una cita para la prueba con su propio proveedor médico. Si no tiene un proveedor médico, puede inscribirse para la prueba en corona-virus.la/covid-19-testing.

Si no tiene acceso a internet o una computadora, marque al 311 para hacer una cita. Hay sitios de pruebas disponibles por auto-servicio o a pie, pero **no puede hacerse la prueba sin una cita!**



¿Cuáles son los síntomas comunes del COVID-19?

Los síntomas del coronavirus son diferentes en cada persona. Puede tener COVID-19 si tiene alguno de estos síntomas:



- Fiebre / escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Pérdida de sabor u olor
- Dolor de garganta
- Náuseas
- Congestión o secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de cuerpo

Para obtener una lista completa de síntomas, vaya a cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html.

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de ser expuesto al virus. Si desarrolla síntomas graves, como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, o un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.

¿Qué debo hacer si tengo que salir para recibir atención médica o para hacerme la prueba del COVID-19?

Si es posible, no use transporte público. Si puede, use un vehículo privado. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, use una máscara y, si es posible, baje las ventanitas del automóvil.



¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID-19?

Si tiene síntomas o cree que ha estado expuesto a alguien con COVID-19, debe aislarse de inmediato y hacerse la prueba.

Aislamiento significa no tener contacto con ninguna persona, incluidos familiares u otras personas en su hogar. No vaya al trabajo, la escuela, la tienda de comestibles u otras áreas públicas. No tenga visitantes, no comparta espacios con otros, no cocine para otros, y no tenga contacto con mascotas. Use un baño separado o, si eso no es posible, limpie el baño después de cada uso.

Si **tiene síntomas**, debe quedarse en casa hasta que las **tres** siguientes condiciones estén confirmadas:

- Han transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez,
- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (sin el uso de medicamentos que reducen fiebre), y
- Sus síntomas respiratorios han mejorado (por ejemplo, tos o falta de aire)



Si **tiene COVID-19 pero no tiene ningún síntoma**:

- Debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba, pero si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

Puede encontrar más información sobre cómo aislarse en el hogar en ph.lacounty.gov/covidisolation.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto cercano con alguien diagnosticado o que posiblemente tiene COVID-19 (incluso si no tengo síntomas)?

COVID-19 es altamente contagioso. Si ha estado en **contacto cercano** con alguien que tiene COVID-19, debe hacerse la prueba y ponerse en **cuarentena en su hogar** durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada para evitar propagar el virus. Durante el periodo de cuarentena, debe limitar su contacto con los demás de la misma manera que lo hacen las personas en aislamiento.



Estar en **contacto cercano** significa: (1) estar a 6 pies de la persona infectada por más de 15 minutos o (2) tener contacto con los fluidos corporales de una persona infectada sin protección (por ejemplo, toser o estornudar, compartir utensilios, o proporcionar cuidado sin usar equipo de protección).

Puede encontrar más información sobre la cuarentena en el hogar y cómo calcular el periodo de cuarentena en ph.lacounty.gov/covidquarantine.

¿Qué recursos están disponibles si no puedo aislarme en mi hogar?

El condado de Los Angeles tiene disponible, sin costo, un número **limitado** de refugios médicos temporales con personal médico para las personas que tienen o fueron expuestas al COVID-19 y no pueden aislarse en su propio hogar. No se le permitirá abandonar el refugio hasta que finalice su periodo de aislamiento.

Para ser referido a un sitio de refugio médico, llame al 833-540-0473, disponible todos los días de 8 am a 8:30 p.m. o al 211. Puede encontrar más información en covid19.lacounty.gov/medical-shelternet.

¿Qué sucede si necesito comida o artículos para el hogar por entrega o necesito otra ayuda?

- El Condado tiene el **Servicio de Entrega Crítica** de alimentos y artículos para el hogar para un número **limitado** de personas que tienen o han sido expuestas al COVID-19. Usted ordena y paga la comida a través de una tienda, y el Servicio de Entrega recoge la comida y se la entrega sin costo alguno.
- Si tiene beneficios de SNAP, puede solicitar la entrega de alimentos a través de Amazon en amazon.com/prime-snp.



Para obtener más información sobre el Servicio de Entrega Crítica, llame al 888-863-7411 o visite ph.lacounty.gov. El Condado también tiene una **Línea de Recursos COVID-19** con información sobre cómo cuidarse a sí mismo y a los demás y cómo acceder a otros recursos. Puede llamar al 833-540-0473 claramente de 8 am a 8:30 p.m. o llamar al 211. Interpretes para la mayoría de los idiomas están disponibles. También puede encontrar más recursos en corona-virus.la/resources, en ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm, y en 211a.org.

¿Qué es el rastreo de contactos?

El rastreo de contactos es un paso importante para frenar la propagación del COVID-19. Si su resultado es positivo, los trabajadores de salud del Condado se comunicarán con usted para compartir los próximos pasos importantes y conectarlo con recursos para ayudarlo a aislarse. También le harán preguntas sobre los lugares donde ha estado y las personas con las que ha pasado tiempo para notificarles que pueden haber sido expuestas al COVID-19.

Los trabajadores de salud no compartirán su identidad con las personas con las que pasó tiempo, así que sea honesto con sus respuestas. Su honestidad podría salvar vidas. Después, los trabajadores de salud del Condado se comunicarán por teléfono, mensaje de texto, o correo electrónico con las personas que usted identificó para informarles que han estado en contacto con una persona infectada, que deben hacerse la prueba, y aislarse para evitar contagiar a sus seres queridos.

La información personal de todas las personas contactadas durante este proceso es confidencial y no se compartirá. Los trabajadores de salud nunca le preguntarán sobre su estado migratorio, número de seguro social, o número de cuenta bancaria.

¿Hacerme la prueba o recibir tratamiento para el COVID-19 afectará mi estado migratorio? Todos los programas y servicios de prevención y tratamiento proporcionados por la Ciudad y el Condado en respuesta al COVID-19 están abiertos a todos y no le afectarán negativamente bajo el análisis de la regla de Carga Pública.

Si tiene preguntas sobre la regla de Carga Pública, comuníquese con un abogado de inmigración calificado. Puede encontrar más información y recursos legales sobre la regla de Carga Pública en lamayor.org/latone-familias-la. Invítamos a todos los Angelinos a obtener los recursos necesarios para mantenerse saludables.



Para obtener más información sobre la respuesta de la Ciudad de Los Angeles al COVID-19 y respuestas a preguntas frecuentes, visite corona-virus.la. Para obtener más información sobre la respuesta del Condado de Los Angeles y respuestas a preguntas frecuentes visite ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/. Si tiene un negocio y necesita los protocolos de salud pública, visite el sitio web del Condado.



CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

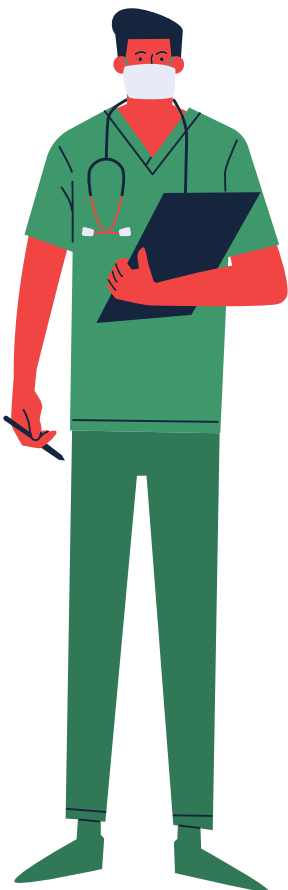
Mantenerse informado para protegerse.

En el momento no hay ninguna vacuna para prevenir COVID-19, pero hay formas de prevenir enfermedades. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la mejor manera de prevenir enfermedades es evitar la exposición a este virus. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que se encuentran en contacto cercano a cada uno (entre 6 pies)
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de gente que esta cerca o inhaladas por los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que las personas que no muestran síntomas pueden propagar COVID-19

Estas son las mejores formas de mantenerse saludable y evitar la propagación de cualquier virus respiratorio, COVID - 19 incluido:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Use una máscara si está enfermo o esta en público.



Haz clic al Doctor
para consejos de
como manejar el
estres durante esta
pandemia.

