

# Lo que usted necesita saber sobre COVID-19



**Vacúnese**  
y mántengase al día  
con sus vacunas  
COVID-19

## Para prevenir COVID

**Se recomienda fuertemente el enmascaramiento**  
independientemente del estado de vacunación



Todos deben enmascararse  
en la asistencia sanitaria  
y los lugares de reunión



**Hágase la prueba**  
Para las clínicas, visite  
[socoemergencia.org/prueba](https://socoemergencia.org/prueba)

## Síntomas de COVID-19



Pérdida del sentido  
del gusto u olfato



Fiebre



Dolor  
de cabeza



Tos



Dolores  
musculares



Dolor de  
garganta



Pérdida del sentido  
del gusto u olfato

Otros síntomas pueden ser: escalofríos, secreción nasal, náusea, vómitos, diarrea

### ¿Cuándo aparecen los síntomas?

- Los síntomas varían de leves a graves, y aparecen de 2 a 14 días después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

### Busque atención médica de inmediato si tiene:

- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión reciente o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados o dificultad/problema para respirar

## Qué hacer si tiene el virus o ha estado expuesto a COVID-19

### Para CASOS (personas que han sido diagnosticadas con COVID-19)

*Para todos (vacunados, no vacunados, con refuerzo, sin refuerzo):*

- Permanezca en casa durante al menos 5 días.
- El aislamiento puede terminar el día 5 (o más tarde) si:
  - Recibe un resultado negativo (preferentemente del antígeno); **Y**
  - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles; **Y**
  - Tiene síntomas que mejoran o no tiene síntomas.
- Si no se hace prueba y no tiene síntomas o están cediendo, el aislamiento se puede terminar después del día 10.
- Si hay fiebre, el aislamiento debe de continuar hasta que desaparezca la fiebre.
- Si hay síntomas, diferentes a la fiebre y no ceden, siga en aislamiento hasta que los síntomas se resuelvan o hasta después del día 10.
- Use un cubre bocas que le ajuste bien, cuando esté con otros, por un total de 10 días, especialmente en interiores.
- Trátese con remedios de venta libre para reducir los síntomas, beba mucho líquido y descanse mucho.
- Manténgase aislado del resto de los miembros de su hogar y no salga en público -incluyendo ir a supermercado, gasolineras u otras áreas públicas.

Para CONTACTOS (personas que han compartido el mismo espacio de aire interior con alguien diagnosticado con COVID-19 durante un total acumulado de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas)

*Si no tiene síntomas:*

- No es necesario que se quede en casa a menos que le den síntomas:
- Hágase la prueba entre los días 3 y 5.
- Póngase una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados.
- Si la prueba es positiva, siga las instrucciones de CASOS.

*Si desarrolla síntomas:*

- Hagase la prueba y quédese en casa.
- Si el resultado de la prueba de antígeno (por ejemplo, la prueba rápida casera) es negativo, se recomienda volver a hacer la prueba con una prueba PCR
- Si el resultado de la prueba es positivo, consulte CASOS.

**Se recomienda encarecidamente que se vacune o se ponga su refuerzo si es apto para ello.**

*Las personas infectadas en los 90 días anteriores no necesitan someterse a la prueba, a la cuarentena o a la exclusión del trabajo a menos que desarrollen síntomas.*

**Nota:** Esta guía no se aplica a quienes trabajan o viven en entornos de alto riesgo según lo identificado por CDPH:

- Lugares de atención médica
- Centros de atención a largo plazo y centros de atención para adultos y ancianos
- Instalaciones correccionales locales y centros de detención
- Refugios para personas sin hogar y de emergencia y centros de refrigeración y calefacción

**Si vive con otras personas, quédese en una "habitación para enfermos" o área específica de su casa, lejos de otras personas o animales, incluso mascotas. Use una máscara si necesita salir de su habitación y limpie los espacios compartidos cada vez que se usen. Use su propio baño si es posible.**

Última actualización: 11/9/2022

# Recursos para conseguir alimentos

## Condado de Sonoma:

- Food for Thought - (707) 887-1647, ext. 118
- EBT pandémica - (877) 328-9677
- Banco de Alimentos Redwood Empire - (707) 523-7903
- Caridades Católicas - (707) 528-8712
- Living Room - (707) 579-0138
- Proyecto Comunitario Ceres - (707) 829-5833, ext. 201
- Ejército de Salvación - (707) 542-0981

## Para mayores de 60

- Consejo de la Tercera Edad - (707) 525-0143, ext. 115
- Centro de Servicios Humanos de Petaluma - (707) 765-8488
- Comidas para Llevar Coastal Senior - (707) 882-2137
- Proyecto Comunitario Ceres - (707) 829-5833, ext. 203

## Condado de Sonoma Zona Oeste

- Servicios Infantiles River Coast - (707) 869-3613

## Condado de Sonoma Zona Norte

- Corazón Healdsburg - (707) 395-0938
- Despensa Windsor Service Alliance - (707) 838-6947

## Sonoma Valley

- Amigos Ayudando en Sonoma - (707) 996-0111
- Centro La Luz - (707) 938-5131
- Comida para Todos - sólo por correo electrónico o Facebook
  - svcomidaparatos@gmail.com
  - <https://facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos>

## Santa Rosa

- Via Esperanze - (707) 544-6911

## Federal

- CalFresh - (877) 847-3663
- WIC (mujeres, bebés, niños) - (707) 565-6590

\* Los recursos están sujetos a cambios, para obtener la información más reciente,

visite: <https://socoemergency.org/emergencia/novel-coronavirus/recursos-para-usted-durante-covid-19/alimentaria-comidas/>

# Asistencia económica

## Realojamiento y protección para el desalojo

- Nations Finest (para veteranos)- (707) 578-8387
- Unión de Inquilinos del Condado de Sonoma - (707) 387-1968
- Ordenanza de Defensa contra el Desalojo por COVID-19 del Condado de Sonoma - (707) 528-9941
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - (707) 433-6161

## Asistencia para el pago de servicios públicos

- Ejército de Salvación - (707) 542-0981
- Servicios de Energía Costa Norte - (707) 495-4417

## Otros tipos de asistencia

- Desempleo - (800) 300-5616
- Reclamo de Licencia Familiar Remunerada - (877) 238-4373
- Call211- 211 o (800) 325-9604

## Asistencia a Propietario de Vivienda

- CaMortgageRelief.org o CRLA - (707) 528-9941 o (800) 337-0690

## Asistencia para el alquiler

- Petaluma People Services Center - (707) 765-8488
- La Luz - (707) 938-5131
- Caridades Católicas - (707) 528-8712
- West County Community Services (707) 823-1640
- Community Action Partnership Sonoma County - (707) 544-6911
- Russian River Alliance - (707) 520-0032

## Licencia por enfermedad pagada de COVID-19

Proporciona a los empleados cubiertos hasta 80 horas de permiso remunerado relacionado con COVID-19. Para obtener información:

- Visit <https://dir.ca.gov/dlse/COVID19resources/Spanish>
- Para obtener ayuda, llame a CRLA al (707) 528-9941

# Más ayuda

## Servicios y materiales para el cuidado de bebés y niños

- Guardería 4C's - (707) 544-3077 x. 131
- Instituto de Padres e Hijos - (707) 585-6108
- Comienzos Mejores - (707) 902-3031
- Servicios Infantiles River to Coast - (707) 869-3613

## Servicios de salud mental

- Equipo de acceso a la salud conductual - (707) 565-6900
- Línea cálida de CalHOPE - (833) 317-HOPE (4673)
- The National Disaster Distress Helpline - (800) 985-5990 o texto "Hablanos" al 6674
- Equipo de apoyo a la salud mental inRESPONSE (residentes de Santa Rosa) - (707) 575-HELP (4357)

## Líneas directas de crisis

- Prevención del Suicidio de North Bay - (855) 587-6373
- YWCA Línea de Crisis de Violencia Doméstica - (707) 546-1234

## Consultoría / Terapia

- Centro de Justicia Familiar - (707) 565-8255
- "Men Evolving Non-Violently" (M.E.N.) - (707) 528-2636

## Servicios para personas mayores de 60 años

- Apoyo del condado de Sonoma para de 60+ años - (707) 565-4636

## Servicios para combatir el uso de alcohol y drogas

- Alcohólicos Anónimos - (707) 623-6702
- Narcóticos Anónimos - (707) 324-4062 Ext. 809
- Al-Anon - (888) 425-2666
- Life Ring (grupo no religioso) - (800) 811-4142

## Ayuda Legal

- Ayuda Legal del Condado de Sonoma - (707) 542-1290
  - Ayuda Legal para desastres, ayudando a los afectados por COVID-19 - (559) 429-6974
- Asistencia Legal Rural de California - (800) 337-0690

## Servicios para Inmigrante

- Servicios para Inmigrantes de Sonoma - (707) 996-6669
- Cooperativa de Familias Seguras del Condado de Sonoma ("Secure Families Collaborative") - (707) 856-4988

## Clínicas comunitarias

- \*Centro Comunitario de Salud de Santa Rosa - (707) 303-3600
- \*Sonoma County Indian Health Project - (707) 521-4545
- \*Centro de Salud Russian River - (707) 869-2849
- \*Centro de Salud de Petaluma - (707) 559-7500
- \*Centro Médico Alliance - (707) 433-5494
- \*Cuidado de la Salud Alexander Valley - (707) 894-4229
- \*Centro Comunitario de Salud Sonoma Valley - (707) 939-6070
- Clínica Gratuita de la Comunidad Judía - (707) 585-7780
- \*Centro Comunitario de Salud Gravenstein - (707) 823-3166
- \*Centro de Salud del Área de Occidental- (707) 874-2444
- \*Clínica Móvil St. Joseph - (707) 547-4612

\*Puede incluir servicios de salud dental



Visite [socoemergency.org](https://socoemergency.org)  
o llame al (707) 565-4701  
para más información