

Información Y Recursos Mientras Se Aísla Socialmente Durante COVID-19

Los adultos mayores (65+) y aquellos con enfermedades de salud crónica como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes y personas con sistemas inmunes comprometidos tienen un mayor riesgo de enfermedades graves debido a COVID-19. Se deben tomar precauciones adicionales para las personas con estos factores de riesgo.

Tome medidas para protegerse y proteger a los demás

Límpiese las manos con frecuencia

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite el contacto cercano

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y otras personas.

Cúbrase la boca al toser y estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo. Asegúrese de tirar los pañuelos desechables que haya usado a la basura y lávese las manos.

Recursos COVID-19

Información por TEXTO: Enviar un mensaje de texto "COVID19" al 211-211 para obtener información sobre el Coronavirus. Ingrese su código postal para obtener enlaces a información local.

Si se siente enfermo/a: Llame a su médico si se siente enfermo con fiebre, tos o dificultad para respirar. Su médico trabajará con el departamento de salud pública local para determinar si necesita hacerse la prueba de COVID-19. Si no tiene un médico, llame a las Clínicas de la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz al (831) 454-4100 (Santa Cruz) o (831) 763-8400 (Watsonville).

Distribución de Alimentos en Community Connection

Distribución de Alimentos Semanal y Mensual en los Sitios de Community Connection:

Los participantes de Volunteer Center, Community Connection y Salud Mental del Condado podrán recoger dispensas de comida cada miércoles de 11 a.m. a 1pm. Adicionalmente, bolsas grandes de comida están disponibles para estas mismas personas y CUALQUIER persona o familia de bajos recursos cada 4to lunes de cada mes (23 de marzo, 27 de abril, 25 de mayo, etc.) de 9 am. a 2 pm. La distribución se realizará en los estacionamientos, siguiendo las pautas de distancia entre persona a persona de al menos 6 pies de distancia, en estos dos lugares:

Community Connection
300 Harvey West Blvd.
Santa Cruz, CA

Mariposa Wellness Center
10 Carr St.
Watsonville, CA

y Necesita Alimentos

- **Si participa en alguno de nuestros programas:** el personal se comunicará con usted por teléfono regularmente y puede solicitar la entrega de alimentos a domicilio si es necesario.
- Si tiene problemas para conectarse con el personal, comuníquese con nosotros a través de la Línea de Apoyo de Community Connection y envíe un correo electrónico al: (831) 205-0160 support@ccsantacruz.org
- **Si no está conectado a uno de nuestros programas pero está conectado a los Servicios de Salud Mental del Condado de Santa Cruz:** hable con su coordinador y solicite ayuda para conectarse con nuestros servicios de distribución de alimentos o comuníquese con nosotros directamente a través de la Línea de Apoyo de Community Connection y correo electrónico que se encuentra arriba.

Recursos de Salud Mental

Crisis de Salud Mental

- Si usted o alguien quien usted conozca está en crisis y corre el riesgo de causarse daño a si mismo o a otras personas y necesita ayuda inmediata **Llame al 911.**

Si está pensando en hacerse daño o en suicidarse, hágale saber a alguien de inmediato:

- Llame al 911 para servicios de emergencia.
- Llame a la línea gratuita, Línea Nacional Prevención del Suicidio las 24 horas al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** para comunicarse con un consejero capacitado en el centro de crisis suicida más cercano a usted.

Si no está en peligro inminente pero necesita ayuda inmediata en caso de crisis, llame al: (800) 952-2335 las 24 horas del día, para residentes del condado de Santa Cruz que necesiten ser evaluados para una hospitalización de crisis psiquiátrica.

Si se siente estresado, angustiado o necesita apoyo, puede llamar a:

- Línea de Apoyo de Community Connection: (831) 205-0160
- Línea de Crisis Anónima disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, incluyendo los días festivos 1-800-704-0900 (Servicios de Salud Mental)
- La línea de ayuda de Desastre y Angustia de SAMHSA las 24 horas al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TALKWITHUS al 66746 (Presione 2 para español)