

Red de respuesta comunitaria al coronavirus

El brote de coronavirus en la ciudad de Nueva York presenta peligros para nuestro bienestar físico y mental. La evidencia actual apunta hacia una alta difusión comunitaria en Nueva York, incluso a través de personas que no muestran síntomas aun. Es esencial tomar precauciones para distanciarnos mientras nos cuidemos unos a otros.

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad al respirar. Las personas mayores e inmunocomprometidas, y las personas con discapacidad, tienen un mayor riesgo de complicaciones. Si desarrolla síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener consejos actuales sobre las pruebas de COVID-19.

Si tiene síntomas graves, como dolor o presión persistentes en el pecho, nueva confusión o incapacidad para despertar, o tiene los labios o la cara azulados, comuníquese con su proveedor de atención médica o el departamento de emergencias más cercano y busque atención médica de inmediato. **Si no tiene seguro médico, póngase en contacto con un proveedor médico igual; El gobierno federal está a punto de hacer que las pruebas COVID-19 sean gratuitas para todos.**

Para reducir su propio riesgo de contraer coronavirus y transmitirlo a otros:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante mínimo 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sacudirse la nariz, toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas.
- Ponga distancia entre usted y otras personas si COVID-19 se está extendiendo en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse de una manera grave.
- Quédese en casa si está enfermo; sea o no COVID-19, el auto-aislamiento es crucial para nuestra comunidad.
- Cubra la tos y los estornudos
- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente



Un grupo de miembros de la comunidad y oficiales electos están adaptando la Ayuda Mutua debido al brote de coronavirus para construir redes sólidas de apoyo durante estos tiempos difíciles. Este modelo conecta a las personas que necesitan ayuda con aquellos que pueden ofrecerlo de manera segura, eficiente y local. Centraremos las necesidades, el liderazgo, y las experiencias de las personas que han desarrollado y dependido de estos modelos para la vida cotidiana pre-COVID-19, incluidos los inmunocomprometidos, discapacitados, y ancianos.

Estos son algunos ejemplos de ayuda mutua para el brote que estamos viviendo:

- Información concreta sobre las mejores prácticas de COVID-19, basada en la investigación científica.
- Reunir suministros de protección para voluntarios y mantener el pulso sobre las tiendas que los tienen
- Cuidar ancianos y métodos de socialización a distancia
- Si las pautas de salud pública actuales lo permiten, cuidado de niños para trabajadores esenciales
- Hacer compras en supermercados, servicio de lavandería y recogida de recetas para personas inmunocomprometidas, discapacitadas y/o ancianos y sus familias
- Primeros auxilios y apoyo de salud mental
- Mantener el pulso sobre la infraestructura local de salud pública
- Actividades en casa para niños
- Clases de cocina
- Apoyo de defensa médica
- Apoyo para personas sin hogar, inseguridad en el hogar, e inseguridad alimentaria
- Un rincón de defensa para continuar impulsando políticas de justicia ahora y en el futuro

Si necesita o puede ofrecer alguno de estos servicios, visite nuestro formulario web para llenar su información: **MutualAid.SenatorJackson.com** o llame a nuestra línea de admisión al 929,444.7010 que tiene personal garantizado de 11:30am a 4:30pm L-V, con voluntarios cubriendo noches y fines de semana cuando sea posible. Puedes leer más en: **covid19.SenatorJackson.com**

