

Embajador Comunitario Combatiendo

COVID-19

Entrenamiento en español

Version 9 Abril, 2020



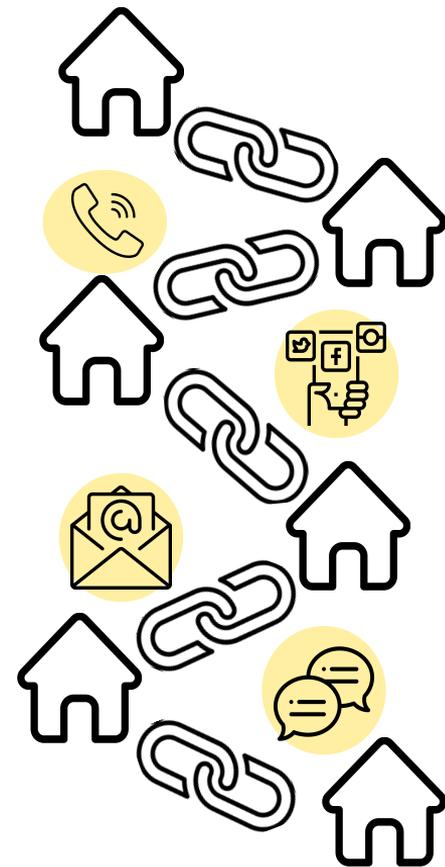
Contenidos

- ¿Qué es el coronavirus?
- Reporte diario de la Ciudad de Filadelfia
- La propagación y prevención de COVID-19
- Opciones de tratamiento y prueba
- Tu rol como embajador comunitario
- Oportunidades de voluntariado
- Recursos para la comunidad



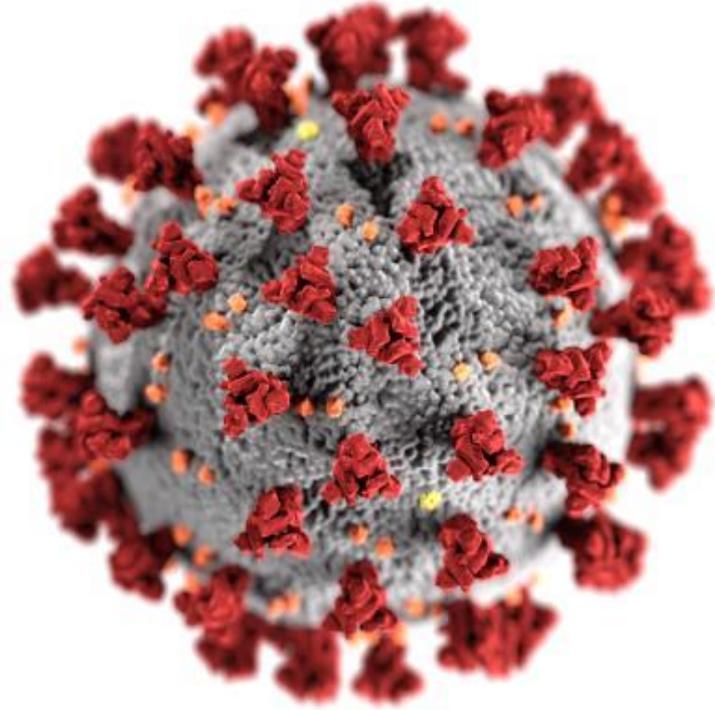
¿QUÉ HACE UN EMBAJADOR COMUNITARIO COMBATIENDO COVID-19?

- Comparte información actualizada sobre la pandemia
- Revisa que sus vecinos estén bien
- Motiva a los demás a seguir la guía de la CDC
- Provee apoyo dando información sobre servicios disponibles a los demás
- Provee apoyo a personas que no hablan inglés



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS / COVID-19?

El **COVID-19 coronavirus** es considerado como un nuevo virus, cuyo descubrimiento se remonta a Octubre 2019.



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS / COVID-19?

Hay mucho que aún no conocemos sobre el coronavirus.

Lo que sí sabemos es que se parece mucho a otros virus respiratorios, como el resfriado común o la influenza.



A DIARIO - NUEVA INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

bit.ly/philagov-coronavirus-spanish



SERVICES ▾

PROGRAMS & INITIATIVES

NEWS & EVENTS

PUBLICATIONS & FORMS



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

HOME

UPDATES

THE CITY'S RESPONSE ▾

THE WORKPLACE

FAQ ▾

MULTI-LANGUAGE RESOURCES ▾

[Home](#) / [Programs and Initiatives](#) / [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#) / [Multi-language resources](#) / [COVID-19 coronavirus resources in Spanish](#)

COVID-19 coronavirus resources in Spanish

This page offers Spanish-language information about the COVID-19 coronavirus and the City's response. For the latest blogs and press releases, see the [news archive](#).

News and press releases



Ciudad ofrece actualización sobre el COVID-19 para el domingo 5 de abril de 2020



Recursos para familias y proveedores de aprendizaje temprano durante COVID-19

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?

- **Adultos mayores** y personas de edad avanzada. (edad 60+)
- Personas inmunocomprometidas.
- Aquellos con condiciones de salud preexistentes.

Es importante entender que las **personas jóvenes y sanas están en riesgo** de contraer COVID-19!



Crédito de la imagen: Mona Chalabi

SÍNTOMAS DE COVID-19

Los síntomas más comunes de COVID-19 son:



TOS



FIEBRE



DIFICULTAD AL RESPIRAR

Otros síntomas menos comunes pero posibles, incluyen:

- Fatiga
- Dolor de músculos o articulaciones
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Vómito
- Diarrea

SÍNTOMAS SEVEROS QUE HAY QUE MONITOREAR



Si tienes **dificultad al respirar, tos persistente, dolor de pecho**, u otros síntomas severos, llama a tu doctor primario, anda a una clínica de emergencia, u hospital.

Llama primero para que sepan que estás en camino.

SÍNTOMAS DE COVID-19

¿Cuanto toma al coronavirus para mostrar síntomas?



Día 0 de la infección



Source: Annals of Internal Medicine, March 2020

Día 12: Aún no 100% recuperado porque algunas personas no muestran síntomas

La mayoría de las personas que se enferman con coronavirus empiezan a tener síntomas **entre 2-14 días después de haberse contagiado.**

Crédito de la imagen.: Mona Chalabi

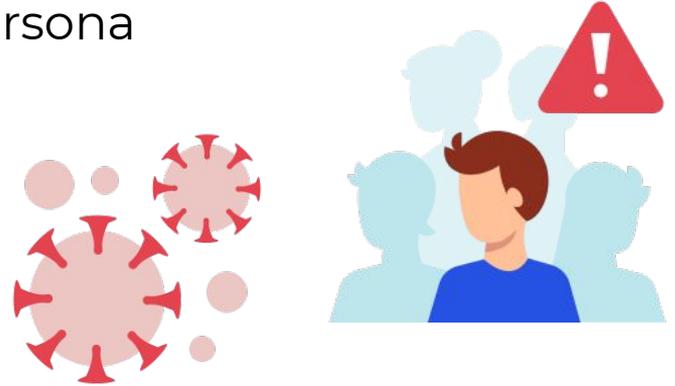
SÍNTOMAS DE COVID-19

Puedes ser portador del virus sin mostrar ningún síntoma de enfermedad.



¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Se propaga **a través del aire** cuando una persona infectada estornuda/tose, o habla.



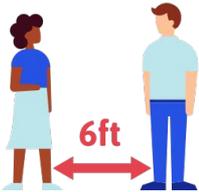
Por medio del contacto personal cercano, como tocar, darse la mano, o compartir objetos.



PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19:



- **Lava tus manos** a menudo con agua y jabón al menos por 20 segundos



- Practica el **distanciamiento físico** incluso mientras te encuentras en cuarentena



- Quédate en casa (siempre que puedas) mientras dura el brote para evitar el contacto con los demás

Consejos para protegerte y proteger a los demás de COVID-19

- 1.** **Asume que todos tienen COVID-19 y mantén tu distancia. Sonríe y saluda de lejos**
- 2.** **Quédate en casa (en especial si te sientes enfermo)**
- 3.** **Mantente a 6 pies de distancia de los demás.**
- 4.** **Lávate las manos a menudo.**
- 5.** **Evitar tocar tus ojos, nariz y boca.**
- 6.** **Limpia y desinfecta superficies y objetos de alto contacto.**



¿POR QUÉ ES CRUCIAL LA DISTANCIA

Distanciamiento físico:

limita el contacto cercano con otras personas para evitar que te contagies. Esto previene el potencial contagio de los demás.

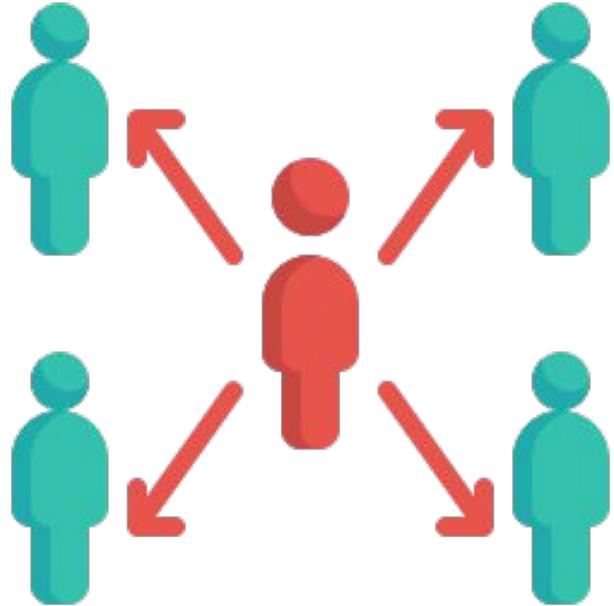
Cantidad de contagios en 30 días



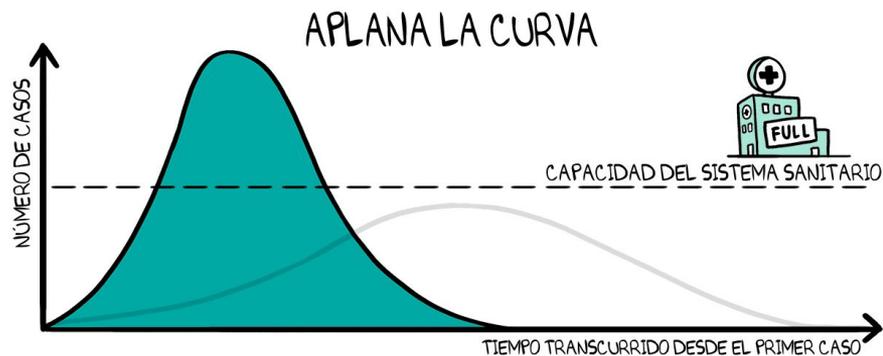
¿POR QUÉ ES CRUCIAL LA DISTANCIA

Distanciamiento físico

- **frena** la propagación del virus,
- **protege** a los centros de salud de ser abrumados,
- **previene** el aplazamiento de los cambios que el virus causa en nuestro día a día.



PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19:



CUARENTENA: Quedarse en casa lejos de los demás por 2 semanas.

AISLAMIENTO: separa a las personas que están enfermas lejos de las personas que no lo están.



@SIOUXSIEW @XTOTL @THESPINOFFTV

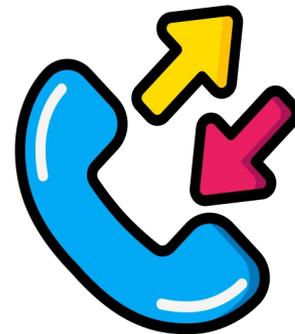
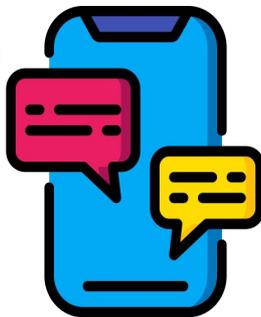
ADAPTADO DE @DREWAHARRIS, T. SPLETTSTÖBER (@SPLETTE)
AND THE CDC' CC-BY-SA. TRADUCCION: SINC

PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19:

A pesar de que nos tenemos que distanciar físicamente para mantenernos a salvo, **mantener contacto social** con amigos y familia es importante.

¡MANTÉN CONTACTO DIGITAL!

- mensajes de texto
- llamadas por teléfono
- face time / video llamada
- redes sociales



Recuerda, esta crisis nos afecta a todos de diferentes formas.
Aprovecha este momento para consultar cómo están tus seres queridos.

PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19:

**Si debes salir de casa, usa una máscara
(puede ser hecha en casa) cuando:**

-  estás de compras en tiendas esenciales, como el mercado
-  visitas la oficina de tu doctor
-  usas transporte público
-  interactúas con clientes de negocios esenciales
-  te sientes enfermo, estás estornudando o tosiendo.

PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19:

**Tu máscara me protege a
mí; mi máscara te protege a
tí**



Aprende cómo hacer tu
propia máscara aquí:
bit.ly/CDCMascarillaCasera

¿QUÉ HACER SI CREES QUE ESTÁS ENFERMO?

Llama a tu doctor si:

- Tienes cualquiera de los síntomas,
- Has estado expuesto a alguien que obtuvo un resultado positivo en la prueba de coronavirus COVID-19.

SÍNTOMAS DE COVID-19

Los síntomas más comunes de COVID-19 son:



TOS



FIEBRE



DIFICULTAD AL RESPIRAR



¿QUÉ HACER SI CREES QUE ESTÁS ENFERMO?

En primer lugar, debes llamar a tu médico primario.

Visita un centro de salud o emergencia sólo si tienes síntomas severos.

Llama a

1-800-722-7112

para hablar con un profesional médico (sólo inglés). Para español llama a

Philly311

TRATAMIENTO PARA COVID-19

No existe medicina o cura específica para combatir el COVID-19



**QUÉDATE EN
CASA**



DESCANSA



HIDRÁTATE

CASOS LEVES:

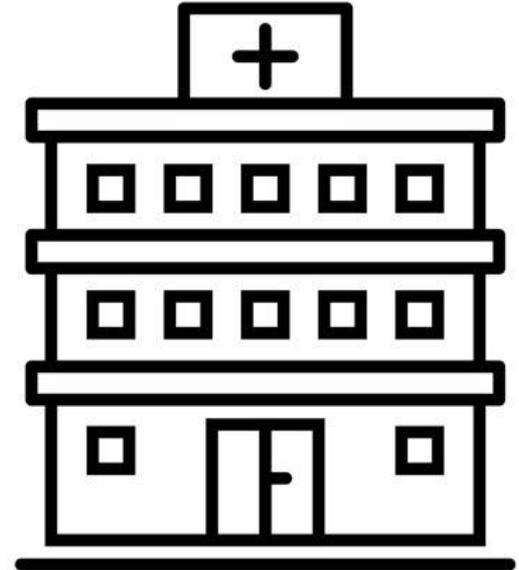
Descansa, toma líquidos, y toma medicina de venta libre para la gripe/fiebre

Los casos leves normalmente **mejoran después de dos semanas.**

TRATAMIENTO PARA COVID-19

CASOS SEVEROS:

Dado que no existe una medicina específica para COVID-19, los casos severos son tratados con oxígeno y otros apoyos médicos durante el proceso de recuperación.



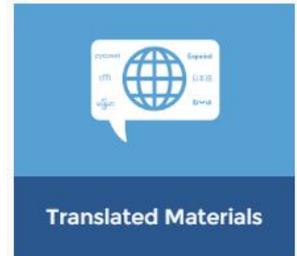
¿DÓNDE ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE COVID-19:

- cdc.gov/spanish
- bit.ly/pagov-coronavirus-spanish
- bit.ly/philagov-coronavirus-spanish



Toma en cuenta que en este momento la desinformación puede dificultar el acceso a información certera.

Revisa tus datos y fuentes antes de compartirlos.



¿DÓNDE ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE COVID-19:



SERVICES ▾

PROGRAMS & INITIATIVES

NEWS & EVENTS

PUBLICATIONS & FORMS



HOME

UPDATES

THE CITY'S RESPONSE ▾

THE WORKPLACE

FAQ ▾

MULTI-LANGUAGE RESOURCES ▾

🏠 / Programs and initiatives / Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) / Multi-Language resources / COVID-19 coronavirus resources in Spanish

COVID-19 coronavirus resources in Spanish

This page offers Spanish-language information about the COVID-19 coronavirus and the City's response. For the latest blogs and press releases, see the [news archive](#).

News and press releases

[Ciudad ofrece actualización sobre el COVID-19 para el domingo 5 de abril de 2020](#)

[Recursos para familias y proveedores de aprendizaje temprano durante COVID-19](#)

[Ciudad ofrece actualización sobre el COVID-19 para el sábado 4 de abril de 2020](#)

[Estatus migratorio y acceso médico durante COVID-19: Lo que necesita saber](#)

Para recibir actualizaciones sobre cómo mantenerte sano durante la pandemia, envía el texto

COVIDPHL
al # **888-777**.

ESTADO MIGRATORIO Y ACCESO A SALUD

El COVID-19 impacta a todos quienes vivimos en **Filadelfia**.

El virus no distingue entre raza, nacionalidad, o estado migratorio.



Todos los que lo necesiten, deben buscar cuidado médico.

APOYO DE VIVIENDA

La Corte Municipal de Filadelfia **NO** dictará desalojos forzosos por dos semanas.

Si necesitas una vivienda temporal de emergencia, usa uno de los puntos de acceso de la oficina de servicios para personas sin hogar y pide un intérprete para español para obtener servicios de refugio.



¿VES A ALGUIEN QUE NECESITA REFUGIO?

Llama a **(215) 232-1984** para pedir ayuda.

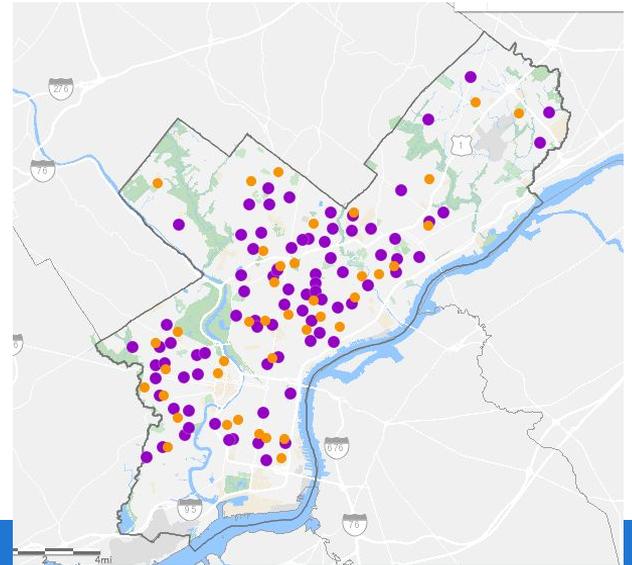
¿TE ENCUENTRAS EN UN HOGAR INSEGURO?

La línea de Violencia Doméstica de Filadelfia **866-723-3014** trabaja 24/7

AYUDA ALIMENTARIA

- Los centros de distribución de alimentos están abiertos los lunes y los jueves de 10 am - 12pm
- Los residentes pueden recoger una caja por hogar.
- Los residentes no necesitan presentar ninguna identificación ni prueba de ingresos para ser elegible.
- Los sitios de comida están respaldados por la Ciudad, el programa de Share Food y Philabundance.

Para actualizaciones diarias visita:
bit.ly/philagov-comidasgratis



APOYO PARA DESEMPLEO

Trabajadores en Pensilvania quienes perdieron su trabajo a causa del COVID-19 pueden ser elegibles para recibir compensación por desempleo y beneficios del trabajador.

Páginas en Español

Por favor visite la [Página de Información de L&I](#) para enterarse de alertas y otros detalles que podrían afectar su RECLAMO de UC de PA.

Preguntas frecuentes	Información de Contacto de Beneficios del...	Manual De Compensacion por Desempleo de...
¿Tengo derecho al UC?	Información De Beneficios	Solicite los beneficios

PARA MÁS INFO, VISITA:
uc.pa.gov/español

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL ESTÍMULO ECONÓMICO

¿Quiénes?

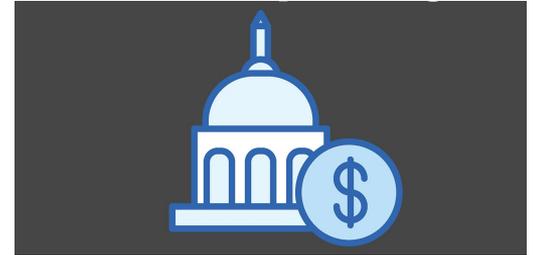
Toda residente documentado que no sea reclamado como dependiente por otra persona recibirá un pago único.

¿Qué?

La mayoría de adultos recibirán un pago de **\$1,200**. Para individuos que ganan más de \$75,000 o más, los pagos serán menores. Los hogares recibirán \$500 por niño que sea menor de 17 años.

¿Cómo?

Si el Servicio de Impuestos Internos (IRS) tiene la información bancaria que reportaste en tu declaración de impuestos de 2019 y 2018, te harán una transferencia directa para hacerte llegar el dinero.



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL ESTÍMULO ECONÓMICO

¿Cuándo?

La primera ronda de estímulos incentivos saldrán la semana del 13 de abril para las personas que tengan registrado su información de depósito directo con el IRS. The first wave of stimulus checks will go out the week of April 13th to taxpayers that have direct deposit information on file with the IRS from their 2018 or 2019 tax returns. People with Social Security should also have their information on file. For individuals that do not have direct deposit information on file with the IRS, the paper checks would start going out in May.

The Treasury expects to be able to send 5 million checks each week.

This information is subject to change at the discretion of Treasury/IRS



¡EVITA ESTAFAS!

No compartas tu información bancaria (número de cuenta, tarjetas de crédito) **o información personal sensible** (SSN) a nadie que te contacte por llamada telefónica, mensaje de texto, correo electrónico o redes sociales. La Casa Blanca está trabajando en establecer un portal para que las personas suministren su información para recibir el cheque de incentivo económico.



Para reportar una estafa, contacta a la Unidad de Análisis y Detección de Fraude, envía un correo a **PA-PVPITFRAUD@pa.gov**.

APOYO PARA NEGOCIOS

El **Fondo COVID-19 para Pequeños Negocios**
en Filadelfia,

Subvención para microempresas—

Subvención de **\$5,000** por negocio con
ingresos anuales de menos de **\$500,000**.



PARA APRENDER MÁS, VISITA
bit.ly/philagov-alivionegocios

CAMBIOS EN LAS OPERACIONES DE WIC:

Women, Infants, and Children (WIC), la oficina para mujeres, infantes, y niños concederá beneficios **por correo. Aún están recibiendo aplicaciones.**

WIC provee servicios a residentes de Pensilvania:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que estén amamantando (un año de posparto)
- Mujeres hasta con 6 meses de posparto, que no estén amamantando
- Bebés y niños menores de 5 años, incluyendo hijos adoptivos

Elegibilidad: Los aplicantes deben:

- Vivir en Pensilvania
- Tener una necesidad alimenticia o médica
- Tener ingresos anuales que no excedan el 185% de las pautas de pobreza del gobierno federal (Si recibes SNAP, MA, or TANF, puedes ser elegible sin importar tus ingresos anuales.)

WIC no requiere prueba de ciudadanía.



Cambios en las operaciones de las utilidades



El Departamento de Agua **no va a cerrar el paso de agua para personas que no hayan pagado hasta el 15 de Mayo.** El agua potable no se ve afectada por el virus.



PGW, el sistema de gas ha suspendido terminaciones por falta de pago hasta el 1 de Mayo de 2020. PGW tiene planeado no establecer un cargo por nuevos pagos tardíos.



PECO, el sistema de electricidad, ha suspendido la desconexión de servicios y no va a establecer cargos por pagos tardíos hasta el 1 de Mayo de 2020.



La basura se va a recolectar en **horario normal.** El reciclaje se va a recolectar **pasando una semana.**

Cambios en las operaciones de SEPTA:



EL SERVICIO LÍNEA DE VIDA empieza el Jueves, 9 de Abril en todos los modos de transporte para enfocarse en proveer acceso a trabajadores esenciales, incluyendo hospitales, mercados de comida y otros servicios vitales.

Encuentra los nuevos horarios en **SEPTA.ORG**

Encuentra rutas hacia negocios esenciales y hospitales usando el mapa en **bit.ly/SeptaEssential**



★ SEPTA está ofreciendo crédito para los siguientes pases semi usados y no usados;
Pases mensuales de Marzo 2020, y
Pases semanales de las semanas del 9 y 16 de Marzo. 37

NUEVAS FECHAS EN PA



Elecciones primarias

Nueva fecha: 6/2/2020



Licencias de conducir

Ahora expiran: 3/31/2020



ID real:

Nueva fecha límite:
10/21/2021



Impuestos:

Nueva fecha límite:
7/15/2020

NUEVAS FECHAS LÍMITE:

Al igual que el Censo 2020, ahora puedes registrarte para votar en línea por primera vez en la historia. También te puedes registrar por correspondencia.

No estás seguro de que estás registrado en tu nueva dirección?

Revisa el estado de tu registro:

www.pavoterservices.pa.gov/

Para apoyo en otros idiomas visita:

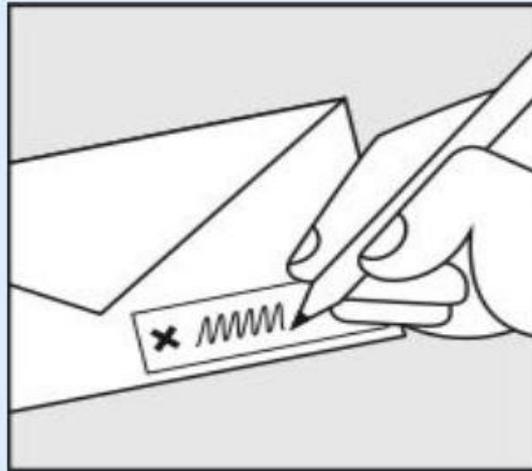
bit.ly/pagov-language-support

MAIL - IN BALLOT

¿Cómo se vota por correo?



Marca tu voto siguiendo las instrucciones



Pon tu papeleta de votación en el sobre seguro y luego en el sobre oficial. Asegúrate de firmar o puede que tu voto no sea contado



Envía tu voto por correo para que llegue a tiempo.

APLICA HOY PARA ENVIAR TU VOTO POR CORRESPONDENCIA

La fecha límite para registrarse para votar es **18 de mayo.**

Las aplicaciones para enviar tu voto por correspondencia están disponibles hasta el **26 de mayo.**



Regístrate para votar

Register.VotesPA.com



ENVÍA TU APLICACIÓN HASTA

las 5pm del día de elecciones.

ENVÍA TU VOTO HASTA

las 8pm del día de elecciones.

Philly311 - Horario de atención

Contacta a Philly311 si tienes preguntas o inquietudes sobre:

- Información sobre COVID-19, incluyendo acceso a comida para los niños, reporte de abuso de precios, y asistencia con tus utilidades.
- Negocios no esenciales operando durante el cierre.
- Reuniones en parques durante esta fase de cierre.



Estamos abiertos todo el fin de semana!

Nuestro centro de llamadas está abierto viernes, sábado, domingo (4/10-4/12) de 9 A.M. a 5 P.M.

Call agents can provide translation services.

The mobile app translates to the same language as your phone.

Horario:

Semana:

8:00 am - 8:00 pm

Fin de semana:

8:00 am - 8:00 pm (horario extendido)

*Horas abreviadas por el feriado de Semana Santa

Contacto:

Teléfono: 3-1-1 en celular o 215-686-8686

Correo: philly311@phila.gov

Twitter: @philly311

Página web: Phila.gov/311

App:

(Available on iOS and Android)

TU ROL COMO EMBAJADOR COMUNITARIO:

¡Gente común que se se ayuda el uno al otro!

Éstas son algunas de las formas en las que puedes ayudar a tu comunidad:

Comparte en redes sociales sobre tu experiencia en este entrenamiento usando el #PhillyCOVIDcrc

Difunde el mensaje
Habla con tu familia, amigos, y vecinos sobre la información que aprendiste en este entrenamiento

Motiva
a que todos sigan las recomendaciones de la CDC

Echa un ojo a tus Vecinos
Llama a tus vecinos para asegurarte de que tienen lo que necesitan

Oportunidades adicionales de voluntariado

Sé voluntario en un centro de distribución de alimentos: La Ciudad necesita ayuda empacando y distribuyendo paquetes de comida a quienes han sido impactados por la pandemia. Visita www.serve.phila.gov para más información,

Únete al Philadelphia Medical Reserve Corp: un grupo de voluntarios que dan servicios a la Ciudad en casos de emergencias de salud pública. Se necesitan voluntarios clínicos y no clínicos. Tienes que ser mayor de 18 años. Visita www.serve.phila.gov para más información.

Haz llamadas con Philly Counts: Estamos llamando a hogares alrededor de la ciudad para revisar que estén seguros y que tengan todo lo que necesitan para mantenerse a salvo durante la pandemia.

Visita <https://bit.ly/COVIDPhoneBank> para registrarte a una sesión de llamadas.

¡SIGUE ADELANTE Y APOYA A TU COMUNIDAD!



COMPARTE CONOCIMIENTO



COMPARTE RECURSOS



COMPARTE AMABILIDAD



¡Y MANTENGÁMONOS A SALVO LOS UNOS A LOS OTROS!