



Academy of Medical
& Public Health Services



Academy of Medical & Public Health Services

**Guía De Recursos Sobre
COVID-19**

Siempre aquí. Te cuidamos.

ABOUT AMPHS

La Academia de Servicios Médicos y de la Salud Pública (AMPHS) es una organización de servicios de salud sin fines de lucro con un objetivo triple de identificar barreras para la salud y el bienestar en comunidades inmigrantes marginadas; coordinar la atención primaria necesaria con asistencia social; y brindar atención con dignidad y empatía a Neoyorquinos marginados. Los servicios de AMPHS se proporcionan de forma gratuita, a cualquier persona, independientemente del estatus migratorio. Los servicios incluyen: evaluaciones y consultas de salud, asistencia social, terapia para la salud mental y fisioterapia, seminarios sobre derechos de los inmigrantes, alfabetización de adultos, clases de inglés y educación sobre la salud.

Durante COVID-19, AMPHS ha abierto un Centro de Salud Comunitario Virtual que ofrece sus servicios en línea. También estamos circulando actualizaciones regulares de coronavirus multilingües a través de boletines, sesiones semanales en vivo por Facebook, brindando asistencia en efectivo y paquetes de atención para nuestras comunidades con necesidad financiera. A través de sus intervenciones comunitarias de salud pública, AMPHS contribuye al empoderamiento de individuos y comunidades para crear sus propios paradigmas de la salud y bienestar que son locales y culturalmente sensibles.

Esta guía proporciona recursos gratuitos y ayuda confidencial para usted y su familia durante estos tiempos difíciles.

Visítenos en la: 5306 Third Avenue, 2nd Floor, Brooklyn, NY 11220
www.amphsonline.org | (212) 256-9036 | info@amphsonline.org

ÍNDICE

Salud	2
Salud Mental	2
Sobrevivientes de Violencia Doméstica	3
Vivienda	3
Trabajos	3
Legal	4
El Stigma/Racismo/Discriminación	5
Recursos de Alimentos en Sunset Park	6
Preguntas Frecuentes sobre COVID-19	7-8
Como Mantenerse Saludable en la Era de COVID-19	9
Censo 2020	10

Para obtener una versión digital y actualizada regularmente de esta guía, visite:

<https://bit.ly/covid-resource-span>

Recursos sobre COVID

SALUD

Para Preguntas Frecuentes Sobre COVID por parte de AMPHS:

www.amphsonline.org/COVID.html

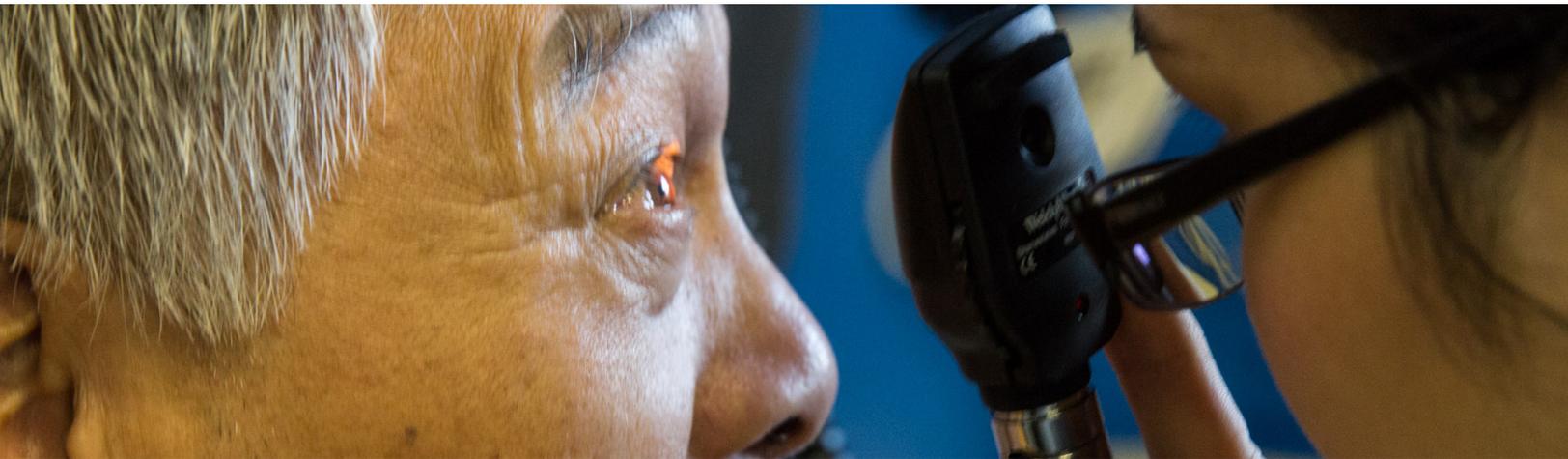
Si se siente enfermo o tiene síntomas, debe llamar y buscar orientación de un profesional de la salud o llamar a la línea de ayuda del estado: **1-888-364-3065**

O la línea de ayuda de la ciudad: **311**

Para actualizaciones regulares de la Ciudad de Nueva York, mande mensaje de texto **“COVID”** para inglés o **“COVIDESP”** para español al **692-692**

Para apoyo emocional confidencial contacte la línea directa de coronavirus del Estado de Nueva York: **1-888-364-3065**

La Línea Directa de Aumento de Precios: **800-697-1220**



SALUD MENTAL

Para información sobre servicios para la salud mental (en español y inglés) de AMPHS:

212-256-9036

Si se siente ansioso, estresado o abrumado, conéctese con asesores capacitados de NYC Well por:

Llamada al **888-NYC-WELL**

Hay intérpretes disponibles en más de 200 idiomas. Permanezca en la línea y lo conectarán con un asesor que lo puede conectar a los servicios de traducción

Mensaje de texto a **WELL** al **65173**

Cuando se le solicite, envíe un mensaje de texto: Inglés: 1 • Español: 2

También puede platicar en línea por la página de web **nyc.gov/nycwell** en various idiomas

Neoyorquinos también pueden llamar a la línea directa para el Apoyo Emocional de COVID-19 al **1-844-863-9314**

SOBREVIVIENTES DEL ABUSO DOMÉSTICO

La Línea Directa de 24 Horas de la Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York: **800-621-4673**

La Línea Directa Nacional de La Violencia Doméstica funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana, de forma confidencial y gratuita, y puede comunicarse por:

Telefono: **1-800- 799-7233**

Mensaje de Texto: **“LOVEIS”** al **22522**

En línea: **www.thehotline.org**

Las instalaciones del Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York (FJC) actualmente solo ofrecen servicios por teléfono para la planificación inmediata de la seguridad, asistencia en el refugio y otros recursos.

De Lunes a Viernes, 9AM - 5 PM, llame al centro FJC más cercano a usted

Brooklyn: **718-250-5113**

VIVIENDA

Línea Directa de Respuestas del Tribunal de Viviendas: **212-962-4795**

Disponible en Inglés/Español: Martes - Jueves, 9 AM - 5 PM

Proyecto de Movilización para los Derechos de Vivienda de la Justicia: **212-417-3888**

Disponible Lunes-Viernes. 9AM - 5PM

Cualquier persona con conocimiento de intentos para ejecutar órdenes de desalojo por mariscales de la ciudad pueden denunciar esta actividad llamando a la Oficina de Mariscales de la Ciudad del DOI al **(212) -825-5953**.

TRABAJOS

*** se requiere autorización de trabajo para estos programas ***

El Centro de Carreras Workforce1 de la Ciudad lanzó un Centro Virtual (**www1.nyc.gov/site/sbs/careers/virtual-wf1cc.page**) para ayudar a los Neoyorquinos a prepararse y conectarse con trabajos en los cinco condados de la ciudad de Nueva York y en todos los sectores de la economía. Las oportunidades de empleo actuales incluyen Stop & Shop, Fresh Direct y PBM Guardian Industry Services.

También puede acceder este recurso por llamada al **718-860-2458**

CAMBA también está contratando trabajadores esenciales

Para ver la lista de trabajos, visite:

<https://camba.org/careers/current-openings/essential-workers-urgent-positions/>

La ciudad de Nueva York está buscando 1000 rastreadores de contactos para apoyar los de respuesta en toda la ciudad.

Ver listados aquí: **<https://bit.ly/contacttracers>**

LEGAL

Si tiene preguntas sobre inmigración y beneficios públicos, llame a la línea directa gratuita y confidencial de ActionNYC al **800-354-0365**, de Lunes a Viernes de 9 AM a 6 PM para acceder a información oportuna y confiable y para conexiones a ayuda legal.

También puede llamar a la Línea Directa de Americanos Nuevos: **1-800-566-7636**

Si conoce a alguien que está detenido para ser deportado, llame al Proyecto de Defensa de Inmigrantes al **212-725-6422**.

La Información Legal Para Familias de Hoy (LIFT) tiene una línea directa bilingüe español / inglés las 24 horas del día, los 7 días de la semana para familias necesitadas o que necesitan ayuda para navegar en la corte familiar: **212-343-1122**.

Los Servicios Legales de Brooklyn continúan brindando servicios a personas que no son clientes actuales y que buscan ayuda con un problema legal. Para conectarse por teléfono, llame al **718-487-2300** de Lunes a Viernes de 9 AM a 5 PM

También puede enviar un correo electrónico a **info@bka.org** para asistencia. Si deja un mensaje o envía un correo electrónico, incluya su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico (si tiene uno) y una breve descripción de su problema o pregunta legal.

A Better Balance proporciona información sobre la ausencia laboral y tiempo por enfermedad, y también sobre derechos en el lugar de trabajo relacionados con el cuidado de uno mismo o de la familia. Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con su línea de ayuda al **1-833-633-3222**

Voluntarios de Servicios Legales (VOLS)

Línea de Ayuda Para Trabajadores Desempleados: **347-521-5720**

Número de la Oficina Principal de VOLS: **212-966-4400**

La Line de Ayuda Para la Justicia de Ella para asuntos legales de familias y matrimoniales para las personas que se identifican como mujer: **718-562-8181**

Disponible los Jueves de 10 AM-1PM



EL ESTIGMA/RACISMO/DISCRIMINACIÓN

Llame al **311** y diga "derechos humanos" para denunciar la discriminación o el acoso en la vivienda, el trabajo, o en lugares públicos por su raza, origen nacional, estado de inmigración, discapacidad u otras clases protegidas bajo la ley de Derechos Humanos de Nueva York.

También puede llamar al **718-722-3131** para denunciar directamente la discriminación a la Comisión de Derechos Humanos de Nueva York

Llame al **911** si es víctima de un delito de odio o si es testigo de lo que cree que es un delito de odio. Los oficiales del Departamento de Policías de Nueva York no preguntarán sobre el estado migratorio de las personas que buscan ayuda y la asistencia lingüística está disponible.

Los residentes de Nueva York pueden informar cualquier acción discriminatoria a la Fiscal General del Estado de Nueva York Leticia James y al equipo llamando al **800-771-7755** o por un correo electrónico a **civil.rights@ag.ny.go**



RECURSOS PARA ALIMENTOS EN SUNSET PARK

ORGANIZACIÓN	TIPO	DIRECCIÓN	HORAS	CONTACTO	PAGINA DE WEB
NYC Government	Entrega a casa	N/A	24/7	311	https://cv19engagementportal.cityofnewyork.us/?locale=es#/display/5e7555117ad6750216160409
PS 971	Para llevar a casa	6214 4th Ave, Brooklyn, NY 11220	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.nokidhungry.org/
PS 1	Para llevar a casa	309 47th St, Brooklyn, NY 11220	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.nokidhungry.org/
PS 94	Para llevar a casa	5010 6th Ave, Brooklyn, NY 11220	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.nokidhungry.org/
PS 896	Para llevar a casa	736 48th St, Brooklyn NY 11220	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.schools.nyc.gov/freemeals
PS 172	Para llevar a casa	825 4th Ave, Brooklyn NY 11232	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.schools.nyc.gov/freemeals
PS 169	Para llevar a casa	4305 7th Avenue, Brooklyn, NY 11232	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.schools.nyc.gov/freemeals
IS 136	Para llevar a casa	4004 4th Ave, Brooklyn, NY 11232	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.schools.nyc.gov/freemeals
Sunset Park HS	Para llevar a casa	153 35th St, Brooklyn, NY11232	Lunes-Viernes, 7:30-1:30 para niños y familias, 11:30-1:30 para adultos	311	https://www.schools.nyc.gov/freemeals
NYU Langone Family Support Center	Dispensa de Alimentos	6025 6th Ave, Brooklyn, NY 11220	Solo con cita; Viernes 10:00-12:00	718-630-7186	https://nyulangone.org/patient-family-support
OLPH Food Pantry	Dispensa de Alimentos	545 60th St, Brooklyn, NY 11220	Primero y Segundo Sabados 10-12:00 PM	347-603-3738	https://olphbkny.org/parish-outreach
Salvation Army Sunset Park	Dispensa de Alimentos	520 50th St, Brooklyn, NY 11220	Saturdays 12-1:00 PM	718-438-1771 ext 0	https://newyork.salvationarmy.org/location/sunset-park/
Holding Hands Ministries Food Pantry	Dispensa de Alimentos	6324 7th Ave, Brooklyn, NY 11220	Saturdays 8:00am-12:30pm	347-779-4579	https://www.facebook.com/hhmbrc/
Center for Family Life	Dispensa de Alimentos	443 39th Street, Brooklyn, NY 11232	Mon, Tues, Fri 10:00am-1:00pm Wed- Thurs 11:00 - 1:00 PM	718-492-3585	https://sco.org/featured-programs/center-for-family-life/
Our Lady of Angels	Dispensa de Alimentos	336 73rd Street, Brooklyn, NY 11209	Wed 9:30 AM- 12:30 PM, 1:30-3:00 PM	718-680-6344	ccbq.org
Bay Ridge Home Delivered Meals	Entrega para ancianos	411 Ovington Ave, Brooklyn, NY 11220		718-748-0650	
World Harvest Community Center	Dispensa de Alimentos	6324 7th Ave Brooklyn NY 11220	Lunes 8:00AM -3:00 PM	718-238-4000	https://whccny.org/
Roots Cafe	Dispensa de Alimentos	639 5th Ave Brooklyn NY 11215	Lunes-Domingo 9:00-3:30 PM	929-301-5535	https://www.facebook.com/rootsbrooklyn/posts/690531638187014
Masbia of Boro Park	Dispensa de Alimentos	5402 New Utrecht Avenue, Brooklyn, New York 11219	Lunes-Jueves 2:00 PM -7:00PM	718-289-0635	https://www.masbiaboropark.org/ https://www.masbia.org/covid19
St. Agatha's Church	Dispensa de Alimentos	702 48th Street, Brooklyn, NY 11220	Lunes-Viernes 7:30AM - 1:00PM Debes traer tu propia bolsa	718-436-1080	https://stagatha-brooklyn.org/

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19

1. ¿Qué es COVID-19?

La enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad viral que se puede transmitir de una persona a otra. El virus que causa COVID-19 es un tipo de coronavirus nuevo que puede causar una enfermedad respiratoria leve a severa.

2. ¿Por qué algunas personas tienen síntomas más graves comparados a otros?

Personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes (como asma, diabetes, enfermedades cardíacas) parecen ser más vulnerables a enfermarse gravemente con el virus.

3. ¿El virus se propaga por el aire? ¿Cuanto tiempo puede permanecer en el aire?

Se han realizado algunos estudios iniciales que muestran que el virus puede ser aerotransportado y puede permanecer en el aire por algunas horas. En este punto, nuestras mejores recomendaciones son quedarse en casa tanto como pueda. Si necesita salir, mantenga al menos 6 pies de distancia.

Cómo puedo reconocer los síntomas de COVID-19? Cómo es diferente al resfriado común o alergias? Debo de buscar atención médica si tengo estos síntomas?

Los síntomas comunes de COVID-19 son:

- Tos
- Dolor de garganta
- Fiebre
- Falta de aliento/ dificultad al respirar

Algunos de estos síntomas son similar a los del gripe o del resfriado común y alergias estacionales, pero si tiene síntomas nuevos de tos, dolor de garganta, goteo nasal, o fiebre, debe de quedarse en casa por 7 días desde que empezaron los síntomas Y después de 72 horas sin fiebre (sin el uso de medicinas que reducen la fiebre, como Tylenol y ibuprofeno). Si se le empeora su respiración, debe de llamarle a su doctor para que lo evalúe.

5. ¿Los remedios caseros (como frotar cada fosa nasal con vinagre de arroz, beber agua tibia de jengibre) previenen la transmisión del virus?

No podemos comentar sobre la efectividad de estas estrategias preventivas. Lo alentamos a continuar con sus remedios caseros, pero por favor también tenga en mente lo próximo:

- Quédate en casa, especialmente si se siente enfermo
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos, especialmente después de usar el baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser, o estornudar. Si jabón y agua no están disponibles, use un gel desinfectante para manos con por lo menos 60% de alcohol.
- Cubra su tos y estornudos con un pañuelo de papel, no con sus manos. Eche el pañuelo de papel en un bote de basura.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Si alguien en su hogar está enfermo, quédate en otro cuarto y mantenga una distancia de por lo menos 6 pies.
- Evite tocarse la cara si no se ha lavado las manos.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que toca frecuentemente con un aerosol de limpieza doméstico normal o con toallitas desinfectantes.



6. ¿Es verdad que tomando agua frecuentemente previene el desarrollo de COVID-19?

Es importante mantenerse hidratado, pero estudios no han comprobado que tomando agua puede prevenir el progreso de COVID-19. Por favor vea la respuesta de la pregunta #5 para estrategias preventivas.

7. ¿Es cierto que personas de sangre tipo O tienen menos probabilidad de contraer el virus, mientras los que tienen el tipo A tienen más probabilidades?

Este virus es relativamente nuevo y no tenemos suficiente información. Por el momento, debemos de asumir que todos somos igualmente susceptibles. Por favor vea la respuesta de la pregunta #5 para estrategias preventivas.

8. ¿Debo de utilizar un cubrebocas?

Ahora se recomienda usar una mascarilla como precaución que podemos tomar para prevenir la propagación de COVID-19, tanto de individuos sintomáticos como asintomáticos. Sin embargo, debe combinarse con el distanciamiento social y la higiene frecuente de las manos. Cuando use una máscara, asegúrese de que cubra su boca Y nariz. Reserve máscaras de grado médico, incluidas máscaras N95 y máscaras quirúrgicas, para trabajadores de la salud.

9. Mis amigos y familiares en otros países recibieron la prueba para COVID-19 inmediatamente, pero mi doctor me rechazó. ¿Por qué?

Si solamente tiene síntomas leves, NO necesita una prueba. Una prueba positiva no cambiará las instrucciones que le daría su médico para mejorarse. El mejor curso de acción es quedarse en casa y limitar su contacto con otras personas (vea la respuesta a la pregunta #5). Si sus síntomas respiratorios empeoran, por favor llame a su médico inmediatamente.

10. He escuchado que el gobierno rociara solución desinfectante en el aire por la noche. ¿Es cierto?

Hay muchos informes falsos de aviones rociando soluciones desinfectantes en aire por la noche. Si es cierto que el virus puede transmitirse por el aire (vea la pregunta #3), esta NO es una acción actual del gobierno y podría causar más daño que bien.

11. El gobernador ha puesto el estado de Nueva York en PAUSA a partir del 21 de Marzo del 2020. ¿Esto significa que me multaran si salgo de mi casa?

No, el Gobernador emitió un plan de 10 puntos para limitar el contacto de persona a persona y para promover el distanciamiento social. Prohíbe reuniones no esenciales de cualquier tamaño y requiere el cerramiento de operaciones físicas de todos los negocios no esenciales. Habrá multas y cierres mandatorios para cualquier negocio que no cumpla. Los negocios esenciales, incluyendo las instalaciones de salud, los servicios públicos, los aeropuertos, los fabricantes de alimentos, los supermercados, las granjas, las tiendas de conveniencia, las lavanderías, las funerarias y los bancos, aún pueden permanecer abiertos sin ser multados, pero deben tomar medidas para crear un distanciamiento de 6 pies entre las personas.

12. ¿Los secadores de manos son efectivos para matar el coronavirus nuevo?

No, los secadores de manos no son efectivos para matar el COVID-19. Para protegerse contra el nuevo coronavirus, debe de limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante para manos a base de alcohol o lavarse las manos con agua y jabón. Cuando estén limpias sus manos, debe de secarlas bien con toallas de papel o con un secador de aire caliente.

13. ¿Rociar alcohol o cloro por todo el cuerpo puede matar el nuevo coronavirus?

No. Rociar alcohol o cloro por todo el cuerpo no matara los virus que ya entraron a su cuerpo. Rociar estas sustancias puede ser dañina para la ropa o las membranas mucosas (es decir, ojos, boca). Tenga en cuenta que tanto el alcohol como el cloro pueden ser útiles para desinfectar superficies, pero deben usarse según las recomendaciones apropiadas.

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE EN LA ERA DE COVID-19

El sistema inmunitario, que nos protege de enfermedades como COVID-19, es complejo y es influido por las genéticas y muchos factores de estilo de vida como la dieta, el ejercicio, descanso y el estrés. Mientras las más importantes medidas para proteger a su familia y a sí mismo son practicar el distanciamiento social, la higiene adecuada y el lavado frecuente de manos, también es increíblemente importante durante este tiempo tomar más medidas para mantener un sistema inmunológico saludable.

Aunque puede ser difícil durante la cuarentena tomar decisiones de estilo de vida saludables--incluso las opciones más pequeñas, pueden proteger y fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Mantenga una dieta equilibrada y nutritiva, llena de frutas y verduras.

Aunque ningún alimento o combinación de alimentos pueden protegerlo de un virus, los alimentos que contienen niveles altos de las siguientes vitaminas / minerales, cuando se comen como parte de una dieta bien balanceada, ayudan a mantener un sistema inmunológico saludable:

Betacaroteno: batatas, espinacas, zanahorias, mango, brócoli y tomates.

Vitamina C: frutas cítricas, bayas, melones, tomates, chiles morrones, y brocoli

Vitamina D: pescados grasos, huevos, leche y jugos 100% fortificados con vitamina D

Zinc: carne de res y mariscos, germen de trigo, frijoles, nueces y tofu.

Probióticos: yogur y kimchi.

Proteínas: leche, yogur, huevos, carne, pollo, mariscos, nueces, semillas, frijoles y lentejas.

Sea activo y manténgase ocupado

Varios gimnasios y estudios de entrenamiento actualmente ofrecen entrenamientos gratuitos para hacer en el hogar y para mantener a las personas en movimiento en la seguridad de su hogar. YouTube también es una buena fuente para encontrar videos de ejercicios gratuitos.

YMCA- Videos a la carta: [ymca360.org/#!/](https://www.ymca360.org/#/)

Unase a Planet Fitness cada día a las 7PM a través de Facebook para transmisión en vivo de entrenamientos de 20 minutos y menos.

305 Fitness ofrece transmisiones en vivo de danza cardiovascular dos veces al día en YouTube a las 12 p.m. y a las 6 p.m.

Orange Theory Fitness, ofrece un entrenamiento del día a través de su página web, [orangetheoryfitness.com](https://www.orangetheoryfitness.com)

Limite los hábitos que comprometen la salud

Limite el consumo de alcohol; beba en moderación

Según los CDC, hasta una bebida para mujeres y hasta dos bebidas para hombres

No fume y evite el uso de las drogas

Duerma lo suficiente regularmente

7-9 horas para adultos, los niños necesitan 8-14 horas, dependiendo en la edad

Prioritize la salud mental

Utilice fuentes de información creíbles sobre el brote de la enfermedad y limite el tiempo que pasa mirando la televisión y la exposición a los medios

Mantenga rutinas diarias

Enfocarse en los pensamientos positivos y sobre cosas que puede controlar.

El duelo es algo natural y la mayoría de personas son resilientes.

Si necesita apoyo profesional de salud mental, consulte nuestra lista de recursos.



El Censo 2020 Ya Está Aquí!

¿Qué es el Censo?

El Censo es una cuenta de cada persona que vive en los Estados Unidos.

¿Por qué es importante el Censo?

¡El Censo afecta cómo
\$600 MIL MILLONES
se distribuyen para



y mucho, mucho, mucho más!

Nueva York recibe más de
\$53 MIL MILLONES
gobierno federal cada año.

Nueva York pierde
\$2,600
por cada persona
que no se cuenta.

¿Cómo puedo completar el Censo?

El Censo se puede completar en
línea, por teléfono o en papel.



¡Visite <https://2020census.gov/> hoy!

¿TERMINO EL CENSO? ¡PARTICIPE EN NUESTRO SORTEO PARA RECIBIR
REGALOS GENIALES! https://bit.ly/amphs_icount3





Academy of Medical & Public Health Services, Inc

5306 3rd Ave, 2nd Floor

Brooklyn, NY 11220

(212) 256-9036