

COVID-19: Paquete de Recursos para Clientes

Oficina del Defensor Público del Condado de Contra Costa

*Actualizado 26/3/20

Usted está reentrando a su comunidad en el medio de una crisis de salud global. El COVID-19 (Coronavirus) ha cambiado la vida diaria drásticamente. Las cortes y las escuelas están cerradas y muchos negocios y actividades están cerrados por ahora. El martes, día 17 de marzo, los condados de San Francisco, Santa Clara, San Mateo, Marin, Contra Costa y Alameda fueron ordenados a “refugiarse en su sitio” (“shelter in place”) hasta por lo menos el 7 de abril, con la excepción de actividades “esenciales.”

Todas personas están obligadas a quedarse en casa excepto a recoger comida, cuidar a un pariente o amigo/a, recibir asistencia médica necesaria o ir a un trabajo esencial. Se permite salir a caminar, correr o hacer ejercicio, pero tiene que dejar por lo menos seis pies entre otras personas. Esta orden puede ser extendida dependiendo en las recomendaciones de los oficiales de salud pública.

Este paquete de recursos es diseñado para proveerle información actual sobre cómo acceder y lograr recursos en estos tiempos de incertidumbre.

TABLA DE CONTENIDOS

Cortes de Contra Costa; Oficina del Defensor Público; Libertad

Condiciona l (“Probation”)	2
Asistencia Financiera	3
Centros de Servicios para la Reentrada	5
Viviendas y Refugios	5
Comida	6
Tratamiento de Salud Mental	19
Tratamiento de Abuso de Sustancias	20
Recursos Médicos	24
Educación y Cuidado de Niños	26
Inmigración	30

CORTES DE CONTRA COSTA

Las cortes están cerradas hasta el 1 de mayo del 2020, pero el cierre puede ser extendido a otra fecha más tarde. A no ser que su abogado le haya dicho diferentemente, usted NO tiene citas de la corte, y no debería venir a la corte si su cita de la corte cae en el periodo del cierre. Por favor contacte a su abogado para más información sobre sus citas de la corte en el futuro. Puede encontrar más información aquí: <http://www.cc-courts.org/>

OFICINA DEL DEFENSOR PÚBLICO

Los empleados, incluyendo abogados, de la Oficina del Defensor Público están trabajando durante el cierre de la corte. Los Defensores Públicos de Contra Costa entienden que este cierre de la corte abrupto causará confusión y dificultades para nuestros clientes y sus ser queridos, y estamos aquí para ayudar. <https://www.cocopublicdefenders.org/>

Filial Principal

800 Ferry Street
Martinez, CA 94553
(925) 335-8000

Filial de Richmond

3811 Bissell Avenue
Richmond, CA 94805
(510) 412-4900

Oficina de Defensores Alternativos

627 Ferry Street
Martinez, CA 94553
(925) 335-8181

Filial de Walnut Creek

2020 N. Broadway, Suite 208
Walnut Creek, CA 94596
(925) 608-4400

LIBERTAD CONDICIONAL (“PROBATION”)

- Las oficinas de Antioch, Martinez y Richmond están cerradas hasta el 7 de abril, pero esta fecha puede ser extendida. Pocos empleados esenciales están reportando a sus sitios de trabajo para mantener la distancia social, pero la mayoría de los empleados han sido dirigido a trabajar desde casa.
- El contacto con clientes de cara a cara ha sido suspendido temporariamente. Oficiales hacen contacto por teléfono, mensajes de texto, Skype/FaceTime y correo electrónico cuando posible.
- Los exámenes de drogas mandatorios han sido suspendidos temporariamente.

- Los individuos con libertad condicional todavía pueden contactar a su Oficial de Libertad Condicional (“Deputy Probation Officer”) por teléfono. Si usted busca información sobre el departamento de libertad condicional, por favor llame a unas de las oficinas que siguen:
 - Oficina de Martinez: (925) 313-4000
 - Oficina de Antioch: (925) 431-1600
 - Oficina de Richmond: (510) 231-6500

AB 109 Oficina de la Reentrada y Justicia – Ofrece una gran variedad de servicios del reingreso para personas con AB109. Número de teléfono: (925) 335-1097

ASISTENCIA FINANCIERA

Demanda para Seguro del Desempleo: Para personas a quien su empleador ha reducido las horas de trabajo o cerrado operaciones debido al COVID-19. Reemplaza parte de su sueldo. Padres cuidando a niños en escuelas que se han cerrado pueden cualificar para recibir beneficios. Desafortunadamente, este beneficio no es disponible a personas indocumentadas quienes les redujeron sus horas de trabajo o perdieron sus trabajos por razones relacionadas al COVID-19.

https://www.edd.ca.gov/Unemployment/Filing_a_Claim.htm

Números Gratuitos de Seguro de Desempleo Estatal
 Inglés: 1-800-300-5616
 Español: 1-800-326-8937

Pagos Directos de Dinero del Gobierno Federal (cheque de Estímulo de Coronavirus)
 Dependiendo en el sueldo y tamaño de la familia, muchas personas calificarán para recibir pagos directos de dinero entre \$500 - \$1,200, encima de \$500 por cada niño con menos de 26 años. Usted necesita un Número de Seguridad Social y haber presentado sus impuestos. El IRS transferirá el dinero en su cuenta bancaria por depósito directo.

Beneficios del Desempleo Federal: Bajo la nueva ley de estímulo, personas sin empleo, con empleo parcial o que no pueden trabajar por una variedad de razones relacionadas con el Coronavirus tienen más probabilidad de recibir beneficios. Trabajadores elegibles recibirán unos \$600 más por semana, encima de los beneficios del desempleo estatal.

United Way – Fonda de COVID-19 para la Respuesta y Recuperación de la Comunidad

Provee apoyo financiero para la renta, cuentas y comida.

- Llame al Bay Area 2-1-1 o contacte a “United Way Bay Area” directamente:
 550 Kearny Street, Suite 1000
 San Francisco, CA 94108
 (415) 808-4300

Demanda de Seguro de Discapacidad (DI): Para los que no pueden trabajar porque tienen, o han sido expuesto, al COVID-19. Usted puede cobrar la primera semana que no puede trabajar, y el periodo típico para esperar se ha renunciado.

[https://www.edd.ca.gov/Disability/How to File a DI Claim in SDI Online.htm](https://www.edd.ca.gov/Disability/How_to_File_a_DI_Claim_in_SDI_Online.htm)

Números Gratuitos de Seguro de Discapacidad Estatal:

Inglés: 1-800-480-3287

Español: 1-866-658-8846

Lugares de las Oficinas de Seguro de Discapacidad Estatal:

7677 Oakport Street, Suite 325
Oakland, CA 94621

745 Franklin Street, Suite 300
San Francisco, CA 94102

606 Healdsburg Avenue
Santa Rosa, CA 95401

3127 Transworld Drive, Suite 150
Stockton, CA 95206-4988

Demanda para Permiso de Familia con Pago: Para personas que no pueden trabajar porque están cuidando a un pariente enfermo o en cuarentena debido al COVID-19.

[https://www.edd.ca.gov/Disability/How to File a PFL Claim in SDI Online.htm](https://www.edd.ca.gov/Disability/How_to_File_a_PFL_Claim_in_SDI_Online.htm)

Números Gratuitos de Permiso de Familia Pagado Estatal:

Inglés: 1-877-238-4373

Español: 1-877-379-3819

Oakland: East Oakland DREAMer fonda de emergencia (hasta \$250, solicitantes tienen que ser jóvenes migrantes de edades 15-30 o tutores de jóvenes migrantes ente 0-20 años)

<https://tinyurl.com/COVIDMigrantYouthRelief>

Estudiantes, Padres de Estudiantes y Graduados: “Scholly” está proveyendo \$200 en asistencia directa. Ellos pretenden proveer ayuda financiera esencial para comprar comida, suministros para la salud y otras necesidades para personas necesitadas. Si usted es un estudiante, un padre de un estudiante o un graduado, le animamos a que aplique hoy.

CENTROS DE SERVICIOS PARA LA REENTRADA

Centros de Servicios para Reentrada proveen navegación y conexiones a organizaciones basado en sus necesidades y la disponibilidad de recursos. Ellos pueden proveer conexiones a servicios de reentrada por todo el condado a través de la Oficina de Reentrada y Justicia.

Oeste del Condado:

Reentry Success Center (Centro de Éxito en Reentrada) – Se mantiene abierto y disponible a todos – *por teléfono solamente entre 8:30 am y 8:30 pm*, por ahora. (510) 679-2122. <http://reentrysuccess.org/about-us/>

Centro y Este del Condado:

HealthRIGHT 360 (Red de Reingreso) - (844) 819-9840

VIVIENDAS Y REFUGIOS

****Llame 211 o mande un mensaje con “HOPE” a 20121****

Hay tres maneras de entrar en el sistema del condado de coordinación de viviendas para personas sin hogar:

- 1) 211
- 2) Participación de C.O.R.E.
- 3) Centros de C.A.R.E.

Llame al 211 o mande un mensaje de texto con “HOPE” al 20121 para que le refieran y/o conectan a los recursos mas apropiados y disponibles, que pueden incluir: referencias a una agencia específica, conexiones a la participación de C.O.R.E. con empleados que pueden viajar a personas necesitadas o conexiones a refugios directamente.

Además, la gente puede entrar en persona a los centros de C.A.R.E. para conectarse con a una gran variedad de servicios, incluyendo duchas, lavado de ropa, comida, mantenimiento de su caso y referencias y conexiones con otros servicios.

Centros de C.A.R.E.

GRIP (Greater Richmond Interfaith Program)

165 2nd Street, Richmond
(510) 233-2141
Lunes-viernes 9am - 5pm

Trinity Center

1300 Boulevard Way, Walnut Creek [tenga en cuenta que este lugar va a cambiar algún tiempo esta primavera]

(925) 949-8712

Lunes-viernes, 8am - 4pm

Miércoles: 12pm – 4pm (para mujeres solamente)

Oakland: El Oakland Collective (EOC) está ofreciendo suministros y comida para personas de tercera edad, personas sin vivienda y personas con sistemas inmunológicos comprometidos. Por favor contacte al EOC para obtener más información sobre la disponibilidad de suministros y comida al (510) 990-0775.

COMIDA

Safeway, Whole Foods, Target y varios otros mercados y tiendas al menudeo están reservando ciertas horas para compradores de “más riesgo,” incluyendo personas de tercera edad, personas embarazadas y otras personas con sistemas inmunológicos vulnerables. Safeway invita a compradores de “más riesgo” desde 7:00-9:00 a.m. Para clientes mayor de 60 años, Whole Foods les invita 1 hora antes de abrir al público. Target reserva la primera hora de los miércoles a “invitados vulnerables.” Dollar General reserva la primera hora de cada día laboral a los compradores de tercera edad.

Servicios de WIC – Ahora disponible por teléfono

Si su ingreso ha sido impactado por los eventos recientes, y si usted está embarazada, si tuvo un bebe recientemente o si tiene un infante o niño de menos de cinco años, usted puede calificar para recibir servicios de WIC. Aplicar es fácil y rápido. Recibirá sus beneficios de comida dentro de unos días. Usted puede aplicar por Internet a cchealth.org/wic o llamar al 1(800) 414-4942.

Loaves y Fishes de Contra Costa **Una de los únicos lugares abiertos ahora para las provisiones y comidas (para llevar solamente)

Sitio de web: <https://www.loavesfishescc.org/>

Teléfono: (925) 293-4792

Horas: lunes-viernes, 11:00am-12:45pm

Martinez - 835 Ferry Street

Oakley - 1403 Main Street

Antioch - 403 W. 6th Street

Pittsburg - 1415 Simpson Court

Beneficios de CalFresh – Es posible solicitar estampillas de comida (beneficios de CalFresh) por Internet desde su computadora o teléfono. Si usted o sus familiares han perdido su(s) trabajo(s)

recientemente y ahora no tienen ingreso o tienen ingreso rebajado, puede que cualifiquen para recibir estos beneficios dentro de tres días.

https://www.getcalfresh.org/en.signposts/application/basic_info

Oeste del Condado

Distrito Escolar de West Contra Costa County

Se puede recoger comidas entre 11:00 am – 1:00 pm, lunes a viernes. También se puede llamar al 211 o 1(855) 309-FOOD (3663).

- De Anza High School
- Kennedy High School
- Pinole Valley High School
- Richmond High School
- DeJean Middle School
- Helms Middle School
- Nystrom Elementary School
- Montalvin Elementary School
- Riverside Elementary School

Información Sobre la Comida en el Centro/Este del Condado

Distrito Escolar de Martinez

Se va a distribuir el desayuno y el almuerzo durante los días de semana. **Gimnasio de Martinez Junior High School, 11:00 a.m. – 12:30 p.m.**

Distrito Escolar de Mount Diablo

El desayuno y el almuerzo serán distribuidos durante los días de semana. Lamentamos que las horas de servicio no se podrían determinar, pero puede llame al distrito escolar para recibir más información – (925) 682-8000.

- Cambridge Elementary
- Meadow Homes Elementary
- El Dorado Middle
- Foothill Middle
- Riverview Middle
- College Park High
- Mt. Diablo High
- Ygnacio Valley High

Distrito Escolar de Pittsburg

Desayuno y almuerzo 7:30 – 9:30am, lunes – viernes.

- Foothill ES (1200 Jensen Drive)
- Heights ES (40 Seeno Street)
- Highlands ES (4141 Harbor Street)
- Los Medanos ES (610 Crowley Avenue)
- Marina Vista ES (50 East 8th Street)
- Parkside ES (985 West 17th Street)
- Stoneman ES (2929 Loveridge Road)
- Willow Cove ES (1880 Hanlon Way)
- Martin Luther King Junior JHS (2012 Carion Court)
- Pittsburg High School (1750 Harbor Street)

Distrito Escolar de Antioch

- Belshaw Elementary: 8:00-8:30 am, 12:00-12:30 pm
- Fremont Elementary: 8:00-8:30 am, 12:00-12:30 pm
- Lone Tree Elementary: 11:30-12:30 pm
- Marsh Elementary: 8:00-8:30 am, 12:00-12:30 pm
- Muir Elementary: 8:00-8:30 am, 12:00-12:30 pm
- Park Middle School: 8:00-8:30 am, 12:15-1:00 pm
- Turner Elementary: 11:30 am -12:30 pm

Distrito Escolar de Brentwood

Proveerán el almuerzo y también el desayuno para el próximo día. Se pueden recoger las comidas entre 11:00 am – 1:00 pm, lunes a viernes. Por favor quédese en su carro, y las comidas se repartirán por el número de niños en el carro.

- Brentwood Elementary School, 200 Griffith Lane (aparcamiento principal)
- Pioneer Elementary School, 2010 Shady Willow Lane (vuelta de autobuses)
- Edna Hill Middle School, 140 Birch Street (vuelta de autobuses cerca de la oficina de enfrente)

Recursos de Comida y Nutrición de la Comunidad

Food Bank (Banco de Alimentos) de los Condados de Contra Costa y Solano

Sitio de Internet: <https://www.foodbankccs.org>

Teléfono: (925) 676-7543

Dirección: 4010 Nelson Avenue, Concord

Horas: lunes – viernes, 8:00 am – 4:30 pm

Oeste de Contra Costa

Bay Area Rescue Mission

Sitio de Internet: <https://www.bayarearescue.org/>

Teléfono: (510) 215-4887

Dirección: 123 MacDonald Avenue, Richmond

All West Contra Costa/Richmond Food Pantry

Sitio de Internet: <https://www.foodbankccs.org/>

Teléfono: (925) 676-7543

Dirección: 2369 Barrett Avenue, Richmond

Horas: lunes - viernes, 8am – 4:30pm

Iglesia de MacArthur Community Baptist

Teléfono: (510) 232-0258

Dirección: 2301 Rumrill Blvd, Cuarto 27, San Pablo

Northwest County Share/Manna: Rodeo/Hercules/Pinole

Teléfono: (510) 262-7710

Dirección: 151 Linus Pauling Drive, Hercules

Horas: lunes - viernes, 8:00 am - 4:30 pm

Salvation Army Food Pantry (varios lugares)

Sitio de Internet: <https://www.salvationarmyusa.org/usn/>

Teléfono: (510) 262-7710

Dirección: 4600 Appian Way, El Sobrante

Horas: lunes – viernes, 9:00 am – 4:00 pm

Centro/Este del Condado de Contra Costa

East County Boys and Girls Club

Sitio de Internet: <http://bgcec.org>

Teléfono: (925) 439-5933

Dirección: 1001 Stoneman Avenue, Pittsburg

Horas: lunes-viernes, 7am-6pm

Centro de Crisis de Monument

Teléfono: (925) 825-7751

Dirección: 1990 Market Street, Concord

Provisiones de Emergencia: viernes, 20 de marzo del 2020 (9am -12:00pm); lunes, 23 de marzo del 2020 (9am -12:00pm); martes, 24 de marzo del 2020 (9am -12:00pm)

Pittsburg Emergency Food Pantry

Teléfono: (925) 439-1199

Dirección: 585 West 10th Street, Pittsburg

Horas: lunes-viernes, 9am-5pm

Food Bank (Banco de Alimentos) de los Condados de Contra Costa y Solano

Sitio de Internet: <https://www.foodbankccs.org/>

Teléfono: (925) 676-7543

Dirección: 4010 Nelson Avenue, Concord

Horas: lunes-viernes, 8am – 4:30pm

Iglesia de Grace Bible Fellowship

Teléfono: (925) 522-2017

Dirección: 3109 Lone Tree Way, Antioch

Programas de Comida del Condado de Contra Costa

****Las horas y disponibilidad han cambiado durante la pandemia y en algunos lugares, los programas ya no están disponible en persona. Por favor llame antes de ir para asegurar que los lugares estén abiertos.****

Antioch (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-antioch.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos, 2 veces por mes)

- **Antioch Health Center**, 2335 Country Hills Drive, **Antioch** (segundo & cuarto lunes, 10:00-11:00am)
- **Salvation Army-Antioch**, 620 E. Tregallas Road, **Antioch** (segundo & cuarto miércoles, 12:00-1:00pm)
- **Jubilee Christian Center**, 11 Texas Street, **Antioch** (segundo & cuarto miércoles, 2:00-3:00pm)
- **Mission Elementary**, 1711 Mission Drive, **Antioch** (segundo & cuarto miércoles, 4:00-5:00pm)
- **Antioch Kinder Care**, 2300 Mahogany Way, **Antioch** (segundo & cuarto jueves, 4:00-5:00pm)
- **Oficina de CalFresh (EHSD)**, 4545 Delta Fair Blvd, **Antioch** (primer y tercer viernes, 11:00am-12:30pm)
- **San Ignatius de Antioch**, 3351 Contra Loma Blvd, **Antioch** (primer y tercer viernes, 3:30-4:30pm)
- **Holy Rosary**, 1313 A Street, **Antioch** (primer y tercer viernes, 1:30-3:00pm)
- **Antioch High School**, 700 W. 18th Street, **Antioch** (segundo & cuarto sabados, 10:00-11:00am)

- **Carmen Dragon Elementary School**, 4721 Vista Grande Drive, **Antioch** (segundo & cuarto sabados, 12:00-1:00pm)
- **Marsh Elementary**, 2304 G Street, **Antioch** (segundo & cuarto sabados, 2:00-3:00pm)
- **Apartamentos de West River Town**, 811 W. 4th Street, **Antioch** (segundo & cuarto domingos, 2:30-3:30pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, una vez por mes)

- **American Legion Hall**, 403 W. 6th Street, **Antioch** (primer miércoles, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **American Legion Hall**, 403 W. 6th Street, **Antioch** (primer miércoles, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Golden Hills Mission Outreach**, 525 East 18th Street, **Antioch** (segundo & cuarto jueves, 11:00am-12:00pm)

Bay Point (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-bay-point.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos, 2 veces por mes)

- **Rio Vista Elementary School**, 611 Pacifica Avenue, **Bay Point** (primer & tercer martes, 4:00-5:00pm)
- **Ambrose Teen Center**, 3105 Willow Pass Road, **Bay Point** (primer & tercer jueves, 4:00-5:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, una vez por mes)

- **Ambrose Teen Center**, 3105 Willow Pass Road, **Bay Point** (cuarto miércoles, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITA para niños de 4-6 años)

- **Ambrose Teen Center**, 3105 Willow Pass Road, **Bay Point** (cuarto miércoles, 10:00am-12:00pm)

Comida para Personas de Tercer Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **First African Methodist Episcopal Church**, 2915 Willow Pass Road, **Bay Point** (segundo & cuarto jueves, 9:30-10:30am)

Brentwood, Oakley, Bethel Island (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-brentwood.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos, 2 veces por mes)

- **Immaculate Heart of Mary**, 500 Fairview Avenue, **Brentwood** (segundo & cuarto martes, 12:00-1:00pm)
- **The Commons**, 53 Carol Lane, **Oakley** (segundo & cuarto martes, 2:00-3:00pm)
- **Brentwood Community UMC** (218 Pine Street, **Brentwood**, segundo & cuarto martes, 4:00-5:00pm)
- **New Covenant Iglesia**, 6080 Bethel Island Road, **Bethel Island** (primer & tercer domingo, 1:00-2:00pm)
- **The Dwelling Place Iglesia**, 90 Village Drive, **Brentwood** (primer & tercer domingo, 3:00-4:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Brentwood Community UMC**, 218 Pine Street, **Brentwood** (lunes & miércoles, 9:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **Brentwood Community UMC**, 218 Pine Street, **Brentwood** (lunes & miércoles, 9:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Iglesia de Saint Anthony**, 971 O'Hara Avenue, **Oakley** (segundo & cuarto jueves, 9:30-10:30am)
- **Brentwood Senior Center**, 193 Griffith Ln, **Brentwood** (segundo & cuarto jueves, 10:00-11:00am)

Concord (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-concord.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Centro de Crisis de Monument**, 1990 Market Street, **Concord** (segundo & cuarto lunes, 2:00-3:00pm)

- **Iglesia del Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (primer & tercer miércoles, 12:00-1:00pm)
- **WIC Concord**, 2355 Stanwell Cir, **Concord** (primer & tercer miércoles, 2:00-3:00pm)
- **Iglesia de San Bonaventure**, 5562 Clayton Road, **Concord** (primer & tercer miércoles, 4:00-5:00pm)
- **La Clínica de la Raza**, 2000 Sierra Road, **Concord** (primer & tercer sábado, 10:00-11:00am)
- **Cambridge Elementary School**, 1135 Lacey Lane, **Concord**, (primer & tercer sábado, 12:00-1:00pm)
- **Mt. Diablo High School**, 2611 East Street, **Concord**, (primer & tercer sábado, 2:00-3:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Iglesia del Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (cuarto lunes, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **Iglesia del Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (cuarto lunes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Iglesia de Good Shepherd Lutheran**, 4000 Clayton Road, **Concord** (primer and tercer jueves, 10:00am-11:00am)
- **Rainbow Community Center**, 2118 Willow Pass Road #500, **Concord** (primer and tercer jueves, 10:00am-12:00pm)

Hercules, Crockett, Pinole, El Sobrante (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-herculescrockettpinoleel-sobrante.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Hercules Senior Center**, 111 Civic Drive, **Hercules** (primer & tercer martes, 11:00am-12:00pm)
- **Davis Park**, 1651 Folsom Avenue, **San Pablo** (segundo & cuarto viernes, 12:00-1:00pm)
- **West County Health Center**, 13601 San Pablo Avenue, **San Pablo** (segundo & cuarto sábados, 2:00-3:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Moose Lodge #550**, 4660 Appian Way, **El Sobrante** (segundo lunes, 10:00-11:30am)

- **Montara Bay Community Center**, 2250 Tara Hills Drive, **San Pablo** (segundo lunes, 10:00-11:30am)
- **Bayo Vista Child Care Center**, 2 California Street, **Rodeo** (segundo martes, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **WIC San Pablo**, 501 Gateway Avenue, **San Pablo** (últimos viernes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Maple Hall**, 13831 San Pablo Avenue, **San Pablo** (primer & tercer viernes, 10:30-11:30am)
- **Moose Lodge #550**, 4660 Appian Way, **El Sobrante** (primer & tercer viernes, 11:00am-12:00pm)
- **Rodeo Senior Center**, 199 Parker Avenue, **Rodeo** (segundo & cuarto viernes, 9:00-10:00am)

Martinez, Pleasant Hill (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-martinezpleasant-hill.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Martinez Health Center**, 2500 Alhambra Blvd, **Martinez** (segundo & cuarto lunes, 12:00-1:00pm)
- **Boys & Girls Club Martinez**, 1301 Alhambra Avenue, **Martinez** (segundo & cuarto viernes, 12:00-1:00pm)
- **Pleasant Hill Seventh Day Adventist**, 800 Grayson Road, **Pleasant Hill** (segundo & cuarto viernes, 2:00-3:00pm)
- **Las Juntas Elementary School**, 4105 Pacheco Blvd, **Martinez** (segundo & cuarto viernes, 4:00-5:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Boys & Girls Club Martinez**, 1301 Alhambra Avenue, **Martinez** (primer lunes, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **Iglesia del Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (cuarto lunes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Teamsters Local 315 Hall**, 2727 Alhambra Avenue, **Martinez** (primer & tercer jueves, 9:00-10:00am)

Pittsburg (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-pittsburg.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Buchanan Parque**, 4150 Harbor Street, **Pittsburg** (primer & tercer martes, 12:00-1:00pm)
- **Pittsburg City Parque**, 167 N. Parkside Drive (cerca de los campos de béisbol), **Pittsburg** (primer & tercer martes, 2:00-3:00pm)
- **First Baptist Family Life Center**, 224 Linda Vista, **Pittsburg** (primer & tercer jueves, 11:30am-12:30pm)
- **WIC Pittsburg**, 2311 Loveridge Road, **Pittsburg** (primer & tercer jueves, 1:30-3:00pm)
- **Los Pentecostals**, 310 Central Avenue, **Pittsburg** (segundo & cuarto jueves, 12:00-1:00pm)
- **Solomon Temple**, 655 California Avenue, **Pittsburg** (segundo & cuarto jueves, 2:00-3:00pm)
- **El Pueblo Viviendas**, 875 El Pueblo Avenue, **Pittsburg** (segundo & cuarto domingos, 12:30-1:30pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Solomon Temple**, 655 California Avenue, **Pittsburg** (primer martes, 10:00am-12:00pm)
- **First Baptist Church**, 224 Linda Vista, **Pittsburg** (primer & tercer jueves, 10:30am-12:30pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **Solomon Temple**, 655 California Avenue, **Pittsburg**, primer martes, 10:00am-12:00pm

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Church of the Good Shepherd**, 3200 Harbor Street, **Pittsburg** (segundo & cuarto jueves, 10:00am-11:00am, sirve a personas que viven al sur del Highway 4)
- **Diane Avenue Church of Christ**, 283 Diane Avenue, **Pittsburg** (segundo & cuarto jueves, 10:00am-11:30am - sirve a personas que viven al norte del Highway 4)

Richmond (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-richmond.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Richmond Annex Senior Center**, 5801 Huntington Avenue, **Richmond** (primer & tercer lunes, 10:00-11:00am)
- **Richmond Veteran's Memorial Hall**, 968 23rd Street, **Richmond** (primer & tercer lunes, 12:00-1:00pm)
- **Nevin Community Center**, 598 Nevin Avenue, **Richmond** (segundo & cuarto martes, 10:00-11:00am)
- **North Richmond Missionary Baptist**, 1427 Fred Jackson Way, **Richmond** (primer & tercer jueves, 12:00-1:00pm)
- **West County Courthouse**, 39th Street & Bissell Avenue, **Richmond** (primer & tercer jueves, 2:00-3:00pm)
- **Living Hope Neighborhood Church**, 2800 Rheem Avenue, **Richmond** (primer & tercer sabados, 10:00-11:00am)
- **Sojourner Truth**, 2621 Shane Drive, **Richmond** (primer & tercer sabados, 12:00-1:00pm)
- **Kennedy High School**, 4300 Cutting Blvd, **Richmond** (primer & tercer sabados, 2:00-3:00pm)
- **Booker T. Anderson**, 960 South 47th Street, **Richmond** (segundo & cuarto sabados, 12:00-1:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **North Richmond Missionary Baptist**, 1427 Fred Jackson Way, **Richmond** (tercer martes, 10:00am-12:00pm)
- **Southside Church of Christ**, 1501 Florida Avenue, **Richmond** (cuarto martes, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **WIC San Pablo**, 501 Gateway Avenue, **San Pablo** (últimos viernes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Independent Community Church**, 605 S. 16th Street, **Richmond** (primer & tercer viernes, 10:30-11:30am)
- **Moose Lodge #550**, 4660 Appian Way, **El Sobrante** (primer & tercer viernes, 11:00am-12:00pm)
- **Booker T. Anderson**, 960 South 47th Street, **Richmond** (segundo & cuarto viernes, 9:30-11:00am)

- **Centro Multicultural Senior**, 515 Silver Avenue, **North Richmond** (segundo y cuarto viernes, 10:30-11:30am)

Rodeo (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-rodeo.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Bayo Vista Child Care Center**, 2 California Street, **Rodeo** (segundo & cuarto jueves, 4:00-5:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Bayo Vista Child Care Center**, 2 California Street, **Rodeo** (segundo martes, 10:00am-12:00pm)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **WIC San Pablo**, 501 Gateway Avenue, **San Pablo** (últimos viernes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Rodeo Senior Center**, 199 Parker Avenue, **Rodeo** (segundo & cuarto viernes, 9:00-10:00am)

San Pablo (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-san-pablo.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Contra Costa College**, 2600 Mission Bell Drive, **San Pablo** (primer & tercer lunes, 2:00-3:00pm)
- **Davis Park**, 1651 Folsom Avenue, **San Pablo** (segundo & cuarto viernes, 12:00-1:00pm)
- **West County Health Center**, 13601 San Pablo Avenue, **San Pablo** (segundo & cuarto sábados, 2:00-3:00pm)

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

- **Davis Park**, 1651 Folsom Avenue, **San Pablo** (tercer lunes, 10:00am-12:00pm)
- **Montara Bay Community Center**, 2250 Tara Hills Drive, **San Pablo** (segundo lunes, 10:00-11:30am)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **WIC San Pablo**, 501 Gateway Avenue, **San Pablo** (último viernes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

- **Maple Hall**, 13831 San Pablo Avenue, **San Pablo** (primer & tercer viernes, 10:00-11:00am)

Walnut Creek (<https://www.foodbankccs.org/get-help/foodbycity/get-food-walnut-creek.html>)

Programa de Productos Agrícolas de la Comunidad (15-20 productos agrícolas frescos GRATUITOS, 2 veces por mes)

- **Church of the Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (primer & tercer miércoles, 12:00-1:00pm)
- **WIC Concord**, 2355 Stanwell Circle, **Concord** (primer & tercer miércoles, 2:00-3:00pm)
- **Street Bonaventure's Church**, 5562 Clayton Road, **Concord** (primer & tercer miércoles, 4:00-5:00pm)
- **La Clinica de la Raza**, 2000 Sierra Road, **Concord** (primer & tercer sabados, 10:00-11:00am)
- **Cambridge Elementary**, 1135 Lacey Lane, **Concord** (primer & tercer sabados, 12:00-1:00pm)
- **Mt. Diablo High School**, 2611 East Street, **Concord** (primer & tercer sabados, 2:00-3:00pm).

Programa de Asistencia de Comida (Provisiones GRATUITAS, 1 vez por mes)

Comida para Niños (Cajas de comida GRATUITAS para niños de 4-6 años)

- **Iglesia del Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, **Concord** (cuarto lunes, 10:00am-12:00pm)

Programa de Comida para Personas de Tercera Edad (Provisiones GRATUITAS dos veces al mes)

Iglesia de Walnut Creek United Methodist, 1543 Sunnyvale Avenue, **Walnut Creek** (primer & tercer jueves, 10:00am-11:00am)

TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL

Línea de Acceso a Tratamiento de Salud Mental de Contra Costa: (888) 678-7277 – disponibles 24 horas al día, todos los días. Residentes del condado pueden programar citas de salud mental por su zona.

HealthRIGHT 360 ofrece muchas opciones para el tratamiento de salud mental y el abuso de drogas. Llame al (415) 762-3700.

Centro de Crisis de Contra Costa: Si usted está sufriendo una crisis o necesita ayuda inmediata, por favor llame al 211 o (800) 833-2900, o mande un mensaje de texto con “HOPE” al 20121. La línea de apoyo es el (800) 837-1818. Todos están abiertos 24 horas por día, todos los días, y son confidenciales. Por internet: crisis-center.org

Condado de Alameda: Servicios de Apoyo en Crisis están disponibles 24 horas por día, todos los días, al (800) 273-8255. No necesita haber tenido pensamientos o sentimientos suicidas para llamar. Una línea de mensajes de texto también está disponible entre 4:00 pm – 11:00 pm, todos los días. Mande un mensaje con “SHARE” al 20121. Más información: <https://www.crisissupport.org/programs/text-line/>

San Francisco Línea de Crisis y Prevención de Suicidio está disponible 24 horas por día, todos los días al (415) 781-0500.

Línea de Crisis y Prevención de Suicidio Nacional está disponible 24 horas por día, todos los días al (800) 273-8255.

Centro de Rainbow Community fortalece a la comunidad y promueve el bienestar entre las comunidades de LBGTQ+ y sus aliados en Contra Costa. Llame al 925-692-0090. <http://www.rainbowcc.org/>

California Peer-Run Warm Line está disponible para dar apoyo emocional. Esta no es una línea de crisis, pero sí provee apoyo emocional como necesitado. Disponibles 24 horas al día, todos los días al (855) 845-7415.

TRATAMIENTO DE ABUSO DE SUSTANCIAS

Marque al 211 desde cualquier teléfono para acceder al Centro de Crisis de Contra Costa, que tiene un sistema de servicios sociales e información de salud 24 horas por día, todos los días.

MUCHOS GRUPOS EN CONTRA COSTA SE ESTÁN REUNIENDO POR VIDEO DE INTERNET, QUE SE PUEDE ACCEDER POR TELEFONO, TABLETA O COMPUTADORA:

Alcohólicos Anónimos de Contra Costa

Walnut Creek, California
Centro de Servicios de Contra Costa
Línea de Servicio de 24 Horas: (925) 939-4155
Línea Principal: (925) 939-5371
Sitio de Internet: www.contracostaaa.org

Solo un lugar está ofreciendo reuniones en persona: Concord Fellowship en 1591 Broadway Street, Concord. Llame a la línea de servicios o chequea por Internet a www.contracostaaa.org para obtener el horario de las reuniones.

Por Internet: Usted también puede visitar a aa-intergroup.org para recibir información sobre las reuniones por Internet (por través de Zoom). También hay enlaces a salas de chat en el Internet y foros donde usted pueda hablar con otros.

Narcóticos Anónimos de Contra Costa

<http://www.contracostana.org/>
Reuniones en español: norcana.org
Línea de ayuda de 24 horas: (925) 685-4357
Información sobre las reuniones (24 horas al día, todos los días): (855) NOR-CANA (667-2262)
Reuniones en inglés ocurren diariamente a las 7:00pm a través de Zoom (Meeting ID: 582 979 9229)

Reuniones en español son accesibles a través de Zoom:

Diariamente at 7:00pm a través de Zoom
Meeting ID: 657 677 4613

Marteses at 6:00 pm a través de Zoom
Meeting ID: 645 001 755

Domingos at 1:00 pm a través de Zoom
Meeting ID: 683 331 215

Para mujeres solamente: los jueves a las 12:00pm a través de Zoom
Meeting ID: 997 665 439

Lifering – Reuniones Religiosas

<https://www.lifering.org/>

Lifering ofrece tres reuniones de video durante la mayoría de los días desde 9:00 am – 7:00 pm. Las reuniones de video se administran a través de la aplicación Zoom, que es gratuito (¡y fácil!) de usar. También hay una sala de chat de 24 horas disponible en su sitio de Internet:

www.lifering.org

San Francisco Fundación de SIDA (AIDS) Centro de Reducción de Daño de 6th

Street: Incluye sitios móviles para acceder jeringas, que proveerán servicios de distribución y eliminación de jeringas. Servicios clínicos serán disponibles en el Centro de Reducción de Daño de lunes a viernes.

Horas del Centro de Reducción de Daño (semana del 23 de marzo):

117 6th Street
San Francisco, CA 94103
(entre Mission Street & Minna Street)

Lunes, 23 de marzo: 11 am – 4 pm
 Bienestar del Virus Hep C: 11 am–1 pm
Martes, 3/24: 11 am – 4 pm
 Bienestar del Virus Hep C: 11 am–1 pm
Miércoles, 3/25: 11 am – 4 pm
 Bienestar del Virus Hep C: 11 am–1 pm
Jueves, 3/26: 11 am – 4 pm
 Bienestar del Virus Hep C: 11 am–1 pm
Viernes, 3/27: 11 am – 4 pm
 Bienestar del Virus Hep C: 11 am–1 pm
Sabado, 3/28: 4 pm – 8 pm

Sitios de jeringas móviles:

Martes, 3/17: Sitio de Duboce (ciclovía detras de Safeway), 6 pm – 8 pm
Miércoles, 3/18: Weise Alley (en la calle 16th), 6 pm – 8 pm
Jueves, 3/19: Hemlock Alley (cruzando a Polk Street, entre Post & Sutter), 7 pm – 9 pm
Viernes, 3/20: 16th & Mission Street, 7 pm – 9 pm

El Grupo de Recoge de Jeringas proveerá respuestas rápidos para recoger jeringas de 7:00am – 7:00 pm, todos los días.

COVID-19 Sugerencias para Personas que Usan Drogas y Programas de Reducción de Daños

<https://harmreduction.org/miscellaneous/covid-19-guidance-for-people-who-use-drugs-and-harm-reduction-programs/>

Las instrucciones que siguen vienen de la Coalición de Reducción de Daños (Harm Reduction Coalition):

Consejos para la Reducción de Daño

Unos de estos consejos serán más fáciles que otros, y otros se pueden sentir imposibles dependiendo en su situación actual. Haga lo mejor que pueda. Contacte a amigos, centros de reducción de daño, proveedores de servicios de jeringas y otros proveedores de servicios sociales o de salud para planear lo que usted pueda hacer para mantenerse seguro/a y para cuidarnos a nosotros mismos.

Practique el Uso de las Drogas Más Seguro

MINIMICE LA NECESIDAD DE COMPARTIR SUS SUMINISTROS. No comparta cigarrillos, cigarrillos electrónicos, pipas, bongos, porros o tubos de nariz como pajillas. Si usted tiene que compartir, practique la reducción de daño con sus suministros (pásele un trapo a las boquillas con alcohol antes de compartirlas o use boquillas separadas). Ponga el equipo que se usa para fumar, inhalar o inyectar en un bio-balde para que personas sepan que está usado.

MINIMICE EL CONTACTO. Si usted está teniendo sexo o trabaja en negocios de sexo, el COVID-19 se puede transmitir a través del contacto cercano como tosiendo, besando o teniendo contacto directo con fluidos corporales. Trate de minimizar el contacto cercano y asegúrese usar condones.

PREPARE SUS PROPIAS DROGAS USTED MISMO. Lavase sus manos cuidadosamente por 20 segundos con jabón y agua, y prepare sus propias drogas usted mismo/a. Mantenga sus superficies limpias y pásales un trapo antes y después de cada uso con toallitas microbianas, alcohol (por lo menos del 70%) o lejía. Si usted no se puede preparar sus propias drogas, quédese con la persona que lo haga. Asegure que la persona se lave las manos enteramente y que limpie antes y después.

PLANEA Y PREPÁRESE PARA UNA SOBREDOSIS. Es posible que servicios de emergencia sean escasos durante un brote de COVID-19, y que tardarán en responder a llamadas al 911. Obtenga naloxone y tiritas de detectores de fentanyl. Si usted está solo/a, experimente con usar menos para rebajar el riesgo de sobredosis, y vaya despacio. Si usted está usando con otras personas, hagan un plan por si alguien tiene una sobredosis y si es posible, escalonen el uso entre ustedes. Guarden una máscara de respirar si hay que usarla para resucitar al respiro.

Manténgase Limpio y Practique la Higiene

MANTÉNGA SUS ESPACIOS PERSONALES LIMPIOS. Pásele un trapo a las superficies donde usted prepare las drogas, antes y después de su uso, con toallitas antimicrobianas, alcohol (por lo menos del 70%), o lejía. Antes y después de ocuparse de las drogas, lavase sus manos con jabón y agua, o use gel antiséptico basado en alcohol, incluyendo después de que compre las drogas. Pásele un trapo a los paquetes de las drogas. Pásele un trapo a los mostradores, lavabos, pomos y cualesquiera otras superficies que se tocan con las manos.

LAVASE SUS MANOS. Si usted tiene acceso al agua limpio, lavase las manos con frecuencia con jabón por 20 segundos (cante la canción “Cumpleaños Feliz” dos veces o la canción del Alfabeto una vez). Si usted no tiene jabón y agua, use un gel antiséptico de manos basado en alcohol (por lo menos el 60%). Lavase después de cada vez que usted esté con otras personas, por ejemplo en el transporte público, después de comprar paquetes de drogas, etc.

MANTÉNGASE ALEJADO SI ESTÁ ENFERMO. Si tiene síntomas o cree que se está enfermado, no se vaya a su proveedor de servicios de jeringas local. Esperemos que tenga suficiente cantidad para salir adelante, pero si no, ¿Reparten sus proveedores de servicios de jeringas? ¿Hay distributores secundarios que se lo pueden llevar? Si usted tiene síntomas del COVID-19, váyase a que le examine un doctor. Si usted tiene VIH o un sistema inmunológico comprometido, es particularmente crítico que se acuerda de tomar todas sus medicinas diariamente.

ACUMULACIÓN

ACUMULE SUMINISTROS. Trabaje con su proveedor de servicios de jeringas local para recibir suficientes jeringas y equipo de inyectar para que le dure 2-4 semanas. Tenga en cuenta que su proveedor de servicios de jeringas puede tener escaseces de jeringas y suministros, entonces es posible que no pueda hacer esto.

ACUMULE DROGAS. Si es posible, trate de acumular su droga preferida. Sea cuidadoso: El tener cantidades grandes puede ser peligroso si le para la policía o si alguien tan desesperado por drogas le tomaría en punto.

ACUMULE MEDICINAS. Puede que el acceso a las medicinas bajo prescripción sea limitado durante el brote. Pregúntele a su proveedor médico para ver si pueda obtener una reserva de un mes entero. Si usted toma metadona o buprenorphine, pídele a su clínica o a su doctor que haga un plan para prevenir interrupciones en su dosis. Pregúnteles sobre sus planes de emergencia para los pacientes (renovaciones por teléfono, visitas por telehealth, etc.).

PREPÁRESE PARA UNA ESCASEZ DE DROGAS. Pueda que usted pierda el acceso a su droga favorita durante un brote. Considere tomar drogas y medicinas alternativas que le ayudarían reducir la intensidad. Si usted puede enfrentar la abstinencia de opios, considere comprar medicinas de venta libre para que sea menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol,

imodio). Para dependencia en el opio, usted puede trabajar con su proveedor de servicios de jeringas local para inscribirse con su proveedor de buprenorphine o metadona.

RECURSOS MÉDICOS

Servicios de Salud de Contra Costa - Conductores y Trabajadores Sociales para la Salud en la Reentrada están actualmente en centros de salud por el Condado de Contra Costa, sirviendo a clientes y pacientes. Conductores de Salud en Reentrada y Navegantes de Salud ofrecen ayuda en persona con sus solicitudes a Medi-Cal, Cal Fresh y SDI, tanto como conexiones a personas con refugios y comida.

La Clínica de Transiciones – desinada específicamente para proveer tratamiento médico y cuidado a través de citas hechas con los Conductores de Salud en Reentrada. Los proveedores médicos de la Clínica de Transiciones hacen seguimientos con pacientes por teléfono y ellos pueden renovar o llenar prescripciones. Se puede contactar con los proveedores a través de un Conductor de Salud en Reentrada.

Los centros de salud que están ofreciendo estos servicios son: West County Health Center, Pittsburg Health Center, Concord Health Center y Brentwood Health Center
Horas de operación: 8:30am-5:00pm, lunes a viernes
Conductores de Salud en Reentrada para el este del condado: # 925- 979-8573 y 925- 500-3011
Conductores de Salud en Reentrada para el oeste del condado: # 707-515-5988

Su contacto es **Tiombe Mashama** - (510) 231-1333 o (925) 335-7652 o
tmashama@cchealth.org

Transporte Médico No Emergencia para personas con Medi-Cal de los Condados de Alameda y Contra Costa

Si usted tiene un plan de Medi-Cal de pagos directos (“fee-for-service”) o está bajo un plan de “Managed Care,” usted califica para recibir transporte GRATUITO de un taxi o camioneta a sus citas médicas, citas dentales, citas de salud mental o de comportamiento, visitas a la farmacia o cualquier otro servicio cubierto por Medi-Cal. Este servicio es para personas que no pueden usar el transporte público o privado para ir y regresar de los servicios cubiertos. Trate de llamar 5-7 días con antelación. Necesita tener su número de récords médicos, su tarjeta de Medi-Cal o su ID# de su tarjeta de su “Plan de Managed Care.”

Wheelcare Express Transporte – Fee for Service Medi-Cal; para adultos sin funciones de cuidado de niños: 510-436-5040

Joyful Hearts Servicios de Transporte de Comunidad - Fee for Service Medi-Cal; para adultos y menores de edad con adultos: 510-499-3525

Anthem Blue Cross - 1-877-931-4755

Alameda Alliance - 1-866-791-4158, marque #1

Contra Costa Plan de Salud – 1- 855-222-1218

COVID-19 Recomendaciones de Prevención

- Lave sus manos lo más frecuente que pueda y por un mínimo de 20 segundos
- Cubra su boca con un pañuelo descartable o una manga cuando tosa o estornude
- Evite tocar su cara
- Use pañuelos descartables y tírelos
- Limpie los artículos al su alrededor como los pomos, mesas y teléfonos
- No vaya de viaje, incluso localmente
- Manténgase alejado/a de otras personas lo mas que pueda
- Llame antes de ir al doctor

Estese Atento para Notar Síntomas

- Síntomas típicos (quédese en casa y lejos de otras personas):
 - Fiebre
 - Tos
 - Falta de aire
- Síntomas de alerta de emergencia (busque atención médica inmediatamente):
 - Dificultades en respirar y falta de aire
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Nueva confusión o incapacidad de despertarse
 - Labios o cara azulados

Pruebas y Exámenes

Actualmente, el Área de la Bahía tiene una capacidad limitada para hacerse exámenes de COVID-19, pero los servicios están expandiéndose lentamente.

Este del Área de la Bahía: Lifelong estará proveyendo exámenes de COVID-19, pero usted tiene que ser inscrito con Lifelong como su proveedor de cuidados primarios (PCP), tener síntomas y llamar al (510) 981-4100 primero para ver si usted califica para examinarse o para inscribirse con Lifelong.

El Departamento de Bomberos de Hayward está dando chequeos y exámenes de COVID-19 gratuitos, sin tomar en cuenta su residencia o estado. No se necesita referencia. Los resultados pueden ser disponibles tan poco como seis horas después, o el próximo día en la mayoría de los casos. Pueden hacer hasta 350 pruebas por día. 28270 Huntwood Avenue, Hayward, CA – 9:00am – 6:00pm.

San Francisco:

Kaiser Permanente del Norte California está ofreciendo exámenes desde su carro en San Francisco para miembros de Kaiser con una cita de referencia. Contacte a su PCP para ver si usted cumple con el criterio para examinarse.

Familias indocumentadas que planean aplicar por documentación en el futuro todavía deberían solicitar examinación/tratamiento para COVID-19. El COVID-19 no constituye un “Public Charge.”

Obtenga ayuda médica si tiene síntomas de emergencia

- **Enfermera para Consejos de Salud de Contra Costa:** 877-661-6230
- **Asistencia Médica para Personas Sin Hogar de Contra Costa:** 925-608-5300
- **Clínicas de Cuidado Ambulatorio para Personas sin Hogar** (925-608-5300 para citas):
 - **Miller Wellness Center:** 25 Allen Street, Martinez (viernes por la mañana)
 - **West County Health Center:** 13601 San Pablo Avenue, San Pablo (martes por la mañana)
- **Clínica de Respite:** 2047D Arnold Industrial Way, Concord (lunes, miércoles, jueves, viernes por la mañana)

EDUCACIÓN Y CUIDADO DE NIÑOS

EDUCACIÓN

La Oficina de Educación de Contra Costa desarrolló un Recurso de Currículo/Aprendizaje: un recurso único con enlaces a sitios de Internet para el aprendizaje, recopilado por nivel y tema. Usted necesitará acceso al Internet para acceder el currículo y los recursos del aprendizaje.

***Comcast, XFINITY y Sonic están ofreciendo wifi gratuito por un tiempo limitado.

Para clientes que quieren aprovechar de esto, es importante plantearlo como “Yo tengo un niño que necesita acceso al Internet para seguir el ritmo en la escuela.”

Currículo de la Oficina de Educación de Contra Costa:

- **El currículo en inglés se encuentra aquí:**
https://docs.google.com/document/d/1I1o3_5sCQ7QLESMOa5SXM7RkQfLD6L7WynoDIKaa3UM/edit#
 - Preescolar
 - Jardín de infancia (“Kindergarten”) y Kindergarten Transicional
 - Grados 1-2
 - Grados 3-5
 - Grados 6-8
 - Grados 9-12

- **El currículo en español se encuentra aquí:**

https://docs.google.com/document/d/1ngV4dOUx4tTZZHg_CKGTIwvrENZfr2qB5kI_n-H12Ik/edit

- Preescolar
- Jardín de infancia (“Kindergarten”) y Kindergarten Transicional
- Grados 1-2
- Grados 3-5
- Grados 6-8
- Grados 9-12

Siga la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa por Twitter [@CoCoSchools] para recibir noticias sobre materiales para el aprendizaje y el acceso a recursos—como servicios de comidas gratuitas.

INFORMACIÓN ADICIONAL / SUPLEMENTAL SOBRE LA EDUCACIÓN

(1) Recursos de Educación Gratuitos por Internet

- Kit de Desarrollo Temprano de Niños, un recurso de UNICEF que da actividades de edad apropiada a cuidadores para jugar con niños:
https://www.unicef.org/videoaudio/PDFs/Activity_Guide_EnglishFINAL.pdf
- Ideas de actividades para padres con familias que se estén refugiando en su sitio, distanciándose socialmente y educándose en el hogar como resultado de los cierres de las escuelas por el brote de COVID-19:
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/simple_activities_for_children_and_adolescents_4.pdf
- PBS Learning Media provee recursos educacionales gratuitos alineados con las normas estatales: <https://ca.pbslearningmedia.org/>
- Autores de Libro de Niños Leyendo en Voz Alta + Actividades:
https://www.weareteachers.com/virtual-author-activities/?utm_content=1584565321&utm_medium=social&utm_source=facebook
- “Audible” ofrece audiolibros gratuitos para niños durante los cierres de escuela debido al COVID-19: audiolibros disponibles para jóvenes desde preescolar hasta la adolescencia: <https://www.weareteachers.com/audible-covid-19-closures/>

(2) Estudiantes con Discapacidades

- El Departamento de Educación Federal tiene una hoja de preguntas y respuestas sobre las responsabilidades a infantes y niños con discapacidades y sus familias:
<https://www2.ed.gov/policy/speced/guid/idea/memosdcltrs/qa-covid-19-03-12-2020.pdf>
- Página de Facebook con recursos educacionales para padres de hijos con necesidades especiales: <https://www.facebook.com/groups/445786889466638/>

- Servicios para Sordociegos de California: ofreciendo consejos, ideas y estrategias para un compromiso comprensivo y activo durante los cierres de las escuelas.

Dos miembros de los Servicios para Sordociegos de California tendrán presentaciones en vivo todos los días de la semana a través de Zoom (conferencias de video por Internet gratuitas). Inglés: 2:00-2:30pm, y español: 4:00pm – 4:30pm. Contacte a Myrna al <https://www.cadbs.org/our-team/> y ella le mandará el enlace de Zoom. Lea más a: <http://www.cadbs.org/>

(3) *Ayudando a que los Niños Sobrelleven las Emergencias y las Traumas*

- o Podcast de Preparaciones para el Regreso al Colegio del Centro de Control de Enfermedades (CDC) que guía a padres sobre cómo desarrollar un plan de preparación para los niños cuando regresan a la escuela (de agosto del 2019): <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/401182>
- o Cómo hablar con su hijo/a sobre el Coronavirus – de UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>
- o Guía para padres para ayudar a familias a sobrellevar el Coronavirus del Sistema Nacional de Trauma y Estrés de Niños del 2020
 - Inglés: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
 - Español: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf
 - Chino: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_fact_sheet_2_29_20_chinese_version_by_shchen_03_03.2020.pdf

(4) *Preguntas Frecuentes Sobre el Orden de Quedarse en Casa del Condado de Contra Costa*

CUIDADO DE NIÑOS

El día 22 de marzo del 2020, el Gobernador Newsom emitió una orden nueva de salud pública que afecta a todos los proveedores de cuidado de niños en California, incluyendo las casas con cuidado de niños hecho por familiares. Esta orden dice que solo se pueden mantener abiertos para cuidar a los niños con padres que sean *trabajadores esenciales*, y que tienen que usar normas intensificadas para limpiarse y distanciarse durante el COVID-19. Esto significa que ahora hay una orden *estatal* obligando a que se cierren todos los centros de cuidado de niños y las casas de cuidado de niños hecho por familiares, a no ser que estén cuidando a un hijo de un padre o un tutor/a que trabaja en unos de los **16 sectores esenciales**.

El Gobernador explica que los servicios esenciales son cosas como: gasolineras, farmacias, tiendas de comida, bancos de comida, negocios de comida para llevar y de entrega,

bancos, lavada de ropa, agricultura, asistencia médica, transporte, comunicaciones y funciones esenciales de los gobiernos del estado y locales.

Centros de cuidado de niños pueden proveer servicios que permiten a que vayan al trabajo los empleados que son eximidos de la orden oficial. Al nivel posible, los centros de cuidado de niños tienen que operar bajo las próximas condiciones obligatorias:

1. El cuidado de niños tiene que ser administrado en grupos estables de 12 o menos. “Estable” significa que los mismos 12 o menos niños están en el mismo grupo todos los días.
2. No se pueden cambiar niños de un grupo a otro.
3. Si hay más de un grupo en una instalación, cada grupo tiene que estar en un cuarto separado. Los grupos no se pueden mezclar.
4. Proveedores de cuidado de niños se mantendrán con un grupo de niños solamente.

Preguntas y Respuestas Sobre el Impacto del Coronavirus en el Cuidado de Niños en California:

<https://www.childcarelaw.org/2020/03/questions-and-answers-about-the-impact-of-the-coronavirus-on-family-child-care-in-california/>

Recurso y Referencia a Cuidado de Niños en Contra Costa

CocoKids

www.cocokids.org

- Familias deben rellenar un formulario de solicitud para cuidado de niños en el sitio de Internet de CocoKids.
- Familias también pueden rellenar un formulario pidiendo subsidios para el cuidado de niños y pagando por el servicio.

Dirección de la Oficina: 1035 Detroit Avenue, Suite. 200, Concord, CA 94518

Horas para Referencias: lunes - viernes 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Número de Referencia: 925-676-5437

Número de Administración: 925-676-5442

Número de Fax: 925-825-2732

Oficina del Oeste del Condado

Dirección: 3220 Blume Drive, Plaza One - Suite 139, Richmond, CA 94806

Horas de Referencias: lunes – viernes, 8:00 a.m. - 4:00 p.m.

Número de Referencia: 510-758-5439

Número de Administración: 510-758-2099

Número de Fax: 510-243-6540

Oficina del Este del Condado

Dirección: 5095 Lone Tree Way, Antioch, CA 94531

Horas de Referencia: lunes – viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Número de Referencia: 925-778-5437

Número de Administración: 925-778-4739

Número de Fax: 925-778-6241

RECURSOS DE INMIGRACIÓN

Dreamers de East Oakland - <https://eastoaklanddreamers.org/>

Si usted es un migrante joven sin documentación (edad entre 15-30 años), o un tutor/a migrante de un joven de edad entre 0-20 años, y usted ha sido impactado por el orden de refugio en su sitio, pueda que califique para premios de beca. Los premios serán determinados por el número de aplicantes y donaciones.

Corte de Inmigración de San Francisco - <https://www.justice.gov/eoir/san-francisco-immigration-court#about>

La corte de inmigración sigue en operación a pesar de la crisis de COVID-19. Por favor llame al (415) 705-4415 para recibir más información.

Servicios de Ciudadanía e Inmigración del Gobierno Federal (USCIS) - <https://www.uscis.gov/greencard/public-charge>

- Cuando USCIS determina si hubo una admisión de un Cargo Público (“public charge”), no considerará los exámenes, el tratamiento o el cuidado preventivo (incluyendo

vacunas, si una vacuna se haga disponible) relacionados con el COVID-19, incluso si los servicios estén cubiertos por Medicaid.

- **Es seguro e inteligente visitar al doctor si necesita asistencia.** A su doctor le requiere honrar su derecho a la privacidad. Usted no necesita revelar ninguna información sobre su estado de inmigración a no ser que usted aplique por Medicaid u otro seguro de salud.

Departamento Federal de Servicios Humanos y de Salud - <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

- **Usted todavía puede ver a un doctor sin tener seguro médico.** Esto incluye la atención médica que recibe en la sala de emergencia, los centros de salud comunitarios y para migrantes, las clínicas gratuitas y los hospitales públicos. Si usted no tiene un doctor, llame a un centro comunitario de salud local para recibir ayuda. Usted puede buscar un centro de salud a través del enlace de arriba.
- **Los hospitales y los espacios de asistencia médica son seguros para visitar.** Reglas federales prohíben que los agentes de inmigración arresten a personas o que lleven a cabo otras acciones policiales en instalaciones de asistencia médica, como los hospitales, las oficinas de doctores, las clínicas de salud y las instalaciones de atención urgente.
- **A los doctores y las enfermeras les importa su salud, no su estado de inmigración.** Pacientes pueden buscar atención médica seguro de que su información personal se mantendrá privada. Las agencias de inmigración también tienen una política de evitar acciones policiales en las instalaciones de asistencia médica, como los hospitales, las oficinas de doctores, las clínicas de salud y las instalaciones de atención urgente.

Para aprender más sobre sus derechos cuando accederá servicios médicos:

<https://protectingimmigrantfamilies.org/wp-content/uploads/2020/02/You-Have-Rights-Protect-Your-Health-Updated-February-2020-ENGLISH.pdf>

National Immigration Law Center (Centro Nacional de Derecho de Inmigración) -

<https://www.nilc.org/issues/education/complaint-form-violations-of-sensitive-locations-policy-school/>

- Si usted siente que han sido violados sus derechos o los derechos de alguien conocido, usted puede presentar una queja de derechos civiles en ejecución de la inmigración.
- Inmigrantes todavía pueden acceder a servicios en los centros de salud, a pesar de su estado de inmigración, y a un precio reducido o sin cargo dependiendo en su ingreso. Sin embargo, las personas deberían llamar primero para saber sobre la disponibilidad de las

pruebas y exámenes de COVID-19. Puede ser que los centros de salud hagan evaluaciones por teléfono o usando telehealth. Para aprender más:
<https://www.nilc.org/issues/health-care/update-on-access-to-health-care-for-immigrants-and-their-families/>

CARE Médico de Lifelong - <https://www.lifelongmedical.org/17-articles/about-us/227-covid-19-updates.html>

- Lifelong proveerá exámenes de COVID-19 gratuitos, pero necesita tener síntomas y tiene que llamar al (510) 981-4100 primero para determinar si usted califica para examinarse.

La Casa de Las Madres

- El centro de visitas sin cita previa de La Casa está cerrado hasta por lo menos el 7 de abril. Los servicios disponibles incluyen el refugio confidencial de emergencia, una línea de crisis de 24 horas al día, planes de seguridad, defensa, información y referencias. Para recibir apoyo, por favor llame a la línea directa de La Casa de 24 horas al (877) 503-1850 o mande un mensaje de texto al (415) 200-3575.

Consejo Pacifico Asiático de Políticas y Planes -
<http://www.asianpacificpolicyandplanningcouncil.org/stop-aapi-hate/>

- Si usted ha sufrido o sido testigo de cualquier odio contra asiáticos siguiendo el COVID-19, contacte al Consejo Pacifico Asiático de Políticas y Planes al número de teléfono (213) 239-0300 o por correo electrónico a info@a3pcon.org.

Asian Women's Shelter (Refugio para Mujeres Asiáticas) - <https://www.sfaws.org/>

- El refugio de emergencia se mantendrá abierto 24 horas al día, todos los días, con una cantidad de empleados reducida y con protocolos para monitorear y responder a cambios en las condiciones de salud.
- AWS continuará recogiendo llamadas remotamente a su línea de crisis multilingüe (415-751-7110 o 877-751-7110) de lunes a viernes desde 9:00am – 5:00pm.
- WOMAN Inc. continuará recogiendo llamadas a su línea de crisis durante las tardes y los fines de semana.
- Recursos de líneas de crisis, viviendas transicionales y consejería:
<https://www.sfaws.org/resources>

Alianza de Justicia para Inmigrantes Jóvenes de California - <https://cijja.org/covid19/>

- Ciertas ciudades como San Francisco están protegiendo a los locatarios contra evicciones en estos tiempos. También queremos animarle a que organice (cuidadosamente) a que su complejo de apartamentos, departamentos o barrios demanden a que los propietarios paren de cobrar la renta durante los próximos meses mientras sufrimos este pandémico. El Gobernador de California ha motivado a que las localidades paren las evicciones, desaceleraren las ejecuciones de hipotecarias y protegen contra una suspensión de

servicios públicos en estos tiempos, entonces nosotros le animamos a que se comuniquen con sus propietarios y les informen de esto.

Refugios y Líneas de Crisis de Emergencia

Casa Rosalie:

415-255-0165

<http://www.rileycenter.org/services-emergency-shelter.html>

WOMAN, Inc.:

1-877-384-3578

<http://www.womaninc.org>