

GUIA DE RECURSOS PARA CORONAVIRUS / COVID-19

¿Qué es el Coronavirus SARS-CoV-2? Estas son las preguntas sobre la enfermedad Coronavirus (COVID-19) más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19? Tos, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesitar tratamiento especial. 1 de 6 personas que contraen el virus desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como presión alta, diabetes o problemas de corazón tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

¿Cómo se propaga la COVID-19? El virus por contacto con otra persona infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el virus si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿Puede transmitirse a través del aire a una persona que no presente ningún síntoma? La COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.

¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma? Sí, por alguien al toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo.

- **¿Qué puedo hacer para protegerme de la propagación de la enfermedad?** Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.
- Lávese las manos a fondo (30 segundos) y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Usted y las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.
- Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

En este momento, Voluntarios en Medicina del Sur de Nevada (VMSN) NO puede proporcionar pruebas para COVID-19 en nuestra clínica. Si tiene alguna pregunta sobre esto, por favor llámenos al (702) 967-0530.

Conozca los síntomas:

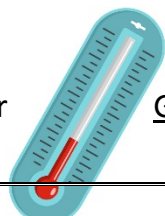
COVID-19

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar

- Los síntomas aparecen entre 2 y 14 días después de la exposición

Gripe

- Fiebre
- Tos
- Dolores musculares
- Fatiga y debilidad
- Escalofríos y sudores



- Congestión
- Dolor de garganta

- Estornudos
- Picazón en la nariz, los ojos o el paladar

- Nariz que gotea, congestión
- Ojos llorosos, rojos o hinchados

Alergias

Alimentos y comestibles

Alimentos para niños afectados por el cierre de escuelas

Aloha Kitchen ofrece tazones de pollo teriyaki entre las 2 y 4 p.m para niños debido al cierre de las escuelas en lugares designados hasta el 3 de abril:



- Lunes: Aloha Kitchen, 2605 S. Decatur Blvd Sahara & Decatur
- Martes: Aloha Kitchen, 8150 S Maryland Parkway Windmill & I-215
- Miércoles: Aloha Kitchen and Bar 2605 S Decatur Blvd Sahara & Decatur
- Jueves: Aloha Kitchen, Maryland Parkway at UNLV 4745 S Maryland Parkway
- Viernes: Aloha Kitchen 4466 E Charleston Blvd
- **Compruebe su Facebook y muéstrello y la identificación de estudiante**

El desayuno y el almuerzo para los estudiantes están disponibles en los siguientes lugares (8:00 AM - 11:00 AM):

Basic HS	400 Palo Verde Dr., Henderson, NV. 89105
Canyon Springs HS	350 E Alexander Rd., North Las Vegas, NV. 89032
Centennial HS	10200 Centennial Pkwy., Las Vegas, NV. 89149
Chaparral HS	3820 Annie Oakley Dr., Las Vegas, NV. 89121
Cheyenne HS	3200 W Alexander Rd., North Las Vegas, NV. 89032
Cimarron-Memorial HS	2301 N Tenaya Way, Las Vegas, NV. 89128
Clark HS	4291 W Pennwood Ave., Las Vegas, NV. 89102
Desert Pines HS	3800 East Harris Ave., Las Vegas, NV. 89110
Las Vegas HS	6500 E Sahara Ave., Las Vegas, NV. 89142
Mojave HS	5302 Goldfield St., North Las Vegas, NV. 89031
Shadow Ridge HS	5050 Brent Ln., Las Vegas, NV. 89131
Sierra Vista HS	8100 W Robindale, Las Vegas, NV. 89113
Silverado HS	1650 W Silver Hawk Ave., Las Vegas, NV. 89123
Spring Valley HS	3750 S Buffalo Dr., Las Vegas, NV. 89147

Veteran's CTA

2531 Vegas Dr., Las Vegas, NV. 89104

- **The Cereal Killerz Kitchen**

- Cualquier niño necesitado puede recibir un gofre gratis de 12 a 3 pm.
- Mostrar a un miembro del personal el puesto de Instagram/Facebook
- 1300 W. Sunset Rd #2837, Henderson, NV 89014

- **Griddlecakes and Stacks and Yolks** ofrecerá una comida de panqueques, huevos y papas fritas a los niños de nuestra comunidad...sin preguntas.

Monday to Friday 11 am-1pm

Questions? Contact: Krystal Tyner 702-937-8559

Griddlecakes localizaciones

9480 S Eastern #170 89123
6085 S Fort Apache Rd 89148
6584 N Decatur Blvd 89131

Stacks and Yolks localizaciones

3200 N Jones Blvd. 89108
7150 S Durango Dr. # 140 89113

Paina Café

- Korea Town Plaza
6870 Spring Mountain Rd., Las Vegas, NV 89146
Un tazón para niños **gratis** con cualquier compra para adultos

Ramen Shibire

- 3889 Spring Mountain Rd, Las Vegas, NV 89102
- Comida de niños **gratis** para todos los estudiantes de K-12 con cada compra para adultos.

EatBokBok

- Comida **gratis** para niños con la compra de un adulto
- 7501 W Lake Mead Blvd #100, Las Vegas, NV 89128 (702) 761-9207

Truffles N Bacon Café

- Comida **gratis** para niños con la compra de hamburguesas para adultos
- 8872 S Eastern Ave Ste 100, Las Vegas, NV 89123

Project 150 (para jóvenes de secundaria sin hogar) ha anunciado del 16 de marzo al 13 de abril

- **Betty's Boutique** está disponible de lunes a viernes de 9 a 4:30 para que los estudiantes de secundaria tengan acceso a alimentos y productos de higiene. 3600 N Rancho Dr 89130
- **Student Education and Empowerment Center** estará abierto a los estudiantes para utilizar los talleres GRATUITOS cuando estén fuera de la clase.

COMESTIBLES

- **The Just One Project** ofrece asistencia alimentaria de emergencia. Llame al (702)462-2253
 - Proporciona alimentos una vez al mes
 - Debe llamar para hacer una cita

- Un estudiante universitario de Las Vegas se ofrece para hacer compras para personas en riesgo; para ofrecerse como voluntario o solicitar ayuda, visite su página de Facebook, envíe un correo electrónico a shoppingangelsnv@gmail.com, o llame al (702)526-9856.
- **Three Square** 702-765-4030
 - Llame para obtener información acerca de las despensas de alimentos cerca de usted y los requisitos o visite Threesquare.org/how-to-help/partners/partner-map

Personas de la terced edad (60+)

- **Golden Groceries (Three Square)**
 - 702-765-4030
 - Horas y días especiales para evitar las largas filas
- **New Beginnings Ministries**
 - 2200 E. Cheyenne Ave., North Las Vegas, NV 89030 lunes a viernes 1:00pm-3:00pm
¡Mayores de 60 años disfrutan de una comida caliente gratis! Las personas menores de 60 años pueden comprar una comida por \$3 al día.
 - **Veterans of Foreign Wars Memorial Post 10047**
4337 N. Las Vegas Blvd. North Las Vegas, NV 89115 Jueves 5:00pm-8:00pm
Comida caliente gratis para los mayores de 60 años y miembros de la familia

Agua

- **Serv-All Water Conditioning**
 - 702-737-1957 or servallwater@yahoo.com \$50 de descuento en cualquier sistema de ósmosis inversa de 5 etapas
- **BRITA**
 - Sistema de filtración de agua del grifo

Acceso a Internet

- Si los estudiantes no tienen acceso a Internet, llamen a Spectrum al 1-844-488-8398 para obtener Internet gratis durante el cierre de la escuela.
 - Sólo funciona en las áreas que ofrecen Spectrum
 - Ya debe tener una cuenta
 - DEBE presentar pruebas de al menos un estudiante de k-12 en el hogar
 - No puedo deberle dinero a Spectrum de los últimos 3 años, no puedo deberles equipo
- **Comcast** está ofreciendo 2 meses gratis de internet a partir del 3/16/20 a los nuevos clientes de Internet Essentials.
 - También están aumentando su velocidad de Internet a 25 Mbps de descarga y 3 Mbps de subida.
 - Solicite en línea en <https://apply.internetessentials.com/>
 - Para más información, visite <https://www.internetessentials.com/>
- **AT&T** ofrece acceso a Internet de 5 a 10 dólares al mes para los que viven en hogares de bajos ingresos o con SNAP. El programa se llama "Acceso". La elegibilidad se determina en base a la dirección y los ingresos.
 - Aplique en <https://m.att.com/shopmobile/internet/access>

- Para solicitarlo por teléfono, llame al 855-220-5211
- *El proceso de solicitud toma 3 días hábiles y 5-7 días para programar la instalación.

Facturas de los servicios públicos

- NV Energy ofrece apoyo; renuncia a los cargos por retraso y a los depósitos
<https://www.nvenergy.com/alwayson/cannon-message-covid19>
- Cox no terminará los servicios; renunciará a los cargos por retraso; abrirá puntos de acceso wi-fi
- Southwest Gas iniciará una moratoria temporal en las desconexiones de gas natural
- El Distrito de Agua del Valle de Las Vegas está suspendiendo los cierres de clientes
- <https://www.8newsnow.com/news/local-news/nv-energy-offers-payment-support-suspends-disconnections-for-non-payment/>

Para los que están en situaciones abusivas:

- ¿Compartir la cuarentena con un abusador? ¿Preocupado por tener que aislarse en un hogar peligroso? Contacte con la Línea Nacional de Violencia Doméstica:
CALL 1-800-799-7233 o
TTY 1-800-787-3224 o
CHAT at thehotline.org

Emergencia: 911

No-emergencia: 311

Línea de crisis: 1-888-628-9454

Southern Nevada Health District línea de informacion: (702) 759-INFO (4636)