

# KIT DE RECURSOS PARA CORONAVIRUS



Servicios en Oregon  
en Español e Inglés



# Información básica de COVID-19

## COVID-19 Basic Información

### ¿Qué es el nuevo coronavirus COVID-19?

El coronavirus es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto en diciembre de 2019. También denominado COVID-19 (COroNaVIrus Disease 2019), los expertos están trabajando muy duro para entender la enfermedad y sus formas de propagación.

### ¿Hay pruebas?

El Condado de Washington cumple con los lineamientos del CDC y el Oregon Health Authority sobre las prioridades y recomendaciones de la administración de las pruebas. [Encuentra un Sitio de Prueba aquí.](#)

### ¿Cómo puedo protegerme?

- Lávese las manos con frecuencia con agua corriente tibia y jabón durante 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un producto de lavado de manos a base de alcohol.
- Cubra sus toses y estornudos usando su manga o un pañuelo, no su mano desnuda.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa y lejos del resto de su hogar si se siente enfermo.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que con frecuencia se tocan en el hogar y en el trabajo, incluidos sus dispositivos móviles.
- Siga la orden [Quédese En Casa, Salve Vidas.](#)
- Las mujeres embarazadas deben visitar el sitio web del CDC para obtener la orientación más actualizada.
- Las mujeres que amamantan deben visitar la [Academia de Medicina de la Lactancia](#) para obtener la orientación más actualizada.

### What is novel coronavirus COVID-19?

Novel coronavirus is a virus strain that has only spread to people since December 2019. Also referred to as COVID-19 (COroNaVIrus Disease 2019), experts are working hard to understand the disease and how it spreads. There is no vaccine or treatment at this time.

### What about testing?

Washington County Public Health follows CDC and Oregon Health Authority guidelines around testing priorities and recommendations. [Find a Testing Site here.](#)

### How can I protect myself?

- Wash your hands often with warm running water and soap for 20-seconds.
- If soap and water are not available, use an alcohol-based hand wash product.
- Cover your coughs and sneezes using your sleeve or a tissue, not your bare hand.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Stay home and away from the rest of your household if you're feeling sick.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Clean and disinfect objects and surfaces that are frequently touched surfaces at home and at work, including your mobile devices.
- Follow the [Stay Home, Save Lives](#) order.
- Pregnant women should visit the CDC website for the most current guidance.
- Breastfeeding women should visit the [Academy of Breastfeeding Medicine](#) for the most current guidance.

References: CDC (Centers for Disease Control), World Health Organization, Oregon Health Authority, Washington County and Multnomah County Health Department



# Información básica de COVID-19

## COVID-19 Basic Information (cont.)

Información en  
Español o opción  
de traducción por  
Google Translate

### **Multnomah County Health Department** <https://multco.us/novel-coronavirus-covid-19>

La información en este sitio web ha sido aprobada por los oficiales de salud de los tres condados (Multnomah, Washington y Clackamas) y es apropiada para los miembros de la comunidad del condado de Washington y Clackamas.

*Information on this website has been approved by tricity health officers and is appropriate for Washington and Clackamas County community members.*

### **Oregon Health Authority** <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>

La Autoridad de Salud de Oregón (Oregon Health Authority) tiene los últimos datos sobre COVID-19 en Oregón.

*The Oregon Health Authority has the latest data about COVID-19 in Oregon.*

### **Organización Mundial de la Salud (OMS)**

[www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019) •

[www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019)

Visite el sitio web de la OMS para obtener una imagen global del brote.

*Visit the WHO's website for a global picture of the outbreak.*

### **Centers for Disease Control (CDC)**

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> • [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Los Centros de Control de Enfermedad (CDC) tiene una amplia biblioteca de recursos e información para prevención, preguntas frecuentes y recursos. Puede suscribirse para recibir actualizaciones por correo electrónico y redes sociales.

*The CDC has a vast library of resources and information for prevention, FAQ and resources. You can sign up for email and social media updates.*

Anuncios de Servicio Público • *Public Service Announcements*

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/public-service-announcements.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/public-service-announcements.html)

Grupos Con Mayor Riesgo de Enfermedad Grave • *Groups at Higher Risk for Severe Illness*

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html)

Cuidando a Alguien Enfermo En Casa • *Caring for Someone Sick at Home*

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)

Pruebas para COVID-19 • *Testing for COVID-19*

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html)



# Recursos de Seguridad Alimentaria

## Food Resources

Información en  
Español o opción  
de traducción por  
Google Translate

### **211 Info** [www.211info.org/español](http://www.211info.org/español) • [www.211info.org](http://www.211info.org)

Información y referencias a recursos alimentarios en Oregon y el suroeste de Washington. Infórmese sobre los programas de alimentos, incluidas las despensas de alimentos, los mercados de agricultores, los jardines comunitarios, la distribución de alimentos frescos y los programas de alimentos de verano para los jóvenes en su área.

Para averiguar a qué programas de alimentos puede optar o para hablar con un defensor de cupones de alimentos:  
**LLAME AL 211** o al **1-866-698-6155** **TEXTO** su código postal a **898.211 (TXT211)** **CORREO ELECTRÓNICO** [help@211info.org](mailto:help@211info.org)

*Information and referrals to food resources across Oregon and Southwest Washington. Find out about food programs including food pantries, farmers markets, community gardens, fresh food distribution and summer food programs for youth in your area.*

*To find out what food programs you might be eligible for or to speak with a Food Stamps Advocate:  
CALL 211 or 1-866-698-6155 TEXT your zip code to 898211 (TXT211) EMAIL [help@211info.org](mailto:help@211info.org)*

### **Care to Share** [www.caretosharehelp.org](http://www.caretosharehelp.org)

Alimentos de emergencia y servicios públicos: Beaverton, Aloha, área de Portland de los siguientes códigos postales: 97003, 97005, 97006, 97007, 97008, 97078, 97123, 97124, 97223, 97225, and 97229.

*Emergency Food and Utilities Support Beaverton, Aloha, Portland area within the following zip codes: 97003, 97005, 97006, 97007, 97008, 97078, 97123, 97124, 97223, 97225, and 97229.*

### **Meals on Wheels** [www.mowp.org/what-we-do/meals-on-wheels/](http://www.mowp.org/what-we-do/meals-on-wheels/)

Voluntarios ofrecen comidas sobre entregas y visitas amistosas a personas mayores confinadas en su hogar.

*Volunteers deliver Meals on Wheels and friendly visits to homebound elderly.*

### **Oregon Food Bank** [www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/](http://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/)

Más de 1.400 despensas de socios y sitios de asistencia alimentaria en todo Oregon y el suroeste de Washington están abiertos. Actualizando los horarios y la disponibilidad todos los días, llame con anticipación.

*Over 1,400+ partner pantries and food assistance sites across Oregon and Southwest Washington are open and updating hours and availability daily. Please call ahead.*

### **OHSU** <https://tinyurl.com/y7zoowym>

La Oficina de Discapadades del Desarrollo está ofreciendo webinars dos veces a la semana sobre los Recursos de Seguridad Alimentaria. Muchos servicios en Español se encuentran en la columna de la derecha.

*University Center for Excellence in Developmental Disabilities is hosting webinars twice weekly on Oregon's Food Resources.*

### **Partners for Hunger Free Oregon** [oregonhunger.org/covid-espanol/](http://oregonhunger.org/covid-espanol/) • [oregonhunger.org/covid-19/](http://oregonhunger.org/covid-19/)

Incluye información de los distritos escolares sobre opciones de desayuno y almuerzo Grab and Go.

*Includes School Districts Information on Grab and Go breakfast and lunch options.*

### **SNAP** [apps.state.or.us/onlineApplication/](http://apps.state.or.us/onlineApplication/)

SNAP proporciona un suplemento mensual para comprar alimentos nutritivos. Extra SNAP será agregado a las tarjetas de EBT los meses de abril y mayo. Se puede encontrar más información sobre quién recibirá más beneficios del Partnership for a Hunger Free Oregon en [Español aquí](#).

*SNAP provides a monthly supplement for purchasing nutritious food. Extra SNAP will be added to EBT cards in April and May. You can find more information about who can receive extra benefits from Partnership for a Hunger Free Oregon [here in English](#).*

### **Washington Co Women, Infants and Children (WIC)** [www.co.washington.or.us/HHS/WIC/](http://www.co.washington.or.us/HHS/WIC/)

Brinda educación nutricional, apoyo para la lactancia, alimentos saludables, referencias de salud y otros servicios de forma gratuita a las familias que califican.

*Provides nutrition education, breastfeeding support, healthy food, health referrals and other services free of charge to families who qualify.*



# Recursos de Cuidado de Salud

## Healthcare Resources

Información en  
Español o opción  
de traducción por  
Google Translate

### **Meds on Wheels** <https://multco.us/ads/portland-fire-rescue-meds-wheels-program>

El programa **Meds on Wheels** de Portland Fire & Rescue es un servicio de recogida y entrega de medicamentos recetados para adultos mayores de edad 65+ y personas con discapacidades que necesitan desesperadamente medicamentos para mantener la vida pero no pueden salir de su hogar debido al riesgo de exponerse durante la pandemia de COVID-19. Teléfono: 971-288-7687. Horario de atención : 9am-3pm.

*The Portland Fire & Rescue's **Meds on Wheels** program is a prescription pick-up and delivery service for older adults age 65+ and individuals with disabilities who desperately need life-sustaining medications but are unable to leave their home because of exposure risk during the COVID-19 pandemic. Call 971-288-7687, Monday-Friday 9am-3pm to request services.*

### **Emergency Medical Care for Non-Citizens (CAWEM)**

<https://oregonlawhelp.org/resource/emergency-medical-care-for-non-citizens-cawem?lang=ES>

<https://oregonlawhelp.org/resource/emergency-medical-care-for-non-citizens-cawem>

Si eres un residente de Oregon, de bajo ingreso, pero no eres un ciudadano de los Estados Unidos, puede ser posible que no cumpla con los requisitos por los programas médicos regulares ofrecidos del gobierno. [Lea más aquí.](#)

*If you are a low-income Oregon resident, but you are not a US citizen, you may still be eligible for the regular medical care programs offered by the government.*

### **Parkrose Student Health Center** <https://multco.us/health/student-health-centers>

El Centro de Salud para Estudiantes de Parkrose está ABIERTO durante el cierre de la escuela. Todas las demás ubicaciones están cerradas.

*Parkrose Student Health Center is OPEN during the school closure. All other locations are closed.*

### **Coronavirus Checker** <https://c19oregon.com/start>

Basado en las mejores prácticas clínicas, las guías CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), la gravedad de la enfermedad y factores de riesgo como la edad y las condiciones médicas preexistentes.

*Based on best clinical practices, CDC guidelines, illness severity and risk factors like age and pre-existing conditions.*

### **Regional COVID-19 data dashboard**

<https://multco.us/novel-coronavirus-covid-19/regional-covid-19-data-dashboard>

El panel interactivo actualizado con estadísticas regionales del COVID-19.

*The updated interactive data dashboard with COVID-19 regional health statistics.*

### **Regional COVID-19 data dashboard** <https://tinyurl.com/y8sizr88v>

La Guía Bilingüe de Recursos Locales del COVID creado por las coaliciones de los barrios de Portland.

*Local Bilingual COVID-19 Resource Guide created by Portland's Neighborhood Coalitions.*

### **Culturally-Specific Behavioral Health Resources**

<https://multco.us/novel-coronavirus-covid-19/culturally-specific-behavioral-health-resources>

Una colección de recursos culturalmente específicos relacionados a la violencia doméstica, el abuso infantil, y la salud mental.

*A collection of culturally-specific resources surrounding domestic violence, child abuse, behavioral health.*



# Recursos Educativos

## Educational Resources

Información en  
Español o opción  
de traducción por  
Google Translate

### **Oregon Department of Education** [www.oregon.gov/ode/pages/default.aspx](http://www.oregon.gov/ode/pages/default.aspx)

El Departamento de Educación de Oregón ha creado **una guía para el aprendizaje en línea**. Incluye recomendaciones para incorporar el aprendizaje en su nueva vida diaria. Encuentre más sugerencias sobre cómo mantener las rutinas, aprender en la vida cotidiana y más en el sitio web de **Educación a Distancia para Todos** del Departamento de Educación de Oregón.

*The Oregon Department of Education has created **a guide for online learning**. It includes recommendations for incorporating learning into your new daily life. Find more suggestions on maintaining routines, learning in everyday life, and more on Oregon Department of Education's **Distance Learning for All** website.*

### **Help Me Grow! Oregon** <https://oregon.providence.org/our-services/h/help-me-grow-oregon/>

Help Me Grow! Oregon continúa operando durante la crisis de COVID-19, brindando apoyo por teléfono a familias con niños pequeños en el área metropolitana del Tri-County. El personal está disponible para ayudar a resolver problemas con los padres y para navegar por los recursos de la comunidad. Llame a 833-868-4769.

*Help Me Grow! Oregon is continuing to operate throughout the COVID-19 crisis, by providing phone-based support for families with young children in the Tri-County Metro area. Staff are available to help problem-solve with parents and to navigate community resources. Call 833-868-4769.*

### **FACT Oregon** <https://factoregon.org/additional-covid-19-resources/>

FACT Oregon se compromete a estar disponible como un recurso continuo para las familias de niños que sufren discapacidades durante la crisis.

*FACT Oregon is committed to being available as an ongoing resource for families of children experiencing disabilities throughout the crisis.*

# Recursos para Personas Sin Hogar

## Homelessness Resources

### **Homeless Council**

**Preguntas frecuentes** para obtener información específica para personas sin hogar sobre los pagos de impacto económico de COVID-19.

***Frequently Asked Questions** for specific information for homeless individuals regarding the COVID-19 Economic Impact Payments.*

### **Internal Revenue Service**

El Servicio de Impuestos Internos (IRS) lanzó una nueva **herramienta en el web** para proporcionar un medio rápido de registrar a las personas que normalmente no presentan impuestos para el Pago de Impacto Económico COVID-19.

*A new **web tool** was released by the Internal Revenue Service (IRS) to provide a quick means of registering people who do not normally file taxes for the COVID-19 Economic Impact Payment.*

### **Navigate Resources**

Explore estas listas de **direcciones de correo temporales** que pueden ser utilizadas por personas sin cuentas bancarias.

*Browse these lists of **temporary mailing addresses** that can be used by people without bank accounts.*



# Recursos de Negocios

## Business Resources

Información en  
Español o opción  
de traducción por  
Google Translate

### **Hispanic Metropolitan Chamber** <https://hmccoregon.com/>

La Cámara Metropolitana Hispana (HMC) existe para crear oportunidades y aumentar la riqueza y los activos de la comunidad latina al invertir en el espíritu emprendedor de su comunidad; apoyando el acceso de sus futuras generaciones a la educación superior; y preparando a sus líderes emergentes para tener éxito en sus carreras y en las comunidades en general.

*The Hispanic Metropolitan Chamber (HMC) exists to create opportunities and grow the Latino community's wealth and assets by investing in its community's entrepreneurial spirit; supporting its future generations' access to higher education; and preparing its emerging leaders to succeed in their careers and in the communities at large.*

### **Mercy Corps** [www.mercycorpsnw.org/events/](http://www.mercycorpsnw.org/events/)

Mercy Corps NW ofrece seminarios de web gratuitos para pequeñas empresas y sobre COVID-19.

*Mercy Corps NW offers free small business and COVID-19 focused webinars.*

### **Prosper Portland** <https://prosperportland.us/covid-19-business-resources/>

Prosper Portland ha proporcionado recursos para pequeñas empresas, incluyendo préstamos, socorro en casos de desastre y más.

*Prosper Portland has provided small business resources including loans, disaster relief, and more.*

### **Washington County Business Recovery** [www.co.washington.or.us/bizrecovery](http://www.co.washington.or.us/bizrecovery)

Los recursos para pequeñas empresas del condado de Washington incluyen subvenciones y préstamos disponibles.

*Washington County Small Business Resources include grants and loans available.*

# Recursos para Inmigrantes

## Immigration Resources

### **Protecting Immigrant Families**

**Información** sobre programas públicas y elegibilidad para inmigrantes.

*Information* about public programs and eligibility for immigrants.

### **Pueblo Unido PDX** [www.pueblounidopdx.org](http://www.pueblounidopdx.org)

¿Estás a punto de una deportación? Contacta a Pueblo Unido en Portland para ayuda legal gratuita de casos de migración. Programa ECO Pueblo Unido. Mayor información llamar al (503) 360-0314 Para personas que vivan en Oregon y que tengan corte de inmigración en Portland y de bajos recursos.

*Pueblo Unido PDX is a non-profit organization that supports Portland metro community members in the fight against deportation. We connect clients to adequate legal representation and help gather evidence to strengthen cases against removal.*

