

# VALIOSOS RECURSOS RELACIONADOS A COVID-19

**LINEA DIRECTA  
COVID-19**

**Llame a la línea directa del COVID-19  
marcando al (804) 205-3501.**

## Recursos en la ciudad de Richmond y el condado de Henrico

### ME PREOCUPA HABER CONTRAÍDO COVID-19

- Llame al (804) 205-3501 con sus preguntas sobre la salud pública.
- Llame al (804) 783-2505 para preguntar sobre asistencia médica si no tiene seguro médico o se encuentra sin hogar.

### NECESITO COMIDA

#### RICHMOND

- Escriba en un mensaje de texto "food" (que significa comida) al 877-877 para ver los sitios de distribución de alimentos para las familias de las Escuelas Estatales de Richmond.
- Llame al (804) 521-2500, ext. 631 para hallar el almacén de alimentos de su localidad.
- Llame al 1-(855) 635-4370 para ver si clasifica para recibir beneficios SNAP de emergencia.

#### HENRICO

- Las Escuelas Estatales de Henrico han alistado 14 lugares donde los estudiantes pueden recoger gratis desayunos y almuerzos para llevarse a casa mientras la división se encuentra cerrada por el coronavirus. Visite: [henricoschools.us/covid19](http://henricoschools.us/covid19) para obtener más información sobre el horario de atención y las ubicaciones.
- Llame al (804) 521-2500, ext. 631 para hallar el almacén de alimentos de su localidad.
- Llame al 1-855-635-4370 para ver si clasifica para recibir beneficios SNAP de emergencia.
- Los servicios WIC todavía están disponibles. Para recibir indicaciones de cómo proseguir con su cita o para programar una cita, por favor llame al:

WIC de la calle Shradler Rd.: (804) 501-1610

WIC de East End: (804) 652-3180

Ambas oficinas del WIC brindarán servicios remotamente por teléfono. El WIC no está exigiendo que usted se presente físicamente para brindar certificaciones o recertificaciones.

### PERDÍ MIS INGRESOS POR COMPLETO O PARCIALMENTE

- Llame al 1 (866) 832-2363 para solicitar beneficios por desempleo.
- Llame al (804) 646-6464 para que le asignen un asesor de carreras y para preguntar por el "Family Crisis Fund" (Fondo de Crisis para Familias).

### SOY UNA PERSONA DE LA TERCERA EDAD QUE NECESITA AYUDA

- Llame al (804) 343-3000 para inscribirse para que le hagan visitas breves.

#### RICHMOND

- Llame al (804) 673-5035 a ver si puede participar en el programa "Meals on Wheels".

#### HENRICO

- Llame al (804) 343-3027 a ver si puede participar en el programa "Meals on Wheels".

### NECESITO ALBERGUE

- Llame al (804) 972-0813 si se encuentra sin hogar o si va a perder su vivienda en tres días o menos.

### NECESITO ARTÍCULOS PATA MI BEBÉ/NIÑO

La oficina WIC puede hacer pedidos de fórmula para usted o brindarle beneficios de alimentos.

Locales disponibles:

- **Southside:** (804) 205-9816
- **Distrito de Salud de Richmond:** (804) 482-5446
- **Distrito de Salud de Henrico:** (804) 652-3180
- **Community Hospital:** (804) 786-3201
- **Pañales gratis:** (833) 782-2229, ext. 801

Usted podría clasificar para beneficios de WIC si se encuentra embarazada, amamantando, o si ha dado a luz. Llame a la oficina WIC de su localidad o al 1-888-942-3663 para más información.

## NECESITO AYUDA PARA PODER QUEDARME EN MI CASA

De acuerdo con el poder judicial de Virginia, no se llevarán a cabo desalojos hasta el 26 de abril. El alguacil de Richmond tampoco está llevando a cabo los desalojos que fueron ordenados antes de que entrara en vigencia el cierre. Por tanto, no lo van a desalojar por no pagar su alquiler. Legalmente, su arrendador no puede obligarlo a salir de su casa sin contar con un desalojo. Si su arrendador está amenazándolo con hacerlo, por favor llame al:

- 1- 866-LEGL-AID (1-866-534-5243) para obtener asesoría legal.
- La Línea de Ayuda con Desalojos al 1-833-NOEVICT (1-833-663-8428).

## EN MI CASA HAY ALGUIEN QUE ME HACE SENTIR EN PELIGRO

- Llame al 911. Se trata de una emergencia, aunque usted conozca bien a esa persona.
- Llame al (804) 612-6126 a la línea de ayuda con violencia doméstica del YWCA.
- Llame a la Línea Directa del Área Metropolitana de Richmond para Violencia Sexual y Violencia Doméstica al (804) 612-6126.
- Envíe un mensaje de texto al (804) 793-9999 para recibir apoyo confidencial.



## Si usted tiene síntomas, se encuentra enfermo, o ha estado en contacto cercano con alguien que sí:

- **Quédese en casa por 14 días** a partir de la última vez que estuvo cerca de una persona enferma. Evite el contacto con los demás, no comparta artículos personales, y use un dormitorio y baño aparte si le es posible.
- **Monitoree su salud.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y fíjese si tiene fiebre o tos. Busque atención médica inmediatamente si se le presenta dificultad para respirar, si siente dolor o presión en el pecho, si le da confusión, o si se le ponen los labios o la cara de un tono azulado.
- **Lávese las manos** seguido con jabón y agua tibia por lo menos por 20 segundos. Limpie y desinfecte a diario las superficies que se tocan mucho.
- **Póngase una mascarilla o una bandana o pañuelo** que le cubra la nariz y la boca cuando esté con otras personas y manténgase a cierta distancia de los demás (mínimo 6 pies).
- **Tápese la boca** con pañuelos desechables o con la parte interior de su codo cuando tosa o estornude.
- **No salga de su casa** hasta que se le haya pasado la fiebre por lo menos por 72 horas (sin la ayuda de medicamentos) Y hasta que hayan pasado por lo menos 7 días desde que se le presentaron los síntomas por primera vez.
- **Los adultos de mayor edad y los que ya tienen condiciones de salud** podrían correr un mayor riesgo de sufrir complicaciones más serias y deberían buscar atención médica antes de que sus síntomas se vuelvan severos. Llame antes de ir a su médico o a un centro de atención urgente.
- **Infórmeles a sus contactos cercanos.** Hable con todos los que hayan estado a menos de 6 pies de distancia suyo por más de algunos minutos mientras usted ha estado enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que usted presentara síntomas.

### PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE:

- [www.RCHD.com](http://www.RCHD.com)
- [www.henrico.us/health/](http://www.henrico.us/health/)
- [www.RVAStrong.org](http://www.RVAStrong.org)
- [www.help1rva.org](http://www.help1rva.org)
- *Llame al 311 si tiene preguntas sobre servicios o beneficios.*

