

Preguntas frecuentes sobre la COVID-19 y los adultos mayores que viven en su casa

La COVID-19 continúa propagándose en nuestras comunidades, pero hay medidas que puede tomar para protegerse y proteger a sus seres queridos. Infórmese y manténgase seguro y saludable con la información y los recursos que se presentan a continuación. Si tiene 65 años o más, o tiene una enfermedad preexistente, su riesgo de contraer una forma más grave de la COVID-19 es mayor y debe quedarse en su casa tanto como pueda.

Información básica sobre la COVID-19

¿Cómo se propaga la COVID-19?

- Lo más probable es que el virus se propague a las personas que están en contacto directo (a menos de 6 pies de distancia) con una persona que tiene la COVID-19. Se propaga a través de gotas que se esparcen cuando una persona tose o estornuda, y cuando canta o habla.
- Las personas que tienen la COVID-19 pero no presentan síntomas también pueden propagar el virus.
- Es posible que una persona se contagie de COVID-19 al tocar una superficie que tiene el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos, pero se cree que esta no es la principal vía de propagación del virus.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- Las personas con la COVID-19 han informado una amplia variedad de [síntomas](#), que incluyen desde síntomas leves hasta formas graves de la enfermedad. Algunas personas no tienen ningún síntoma.
- Los síntomas pueden aparecer entre **2 y 14 días después de la exposición** al virus.
- Las personas con los siguientes síntomas podrían tener la COVID-19 (esta lista no incluye todos los síntomas posibles):
 - Fiebre o escalofríos.
 - Tos.
 - Falta de aire o dificultad para respirar.
 - Fatiga.
 - Dolor muscular o en el cuerpo.
 - Dolor de cabeza.
 - Pérdida nueva del gusto u olfato.
 - Dolor de garganta.
 - Congestión o goteo nasal.
 - Náuseas o vómitos.
 - Diarrea.
 - Los adultos mayores también pueden presentar confusión, desorientación y sufrir caídas.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19 o de desarrollar una enfermedad grave?

- "Enfermedad grave" significa que la persona con la COVID-19 puede necesitar hospitalización, cuidados intensivos o un ventilador para ayudarles a respirar, o incluso pueden morir. Las personas con [mayor riesgo de presentar formas graves de la enfermedad](#) necesitan que su salud se monitoree de cerca y comunicarse con su proveedor de atención de salud si tienen síntomas.
- Las personas que habitualmente tienen contacto cercano con alguien que tiene la COVID-19, como personas que viven en el mismo hogar, cuidadores o parejas, corren un mayor riesgo de contagiarse.
- Los adultos mayores de 50 años tienen un riesgo más alto de contraer una forma grave de la COVID-19, y en el caso de las personas mayores de 65 años, el riesgo es aún mayor. Además, quienes tengan enfermedades previas también corren un mayor riesgo. Estas enfermedades incluyen:
 - Enfermedad renal crónica
 - EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
 - Estado de inmunodepresión (sistema inmunitario debilitado) a causa de un trasplante de órganos
 - Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
 - Enfermedad cardíaca grave, como insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria o miocardiopatía
 - Anemia de células falciformes
 - Diabetes mellitus tipo 2

Mantenerse saludable

¿Qué puedo hacer para prevenir la COVID-19?

No hay vacunas ni medicamentos para prevenir la COVID-19, pero ambos se están investigando actualmente. Las recomendaciones que se presentan a continuación pueden ayudarlo a protegerse y a proteger a otros de la enfermedad.

- [Quédese en su casa cuando esté enfermo](#). Si no se siente bien, quédese en su casa y salga solo para recibir atención médica esencial (incluyendo la [atención médica de rutina](#) y [las pruebas de detección de COVID-19](#)) y para trámites esenciales que no pueda realizar otra persona por usted. Si tiene síntomas y es mayor de 65 años o tiene una afección preexistente, **llame a su proveedor de atención de salud de inmediato** para que pueda controlar su salud más de cerca y asesorarlo sobre las pruebas.
- **Mantenga el distanciamiento físico**. Siempre que sea posible, mantenga una distancia de 6 pies de otras personas.
 - Si tiene una enfermedad preexistente o es mayor de 65 años, considere quedarse en su casa el mayor tiempo posible para protegerse aunque no esté enfermo, excepto para recibir atención médica (que incluye [hacerse una prueba de detección de COVID-19](#)) y para trámites esenciales, como comprar alimentos o insumos, o hacer ejercicio solo.

- Cuando sea posible, pídale a alguien que no esté enfermo y que tenga un riesgo más bajo de desarrollar una forma grave de la COVID-19 que haga los trámites necesarios por usted.
- Si necesita comprar alimentos u otros productos esenciales usted mismo, elija hacerlo en tiendas que ofrezcan entrega a domicilio u horarios designados para clientes con alto riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19.
- Intente socializar y trabajar de manera remota si puede hacerlo.
- **Realice una higiene minuciosa de las manos.** Lávese las manos con agua y jabón a menudo, en especial al volver a su casa. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez o use un desinfectante para manos a base de alcohol cuando no disponga de agua y jabón.
 - No se toque el rostro si no se lavó las manos.
 - Si necesita toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con la manga, no con las manos.
 - No estreche las manos. Salude con la mano desde lejos.
- **Use cobertura facial.** Al salir de su casa, use [cobertura facial](#) y asegúrese de que le cubra la nariz y la boca.

Aunque ya haya tenido la COVID-19, es importante que continúe siguiendo las recomendaciones de distanciamiento físico, practicando una buena higiene de manos y usando la cobertura facial. Todavía no sabemos si puede volver a tener la COVID-19.

¿Qué más puedo hacer para estar sano?

Mantenga el contacto con su proveedor de atención de salud y asegúrese de pedir cita y asistir a las consultas de control.

- Las consultas de control incluyen ir al consultorio de su proveedor para controlar una afección crónica (como hipertensión, diabetes o enfermedad cardíaca), controles anuales, vacunaciones, pruebas de detección y visitas de salud mental.
 - Si bien no existe una vacuna contra la COVID-19, estar al día con otras vacunas es importante para el estado general de salud.
 - Cuando la vacuna contra la gripe esté disponible, hable con su proveedor para recibirla. Si tiene 65 años o más, pregúntele a su proveedor por una vacuna contra la gripe especialmente formulada para personas de su edad, y asegúrese de vacunarse.
 - Pregúntele también si debe recibir la vacuna contra la neumonía y contra el herpes zóster.
 - Muchos proveedores cuentan con vacunas contra la gripe y contra la neumonía en sus consultorios. Muchas farmacias también dan las vacunas contra la gripe, la neumonía y el herpes zóster. Consulte en su farmacia cercana para saber qué vacunas tienen. Consulte el "[NYC HealthMap](#)" (Mapa de Salud de NYC) o llame al **311** para buscar una ubicación de vacunación contra la gripe cercana.
 - Pídale a su proveedor un suministro para 90 días de los medicamentos que toma habitualmente. Considere comprar en una farmacia que haga entregas a domicilio.

- Mantenga el contacto con su odontólogo para planificar su atención dental de rutina.
- Manténgase al día con los controles oftalmológicos y asegúrese de tener un par de anteojos o lentes de contacto actualizados, si usa.
- Muchos proveedores pueden ayudarlo por teléfono o con visitas mediante telemedicina. pero también podría requerir consultas en persona para exámenes, vacunas y otros.
- Los proveedores han reforzado las medidas de control de infecciones para que las consultas en personas sean seguras, lo cual incluye intensificar las prácticas de limpieza y desinfección, escalonar las consultas en persona, exigir el uso de cobertura facial y designar horarios de atención específicos para personas en riesgo de presentar enfermedad grave.
- Si no tiene un proveedor de atención de salud o su proveedor no está disponible, puede buscar un centro de salud comunitario cercano que acepte nuevos pacientes en nyc.gov/health/covidresources. También puede llamar al 844-692-4692 o al **311** para buscar un proveedor cerca de su casa. La atención está disponible para todos los neoyorquinos, sin importar su estado migratorio o capacidad de pago.

Manténgase a salvo y controle los riesgos de caídas en su casa. Las caídas pueden causar lesiones graves o la muerte, y pueden afectar la calidad de vida.

- Elimine o repare todo lo que pueda representar un peligro de tropiezos y caídas. Esto incluye quitar objetos que estén en el piso, arreglar tapetes sueltos o rotos, asegurar alfombrillas al piso con cinta para alfombras y enrollar y asegurar cables eléctricos a la pared.
- Revise la iluminación. Reemplace las bombillas quemadas lo más rápido posible, coloque luces nocturnas en pasillos oscuros y reduzca el reflejo del sol con cortinas o pantallas en las ventanas.
- Visite nyc.gov/health y busque "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (Prevención de caídas: lista de verificación de seguridad para el hogar) para ver ideas para proteger su casa de peligros de caídas.
 - Si necesita realizar pequeñas reparaciones en su casa con urgencia, hable con el encargado o cuidador del edificio, o llame a la ferretería cercana y consulte opciones de entrega a domicilio sin contacto.
- Mantenga sus pies sin dolores y saludables. Mantenga los pies limpios y secos, córtese las uñas de los dedos de los pies y consulte a un médico si tiene problemas en los pies o dificultad para cortarse las uñas.
- Evite usar pantuflas con suela delgada o usar zapatos sin sostén en el talón, como ojotas. No camine en su casa en calcetines o medias, y limite el tiempo que camina descalzo. Use calzado cómodo y que le queden bien, incluso dentro de su casa.

Qué hacer si está enfermo

¿Hay medidas específicas que puedo adoptar para estar preparado, en caso de enfermarme o de que se enferme alguien de mi familia?

- Mantenga una lista actualizada de los medicamentos que toma habitualmente y de todos sus proveedores de atención de salud con su información de contacto.

- Tenga un plan para ir a una consulta con su proveedor o a una ubicación donde realicen pruebas, en caso de ser necesario.
 - Algunos servicios de transporte están disponibles para acudir a consultas médicas esenciales para personas mayores de 60 años mediante organizaciones comunitarias. Para obtener más información, comuníquese con "[Aging Connect](#)" (Conexión para Adultos Mayores), el centro de contacto para derivaciones e información dirigido a personas mayores y sus familias del Departamento para Personas Mayores (DFTA) de NYC. Puede comunicarse llamando al 212-244-6469 de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:30 p. m.
 - Algunas compañías de seguros, incluyendo Medicaid, cubren transportes que no sean de emergencias, incluyendo las visitas a un proveedor. Comuníquese con su compañía de seguro de salud para conocer qué cubre su plan y cómo solicitar un transporte.
- Considere sus preferencias sobre la atención médica y elija un agente de atención de salud si no puede hablar por usted mismo. Visite [ny.gov](#) y busque "[advance care planning](#)" (planificación de atención anticipada) para conocer más información sobre dejar por escrito sus deseos en un documento de voluntades anticipadas.
- Si es cuidador de otra persona, como su pareja o su hijo, o de una mascota, planifique quién cuidará de ellos en caso de que usted contraiga COVID-19.
- Si requiere ayuda de un cuidador, determine quién puede cuidarlo si su cuidador se enferma.
- Tenga un termómetro y un suministro de medicamentos de venta sin receta médica, como acetaminofeno (Tylenol), que sea seguro tomar.

¿Cuándo y cómo debo buscar atención para la COVID-19, incluyendo las pruebas de detección de la infección?

Es importante que controle su salud y reciba cuidados o atención médica de emergencia para la COVID-19 y otros problemas de salud cuando lo necesite.

Si comienza a tener síntomas leves a moderados de la COVID-19, **llame a su proveedor de atención de salud de inmediato** para que pueda controlar su estado de salud más de cerca y asesorarlo sobre las pruebas.

- Quédese en su casa, excepto para recibir atención médica esencial (incluyendo la [atención médica de rutina](#) y las [pruebas de detección de COVID-19](#)) o para cubrir necesidades básicas como alimentos, si no hay una persona que pueda comprarlos por usted.
- No vaya a trabajar, incluso si es un trabajador esencial.
- Es posible que su proveedor haga pruebas para detectar la COVID-19 en su consultorio. También puede buscar un centro de pruebas cercano llamando al **311** o visitando [nyc.gov/covidtest](#).
 - Las pruebas son gratuitas en varios centros.
 - Si el resultado de su prueba es positivo, recibirá una llamada de un rastreador de contactos capacitado para asegurarse de que obtenga la atención médica y la asistencia que necesite, lo cual incluye alimentos, medicamentos y hospedaje en un

hotel en caso de que no pueda distanciarse de forma segura de otras personas en su hogar.

- Para conocer más sobre el Cuerpo de Pruebas y Rastreo (Test & Trace Corps) y los rastreadores de contactos, visite nyc.gov y busque "[trace](#)" (rastreo).
- Consulte con su proveedor si presenta nuevos síntomas o si sus síntomas cambian para que pueda asesorarlo si necesita hacerse otros exámenes.

Si tiene los siguientes síntomas graves, acuda a una sala de emergencias o llame al **911** de inmediato:

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión persistente en el pecho o el abdomen.
- Nueva confusión o incapacidad de mantenerse despierto.
- Labios o cara azulada.
- Dificultad para hablar.
- Parálisis o adormecimiento repentino en la cara, los brazos o las piernas.
- Convulsiones.
- Cualquier dolor intenso y repentino.
- Hemorragia no controlada.
- Diarrea o vómitos intensos o persistentes.
- Cualquier otra afección de emergencia.

¿Hay otros momentos en los que debo hacerme la prueba?

Sí, todos los neoyorquinos deben someterse a una prueba de diagnóstico de COVID-19, tengan o no síntomas. Existen dos tipos principales de pruebas:

- Las pruebas de **diagnóstico** de COVID-19 (o pruebas víricas) son pruebas realizadas con hisopos o saliva para identificar si una persona **actualmente** tiene la COVID-19 (es decir, si actualmente está enferma). Las pruebas son gratuitas en muchos centros. Puede encontrar un centro de pruebas cercano llamando al **311** o visitando nyc.gov/covidtest.
- Las pruebas de **anticuerpos** de COVID-19 (o pruebas serológicas) son análisis de sangre que pueden identificar si una persona estuvo expuesta a la COVID-19 en el **pasado**. Un resultado positivo en la prueba **no** significa que es inmune a la COVID-19 o que no puede volver a tenerla.

Para obtener más información sobre las pruebas de detección de COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "[Pruebas de detección de COVID-19: Preguntas frecuentes](#)".

Si ya le realizaron una prueba y el resultado fue negativo, debe realizarse otra prueba si sucede lo siguiente:

- Tiene nuevos síntomas de la COVID-19.
- Usted o su proveedor de atención de salud están preocupados por una posible exposición, como haber estado en una multitud o con alguien que podría tener o tiene la COVID-19.
- Planea pasar tiempo con una persona que no vive con usted y tiene un mayor riesgo de tener una forma grave de la COVID-19, incluidas las personas de 65 años o más.

¿Qué puedo hacer para mantener a salvo a mi familia si yo u otra persona tiene la COVID-19?

Mantenga el distanciamiento físico y no reciba visitas en los siguientes casos:

- Si está enfermo, mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas.
- Separe a las personas que están enfermas de usted o de otros en riesgo de contraer una forma grave de la enfermedad.
- Cambie de posición los sillones y otros muebles que haya en la casa para mantener la distancia física.
- Las personas que están enfermas deben comer o ser alimentadas en forma separada del resto de las personas que viven en la casa y que no están enfermas, si es posible.

Cúbrase en los siguientes casos:

- Cúbrase la nariz y la boca con una [cobertura facial](#) si está a menos de 6 pies de distancia de otros.
- Cúbrase con un pañuelo o con la parte interna del codo cuando estornude o tosa. No use sus manos.

Mantenga la limpieza de la siguiente forma:

- Tire los pañuelos de papel en la basura inmediatamente después de usarlos.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar. Use un desinfectante para manos a base de alcohol, si no dispone de agua o jabón.
- Limpie a menudo las superficies de contacto frecuente, como picaportes, interruptores de luz, llaves de agua (grifos), teléfonos, llaves, controles remotos y los juegos preferidos de los niños.
- Lave toallas, sábanas, ropa y coberturas faciales de tela con el agua lo más caliente posible con su jabón habitual y séquelas por completo.
- No comparta platos, vasos, tazas o utensilios para comer, y lávelos después de cada uso.

Yo u otra persona de mi familia tiene la COVID-19, pero no podemos separarnos del resto de las personas que viven en mi casa. ¿Qué puedo hacer?

La Ciudad de Nueva York (NYC) cuenta con habitaciones de hotel libres y disponibles para personas con la COVID-19 o que viven en una casa en la que alguien tiene la COVID-19 y no puede separarse del resto de las personas que viven allí. Si necesita este servicio, llame al **311** o al 844-692-4692 entre las 9 a. m. y las 9 p. m. Un proveedor de atención de salud evaluará su situación y lo derivará a un hotel si corresponde.

- En un hotel tendrá acceso a supervisión gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, realizado por enfermeros y médicos, todas las comidas del día, acceso a asistencia de salud mental y bienestar, y la posibilidad de hacer llamadas locales y estar conectado con sus seres queridos.
- Los cuidadores, en caso de que tengan la COVID-19 o que cuiden a alguien que tenga la COVID-19, por lo general, pueden quedarse en el hotel con la persona a la que cuidan.

Cuidado de su salud mental

Estos son tiempos difíciles. ¿Cómo puedo manejar el estrés, la ansiedad y el aislamiento social?

- Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado, o tener otros síntomas de angustia, que pueden derivar en problemas para dormir o controlarse con sustancias como el alcohol, u otras.
- Esté en contacto con sus amigos y seres queridos a través de llamadas telefónicas, redes sociales y videochat.
- Si no está enfermo, salga a hacer ejercicio al aire libre, pero recuerde usar cobertura facial, no acercarse a menos de 6 pies de otras personas y lavarse las manos a menudo.
- Visite la "[App Library](#)" (Biblioteca de aplicaciones) en el sitio nyc.gov/nycwell para acceder a herramientas en línea que lo ayudarán a gestionar su salud y bienestar emocional.
- NYC Well, un servicio de apoyo de salud conductual confidencial y gratuito, cuenta con asesores capacitados que están disponibles durante las 24 horas de los 7 días de la semana para proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para la atención. Llame al 888-692-9355 o envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173.
- Para atravesar el aislamiento y la soledad, puede seguir conectado con llamadas sociales de control recurrentes y gratuitas de un voluntario. Para solicitarlas, llame a Conexión para Adultos Mayores del DFTA al 212-244-6469.

Otros recursos de la ciudad para ayudarlo a mantenerse seguro y sano

¿Qué puedo hacer si no me siento seguro en mi hogar, o si me siento abandonado, presionado u hostigado por alguien?

- Llame al Centro de Recursos para Adultos Mayores Víctimas de Delitos, del DFTA, al 212-442-3103 entre las 9 a. m. y las 5 p. m.
- Llame a los Centros de Justicia Familiar de NYC, que brindan servicios sociales esenciales, asistencia legal civil y penal para sobrevivientes de violencia doméstica y de género, incluido el abuso a personas mayores. Los servicios para sobrevivientes están disponibles por teléfono, de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- Llame a la Línea de ayuda para Personas Afectadas del Centro de Abuso de Personas Mayores de NYC ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") al 212-746-6905, de lunes a viernes entre las 9 a. m. y las 5 p. m.
- Fuera de ese horario de atención, llame a la línea de ayuda disponible las 24 horas del día de la Ciudad de Nueva York, administrada por Safe Horizon al 800-621-4673.
- Si tiene una emergencia, llame al **911**.

Si no puedo obtener alimentos mientras estoy en casa, ¿qué puedo hacer?

- Los centros de alimentos del Departamento de Educación proporcionan tres comidas gratuitas al día, de lunes a viernes. No es necesario registrarse ni mostrar una identificación. Un miembro de la familia o un amigo que corra un menor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19 puede retirar las comidas por usted. Ingrese a nyc.gov/getfood o llame al **311** para conocer la ubicación de los centros de alimentos.
- Si no puede salir a buscar alimentos, nadie se los puede llevar y no puede usar las opciones de entrega privadas, NYC le entregará comidas de emergencia. Ingrese a nyc.gov/getfood o llame al **311** para obtener más información.

Me preocupa mantenerme fresco y seguro mientras estoy en casa en el verano. ¿Qué puedo hacer?

- Las olas de calor no solo son incómodas, también pueden ocasionar enfermedades relacionadas con el calor o incluso la muerte, y empeorar afecciones existentes. Usar un aire acondicionado es la mejor protección. Los ventiladores no son suficientes para mantenerlo a salvo durante el clima cálido.
- Si tiene un aire acondicionado, asegúrese de que funcione. Durante una ola de calor, encienda su equipo y configúrelo a 78 grados Fahrenheit o "bajo" para estar seguro y ahorrar electricidad y energía.
- Abrir las ventanas y usar el aire acondicionado no aumentará el riesgo de contagiarse de COVID-19. Si en su hogar vive una persona con la COVID-19, abrir las ventanas o usar el aire acondicionado puede aumentar la circulación de aire, lo cual ayuda a detener la propagación de COVID-19, ya que se reduce la cantidad de virus en el aire. Si abre las ventanas y es cuidador de niños pequeños, asegúrese de que las ventanas cuenten con medidas de seguridad.
- Si no tiene un aire acondicionado, haga lo siguiente:
 - Presente una solicitud para recibir un aire acondicionado en el Programa de Asistencia Energética para el Hogar (HEAP), si cumple con los criterios de ingresos y de otro tipo. Visite a nyc.gov/hra y busque "[HEAP Cooling Application](#)" (Solicitud para equipo de enfriamiento en HEAP) o llame al 212-331-3126 entre las 9 a. m. y las 5 p. m. para obtener más información. La solicitud está disponible en varios idiomas.
 - Si toma las medidas de seguridad necesarias, puede visitar el hogar de una persona que usted sepa que tiene aire acondicionado. Considere qué amigos o familiares puede visitar para buscar alivio ante el calor.
 - Si no puede visitar el hogar de alguien que conozca, llame al **311** para buscar un centro con acondicionamiento en la ciudad de Nueva York durante una ola de calor.
- Preste atención a los pronósticos meteorológicos para saber cuándo habrá olas de calor. Infórmese sobre las emergencias y esté alerta a los mensajes oficiales del gobierno.
 - Regístrese en "Notify NYC" (Notificaciones de NYC), el programa de comunicaciones oficiales de emergencia de la ciudad visitando nyc.gov/notifynyc o llamando al **311**.
- Para obtener más información sobre mantenerse a salvo durante el clima cálido, visite nyc.gov/health/heat.
- Las tormentas de verano y el clima cálido a veces pueden derivar en cortes de electricidad.

- Indíquelo a su proveedor de servicios si usa equipo médico eléctrico. Pueden avisarle si se prevén problemas de electricidad en su área. Aun cuando los servicios estén incluidos en su alquiler, puede recibir este servicio de su proveedor de servicios.
- Prepárese para las emergencias. Asegúrese de tener baterías o tanques de oxígeno extras, por si los necesita.
- Para obtener más información sobre cómo prepararse para un corte de electricidad, visite nyc.gov/health y busque "[power outage](#)" (cortes de electricidad).

Necesito ayuda con otros servicios locales o problemas económicos, de vivienda o de servicios. ¿Dónde puedo encontrar más información o recursos?

- Para recibir información general sobre los servicios de la ciudad y asistencia, que incluye ayuda financiera y protección al consumidor, vivienda y servicios, y salud y seguridad, ingrese a nyc.gov/agingcovid.
- También puede encontrar información sobre recursos locales en su vecindario, como centros médicos de atención primaria, farmacias, supermercados y almacenes, organizaciones comunitarias y ayuda económica o legal ingresando a nyc.gov/health/covidresources.
- Para presentar una solicitud para recibir servicios de la Administración de Recursos Humanos (HRA) de NYC, incluido el programa SNAP y asistencia con dinero en efectivo, ingrese a nyc.gov/accesshra, o descargue la [aplicación móvil ACCESS HRA](#). Si no puede acceder al sitio web o a la aplicación móvil, llame al **311**.

Para obtener información general sobre la COVID-19, ingrese a nyc.gov/health/coronavirus o a cdc.gov/covid19. Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar cargos de mensajería y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.28.20