



## Guía completa de recursos de Nueva York

### COVID-19

**Quédese en casa si está enfermo.** Solo salga para atención médica esencial o para otros recados básicos.

**Mantenga el distanciamiento físico.** Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.

**Mantenga sus manos limpias.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Use un desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.

**Use una cobertura facial.** Puede contagiar a otras personas sin presentar síntomas. Proteja a los que le rodean con una cobertura facial. Para obtener más información, visite [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings).

**Prueba de COVID-19:** Visite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o llame a 844-692-4692 para encontrar un sitio para hacerse la prueba de COVID-19 en su vecindario. Muchos sitios ofrecen pruebas gratuitas.

**Programa de hoteles COVID-19:** Si tiene o puede tener COVID-19 y no se puede aislar de las otras personas de su hogar, podría calificar para quedarse en un hotel, sin costo alguno. Visite [nyc.gov/covid19hotels](https://nyc.gov/covid19hotels) o llame al 844-692-4692 para que un proveedor evalúe su situación.

**Ausencia por enfermedad y por motivos familiares del empleado:** Los trabajadores de la ciudad de Nueva York tienen derechos legales de ausencia remunerada y no remunerada, incluyendo nuevos derechos relacionados con COVID-19. Puede obtener una ausencia laboral remunerada o no, según sus circunstancias y el tipo de empleador para el que trabaja, para cuidar de usted o de miembros de su familia que se vean afectados por COVID-19. Obtenga más información en [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) o llame al 855-491-2667 para recibir ayuda.

**Para obtener más información:** Visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto COVIDESP al 692-692. Se pueden aplicar tarifas por mensajes y data.

### Apoyo financiero

**ACCESS NYC ayuda a los neoyorquinos a identificar y solicitar los beneficios que pueden recibir.** Existen más de 30 programas que usted o su familia pueden recibir sin

importar su estado migratorio e incluso si ya recibe beneficios o tiene un empleo. Llame al 718-557-1399 o visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov).

**Línea directa de la Oficina de Asistencia Temporal y para Incapacitados del Estado de Nueva York (NYS):** Llame al 800-342-3009.

**Solicite el seguro de desempleo:** Llame al 888-209-8124 o visite [ny.gov/services/get-unemployment-assistance](https://ny.gov/services/get-unemployment-assistance).

**Solicite asistencia para entierros:** Llame al 718-473-8310 los miércoles, de 9 a. m. a 5 p. m., o visite [nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page](https://nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page).

**Solicite un dispositivo de aprendizaje a distancia a la escuela de su hijo:** Visite [schools.nyc.gov/learn-at-home/ipad-distribution](https://schools.nyc.gov/learn-at-home/ipad-distribution).

**Asesoramiento financiero personal y gratuito:** Visite [nyc.gov/talkmoney](https://nyc.gov/talkmoney).

**Prevención de desalojos:** Servicios legales gratuitos para determinadas personas de bajos ingresos que necesiten asistencia. Llame al 212-577-3300 o visite [nyc.gov/site/hpd/services-and-information/eviction-prevention.page](https://nyc.gov/site/hpd/services-and-information/eviction-prevention.page).

**Asistencia para refrescar su vivienda:** Visite [bit.ly/CoolingAssistance](https://bit.ly/CoolingAssistance) y consulte si es elegible para recibir asistencia financiera para comprar e instalar un aire acondicionado o un ventilador para su vivienda.

### Atención de salud

Para emergencias, llame al 911.

**Para COVID-19 u otras necesidades de salud,** llame a:  
o su médico;  
o el principal centro de atención en su código postal;  
o 1-844-692-4692.  
Se dispone de telemedicina y atención en persona.

### Atención de tele-urgencia 24/7:

CityMD ofrece atención de urgencia a través de la telemedicina las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para confirmar la cobertura del seguro, visite [citymd.com/virtualcare](https://citymd.com/virtualcare).

**Centros de atención de salud abiertos durante COVID-19:** Visite [hitesite.org](https://hitesite.org) para buscar centros cerca de usted.

**Seguro médico:** Muchos planes de seguro médico de bajo o sin costo están disponibles a través del Mercado de Salud del Estado de Nueva York. Pida una cita con un consejero certificado de solicitudes al llamar al 311, enviar el mensaje de texto "SeguroNYC" al 877-877 o visitar [nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page](https://nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page).

**Salud Mental:** NYC Well proporciona apoyo en salud mental gratuito y confidencial, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Para hablar con un consejero:

- Llame al 888-692-9355.
- Chatee en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- Envíe el mensaje de texto "WELL" al 65173

Busque recursos sobre salud mental y consumo de sustancias en su vecindario en: [nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services).

**Ayuda para pagar los medicamentos:**

- New York Prescription (Rx) Card: Llame al 877-321-6755 o visite [newyorkrxcard.com](https://newyorkrxcard.com).
- NeedyMeds: Llame al 800-503-6897 o visite [needy meds.org](https://needy meds.org). Disponible en inglés y español.
- RxAssist: Visite [rxassist.org](https://rxassist.org).
- Asociación Americana de Diabetes: Visite [insulinhelp.org](https://insulinhelp.org).

## Recursos de alimentos

**Para todos los tipos de asistencia alimentaria:** Llame al 311 y diga "GetFood". Envíe el mensaje de texto "FOOD" al 877-877 para encontrar la escuela pública de la ciudad de Nueva York más cercana para recoger comida gratis para usted y sus familiares, o visite [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) para obtener información sobre la despensa de alimentos más cercana o para determinar si califica para la entrega de comida gratis.

**Asistencia alimentaria de emergencia:** Llame al 866-888-8777 o al 311.

**Línea directa para el hambre:** Llame al 877-842-6273.

**SNAP/Cupones para alimentos:** Llame al 718-557-1399 o visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) para ver si califica e inscribirse.

## Participación ciudadana

**Contacte con su miembro del Concejo Municipal:** Puede obtener ayuda adicional si se pone en contacto con la oficina de distrito de su miembro del Concejo Municipal. Para encontrar el suyo, visite: [council.nyc.gov/districts](https://council.nyc.gov/districts).

**Complete nuestro censo:** Visite [my2020census.gov](https://my2020census.gov), llame al 844-330-2020 o envíe por correo el formulario en papel, en caso de que lo haya recibido. Cuente a TODAS las personas con las que vive para recibir lo que es justo; incluya visitantes temporales y a corto plazo, niños, personas no nacidas en EE. UU., miembros de la familia, amigos, compañeros de cuarto y cualquier persona que viva con usted sin estar en el contrato de alquiler.

## Otros recursos

**Recursos para comunidades de inmigrantes:** Visite la guía de recursos para COVID-19 para inmigrantes en [nyc.gov/immigrants/coronavirus](https://nyc.gov/immigrants/coronavirus). Si tiene preguntas sobre inmigración o sobre cómo acceder a los servicios de la Ciudad, llame a la línea directa de la MOIA al 212-788-7654, de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. o envíe un correo electrónico a [askMOIA@cityhall.nyc.gov](mailto:askMOIA@cityhall.nyc.gov).

**Recursos para comunidades de LGBTQ+:** Consulte las pautas sobre COVID-19 de NYC Unity Project en [nyc.gov/lgbtqcovid](https://nyc.gov/lgbtqcovid) y programas y servicios de la comunidad LGBTQ+ disponibles durante la pandemia.

**Línea directa para la violencia doméstica:** Para recibir ayuda con la planificación de la seguridad, ayuda legal o asistencia para contactar a los agentes del orden público, llame a nuestra línea directa para la violencia doméstica al 800-621-4673 durante las 24 horas o visite [nyc.gov/site/ocdv/get-help/covid-19-update.page](https://nyc.gov/site/ocdv/get-help/covid-19-update.page).

**Denunciar delitos de odio o prejuicios relacionados con COVID-19:** En NYC no se tolera el odio y la discriminación por su raza, nacionalidad u otra condición, ni el estigma de tener COVID-19. Llame al 911 si es víctima o testigo de un crimen de odio. Los agentes de NYPD no preguntarán sobre el estado migratorio de alguien que pida ayuda. Si ha sido víctima de acoso o discriminación por motivos de vivienda, en el trabajo o en un lugar público, contacte la Comisión de Derechos Humanos: llame al 212-416-0197 o rellene un formulario en [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate)