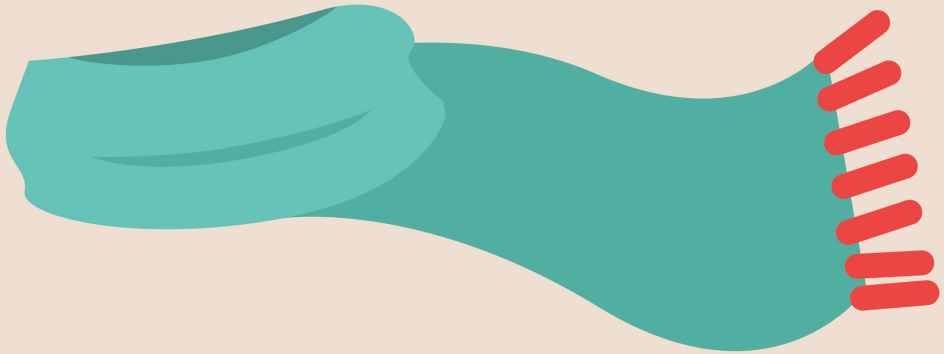
Consejos para usar una cubierta de tela para la cara:

- Una cubierta para la cara es un papel o tela bien seguros que cubre la nariz y la boca.
- Use una cubierta para la cara cada vez salga.
- Puede utilizar mascarillas antipolvo, pañuelos y bufandas.
- NO use mascarillas del personal de atención médica.
- Quédese en casa el mayor tiempo posible y respete el distanciamiento físico.



NYC Health

Sigue contando con nosotros.
Seguimos trabajando para servir a nuestras comunidades inmigrantes.
Si tiene preguntas sobre inmigración
o sobre cómo acceder a los servicios de la ciudad durante
la crisis del COVID-19, llame a nuestra línea directa
al 212-788-7654 de lunes a viernes,
de 9:00 am a 5:00 pm o envíe un correo electrónico
a AskMOIA@cityhall.nyc.gov.
NYC
Mayor's Office of
Immigrant Affairs

MANTENGA LA DISTANCIA SOCIAL DE 6 PIES CON OTRAS PERSONAS

schools.nyc.gov/freemeals

NYC Department of Education

COMIDAS GRATIS PARA TODOS

COMIDAS GRATIS PARA TODOS

schools.nyc.gov/freemeals

NYC Department of Education

/nycschools

COMIDAS GRATIS
PARA TODOS
/nycschools
schools.nyc.gov/freemeals
NYC
Department of Education

Sigue contando con nosotros.
Seguimos trabajando para servir a
nuestras comunidades inmigrantes.
Si tiene preguntas sobre inmigración
o sobre cómo acceder a los servicios de la ciudad durante
la crisis del COVID-19, llame a nuestra línea directa
al 212-788-7654 de lunes a viernes,
de 9:00 am a 5:00 pm o envíe un correo electrónico
a AskMOIA@cityhall.nyc.gov..
NYC
Mayor's Office of
Immigrant Affairs

TU AISLAMIENTO SOCIAL SALVA A OTROS.

Pon de tu parte Nueva York.

NYC

TU AISLAMIENTO SOCIAL SALVA A OTROS.

Pon de tu parte Nueva York.

NYC

NEOYORQUINOS:
QUÉDENSE EN CASA PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS

Los neoyorquinos trabajando juntos y quedándose en casa pueden frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Nueva York. Cuando salgas para cubrir necesidades esenciales, trabajar o tomar aire fresco, mantén la distancia entre los demás y tú, y toma las siguientes precauciones.

PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

- Mantén al menos 6 pies entre los demás y tú.
- Lávate a menudo las manos con jabón y agua.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga al estornudar o toser.
- No te toques la cara con las manos sin lavar.
- Vigila tu salud más de cerca de lo habitual para detectar los síntomas del resfriado o la gripe.

SI ESTÁS ENFERMO

- Quédate en casa.
- Si tienes tos, problemas para respirar, fiebre, dolor de garganta y no te sientes mejor después de 3-4 días, consulta con tu médico.
- Si necesitas ayuda para obtener atención médica, llama al 311.
- La Ciudad de Nueva York proporcionará la atención independientemente de tu estado migratorio o de tu capacidad de pago.

PROTEGE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES

- Quédate en casa si tienes una enfermedad del pulmón, una enfermedad del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.
- Quédate en casa y llama, habla por videoconferencia o envía mensajes de texto a familiares o amigos que tengan una de estas condiciones.

REDUCE LAS AGLOMERACIONES

- Quédate en casa.
- Teletrabaja si es posible.

Si sales:

- Escalona las horas de trabajo para evitar las horas punta de viaje.
- Camina o ve en bicicleta.
- No te reúnas en multitudes.

Envía el mensaje de texto **COVIDESP** al **692-692** para recibir actualizaciones en tiempo real o visita **nyc.gov/coronavirus**.

Llama al 311 para denunciar casos de acoso o discriminación. Para conectar con un consejero, llama al 888-692-9355, manda un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatea en línia en nyc.gov/nycwell.

**Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Consulta los detalles del plan de tu proveedor de telefonía celular.*

NYC Health
Bill de Blasio
Alcalde
Oxiris Barbot, MD
Comisionada

NEOYORQUINOS:
QUÉDENSE EN CASA PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS

Los neoyorquinos trabajando juntos y quedándose en casa pueden frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Nueva York. Cuando salgas para cubrir necesidades esenciales, trabajar o tomar aire fresco, mantén la distancia entre los demás y tú, y toma las siguientes precauciones.

PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

- Mantén al menos 6 pies entre los demás y tú.
- Lávate a menudo las manos con jabón y agua.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga al estornudar o toser.
- No te toques la cara con las manos sin lavar.
- Vigila tu salud más de cerca de lo habitual para detectar los síntomas del resfriado o la gripe.

SI ESTÁS ENFERMO

- Quédate en casa.
- Si tienes tos, problemas para respirar, fiebre, dolor de garganta y no te sientes mejor después de 3-4 días, consulta con tu médico.
- Si necesitas ayuda para obtener atención médica, llama al 311.
- La Ciudad de Nueva York proporcionará la atención independientemente de tu estado migratorio o de tu capacidad de pago.

Envía el mensaje de texto **COVIDESP** al **692-692** para recibir actualizaciones en tiempo real o visita **nyc.gov/coronavirus**.

Llama al 311 para denunciar casos de acoso o discriminación. Para conectar con un consejero, llama al 888-692-9355, manda un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatea en línia en nyc.gov/nycwell.

**Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Consulta los detalles del plan de tu proveedor de telefonía celular.*

NYC Health

Bill de Blasio
Alcalde

Oxiris Barbot, MD
Comisionada

NEOYORQUINOS:
QUÉDENSE EN CASA PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS

Los neoyorquinos trabajando juntos y quedándose en casa pueden frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Nueva York. Cuando salgas para cubrir necesidades esenciales, trabajar o tomar aire fresco, mantén la distancia entre los demás y tú, y toma las siguientes precauciones.

PROTEGE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES

- Quédate en casa si tienes una enfermedad del pulmón, una enfermedad del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.
- Quédate en casa y llama, habla por videoconferencia o envía mensajes de texto a familiares o amigos que tengan una de estas condiciones.

REDUCE LAS AGLOMERACIONES

- Quédate en casa.
- Teletrabaja si es posible.

Si sales:

- Escalona las horas de trabajo para evitar las horas punta de viaje.
- Camina o ve en bicicleta.
- No te reúnas en multitudes.

Envía el mensaje de texto **COVIDESP** al **692-692** para recibir actualizaciones en tiempo real o visita **nyc.gov/coronavirus**.

Llama al 311 para denunciar casos de acoso o discriminación. Para conectar con un consejero, llama al 888-692-9355, manda un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatea en línia en nyc.gov/nycwell.

**Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Consulta los detalles del plan de tu proveedor de telefonía celular.*

NYC Health

Bill de Blasio
Alcalde

Oxiris Barbot, MD
Comisionada

El programa ActionNYC es para todo neoyorquino inmigrante

Existe ayuda legal gratis y segura en su idioma, sin importar su situación migratoria.

NYC.gov/KnowYourRights

LLAME AL

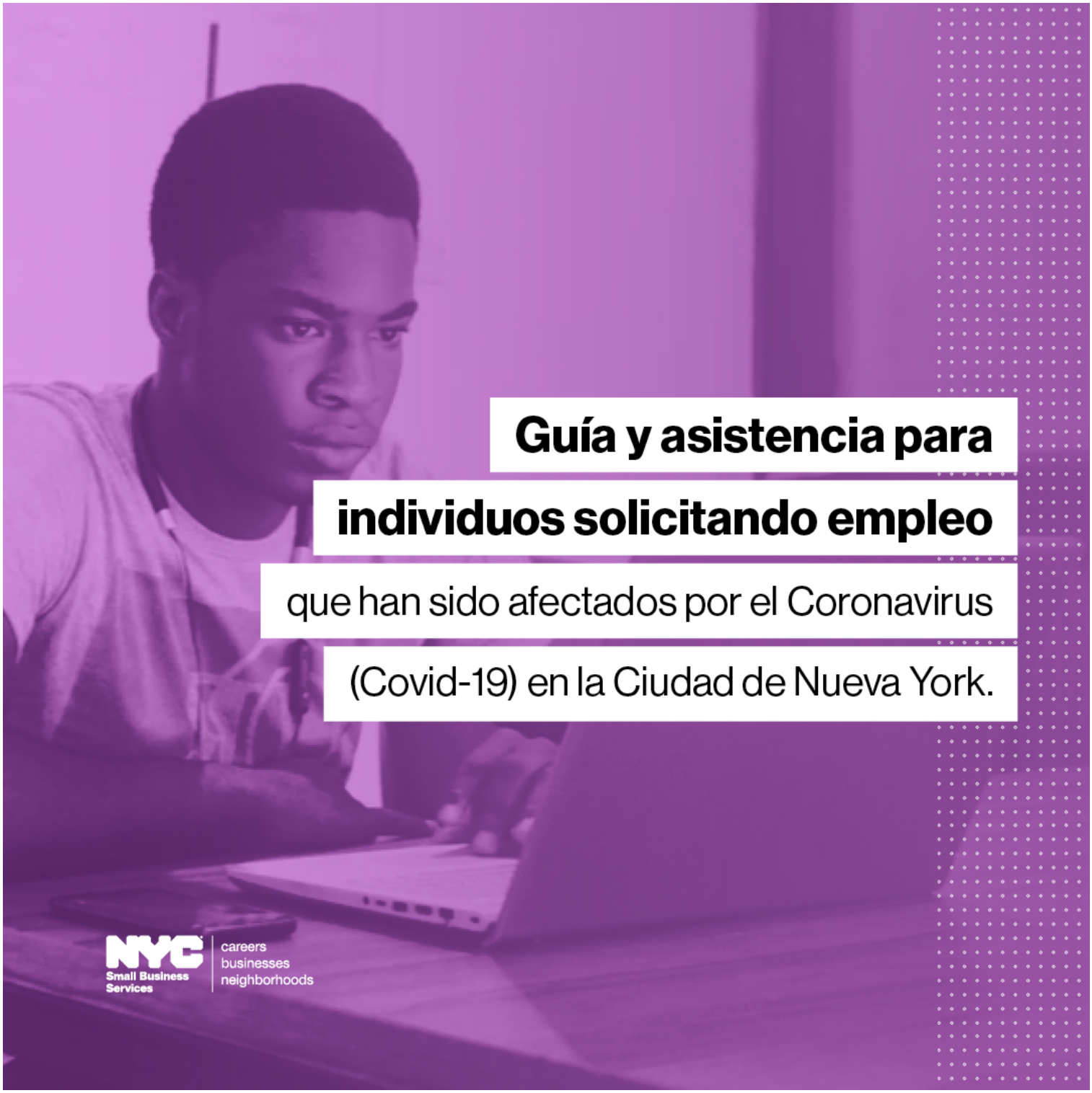
1-800-354-0365 para comunicarse con organizaciones comunitarias y abogados de confianza.

OBTENGA AYUDA

en asuntos legales, tutela de reserva y más.

NYC
Mayor's Office of Immigrant Affairs

Guía y asistencia ki
para negocios
que han sido afectados por Coronavirus
(Covid-19) en la Ciudad de Nueva York.
NYC
Small Business Services
careers
businesses
neighborhoods


Guía y asistencia para
individuos solicitando empleo
que han sido afectados por el Coronavirus
(Covid-19) en la Ciudad de Nueva York.
NYC
Small Business
Services
careers
businesses
neighborhoods

Busque atención sin miedo.

En la ciudad de Nueva York, la atención de la salud es un derecho humano.

Buscar atención médica por COVID-19 **no** afectará su capacidad para solicitar una tarjeta verde o ciudadanía.

Llame al 311 o visite nyc.gov/coronavirus para obtener más información.

Brindamos atención de salud a todos, sin importar el estado de inmigrante.

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Spanish

Busque atención sin miedo.

En la ciudad de Nueva York, la atención de la salud es un derecho humano.

Brindamos atención de salud a todos, sin importar el estado de inmigrante.

Buscar atención médica por COVID-19 **no** afectará su capacidad para solicitar una tarjeta verde o ciudadanía.

Llame al 311 o visite nyc.gov/coronavirus para obtener más información.

Spanish

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Es ILEGAL que le cobren precios excesivos.

on.nyc.gov/overcharge

NYC Consumer and Worker Protection

Combata el miedo al COVID-19 con hechos. No debemos estigmatizar a la gente por su raza, nacionalidad, edad o discapacidad. Llame al 311 para denunciar la discriminación o el acoso. Llame al 911 si es víctima o testigo de un crimen.

NYC Commission on Human Rights | Mayor's Office of Immigrant Affairs | Mayor's Office of Criminal Justice | Office for the Prevention of Hate Crimes

QUÉDATE EN CASA, NUEVA YORK.

NYC Health

QUÉDATE EN CASA,
NUEVA YORK.
NYC
Health

QUÉDATE EN CASA, NUEVA YORK.

NYC Health

¿Vende algún artículo o servicio necesario para limitar la propagación de la COVID-19?

Es ilegal cobrarles de más a los clientes.

Estos son algunos ejemplos:

- Productos de limpieza
- Productos y servicios de diagnóstico
- Desinfectantes (toallitas, líquidos, aerosoles)
- Mascarillas
- Guantes
- Desinfectante de manos
- Medicamentos
- Toallas de papel
- Alcohol desinfectante
- Jabón
- Pañuelos de papel

NYC Consumer and Worker Protection

Es ILEGAL que las tiendas le cobren de más.

Si cree que una tienda aumentó de forma excesiva el precio de estos artículos a partir de marzo, presente una denuncia en **on.nyc.gov/overcharge** o llame al **311** y diga “overcharge” (precio excesivo).

NYC Consumer and Worker Protection

NYC HOPE

Obtenga información y recursos para ayudarle a usted o a un ser querido que esté en una situación de violencia de pareja, doméstica o de género.

www.nyc.gov/NYCHOPE

NYC Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

@nycagainstabuse #awarenesshelphope

NYC HOPE

NYC Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

@nycagainstabuse #awarenesshelphope

$10 MILLONES DEL GOBIERNO FEDERAL PODRÍAN MANTENER A FLOTE SU NEGOCIO.

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC | NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs | NYC Small Business Services

$10 MILLONES DEL GOBIERNO FEDERAL PODRÍAN MANTENER A FLOTE SU NEGOCIO.

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC

EL GOBIERNO FEDERAL PUEDE PROPORCIONARLE HASTA **$10 MILLONES** PARA SEGUIR ADELANTE CON SU NEGOCIO U ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC

EL GOBIERNO FEDERAL PUEDE PROPORCIONARLE HASTA **$10 MILLONES** PARA SEGUIR ADELANTE CON SU NEGOCIO U ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC

$10 MILLONES DEL GOBIERNO FEDERAL PODRÍAN MANTENER A FLOTE SU NEGOCIO.

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC | NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs | NYC Small Business Services

$10 MILLONES DEL GOBIERNO FEDERAL PODRÍAN MANTENER A FLOTE SU NEGOCIO.

El Programa de Protección de Nómina (Paycheck Protection Program) añadió **$310 miles de millones** disponibles por orden de llegada.

NYC | NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs | NYC Small Business Services

¡DETÉN LA PROPAGACIÓN DE COVID-19!
APRENDE A CUIDAR DE TI Y DE LOS DEMÁS EN CASA.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

- Los síntomas más comunes son flebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar. Otros síntomas incluyen sentirse adolorido, pérdida del gusto o del olfato, dolor de cabeza y diarrea.
- La mayoría de las personas con la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) tendrán síntomas leves o moderados y pueden mejorar por su cuenta.

¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD GRAVE?

- Las personas mayores de 50 años (las personas mayores de 65 años corren el mayor riesgo).
- Las personas que tienen otras condiciones de salud, como:
  - Enfermedad del pulmón
  - Asma
  - Enfermedad del corazón
  - Obesidad
  - Diabetes
  - Enfermedad de los riñones
  - Enfermedad del hígado
  - Cáncer
  - Un sistema inmunológico débil

¿QUÉ DEBO HACER SI ME ENFERMO CON SÍNTOMAS DE COVID-19?

Si estás enfermo con síntomas de COVID-19, asume que lo tienes. Cuando estás enfermo:

- Si tienes problemas para respirar, dolor o presión en el pecho, estás confundido o no puedes mantenerte despierto, o tienes los labios o la cara azulados, **llama al 911** de inmediato.
- Llama a tu médico si eres mayor de 50 años o tienes una condición de salud que aumenta tu riesgo, o si no te sientes mejor después de tres días.
- Contacta siempre con un médico o acude al hospital si tienes síntomas severos de COVID-19 u otra afección de salud grave.
- No salgas de tu casa excepto para obtener la atención médica necesaria o alimentos o suministros esenciales (si alguien no puede conseguirlos por ti).
- Si tienes que salir de casa:
  - Evita los lugares con mucha gente.
  - Mantente al menos a 6 pies de distancia de los demás.
  - Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo, bufanda u otro tipo de cobertura facial.
  - Lávate las manos antes de salir y usa un desinfectante de manos a base de alcohol mientras estés afuera.
- Los miembros de la familia pueden salir a realizar trabajos y necesidades esenciales, pero deben controlar su salud de cerca.

Si tú o alguien en tu hogar está enfermo:

- Crea una distancia física:
  - No tengas visitantes.
  - Mantente al menos a 6 pies de distancia de los demás.
  - Duerme con la cabeza a los pies del otro si compartes la cama con alguien que está enfermo, o duerme en el sofá.
  - Mantén a las personas que están enfermas separadas de las que corren el riesgo de padecer una enfermedad grave.
- Cúbrete:
  - Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo, una bufanda u otro tipo de cobertura facial cuando estés a menos de 6 pies de distancia de los demás.

  - Cúbrete al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con la parte interior del codo.

- Mantenlo limpio:
  - Tira los pañuelos a la basura justo después de usarlos.
  - Lávate las manos a menudo con jabón durante 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar.

  - Usa un desinfectante de manos a base de alcohol si no puedes lavarte las manos.
  - Limpia con frecuencia las superficies que toques, como pomos, interruptores de luz, llaves de agua, teléfonos, llaves y mandos a distancia.

  - Lava las toallas, las sábanas y la ropa a la temperatura más caliente posible con tu detergente habitual y séquelas por completo.

  - No compartas los utensilios para comer con otras personas y lávalos después de cada uso.

¿CUÁNDO PUEDO SALIR DE MI CASA DESPUÉS DE ESTAR ENFERMO?

- Si has estado enfermo, quédate en casa hasta que:
  - No tengas flebre durante tres días sin tomar Tylenol u otro medicamento **y**
  - Han pasado al menos siete días desde que empezaron los síntomas **y**
  - Tus síntomas han mejorado.
- **Recordatorio:** Nueva York está en PAUSA. Esto significa que, aunque hayas estado enfermo, solo debes salir de tu casa para realizar trabajos o recados esenciales o para hacer ejercicio, y mantenerte al menos a 6 pies de distancia de los demás.

¿NECESITAS AYUDA?

- Si tienes una emergencia médica, **llama al 911.**
- Si no tienes un médico pero necesitas uno, llama al **844-692-4692**. La Ciudad de Nueva York ofrece atención médica, sin importar el estado migratorio, la cobertura de seguro o la capacidad de pago.
- Para obtener más información, **llama al 311** o **visita nyc.gov/coronavirus.**

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.
Spanish 4.20

NYC Health

¿ES UN CIUDADANO DE NUEVA YORK CON COVID-19 O VIVE CON ALGUIEN QUE TIENE COVID-19?

PUEDE SER ELEGIBLE PARA UNA ESTADÍA TEMPORAL EN UN HOTEL.

Queremos que reciba ayuda para mantener a sus seres queridos sanos y seguros. Para obtener más información, llame al 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) y presione "0".

Es posible que sea elegible para una estadía en un hotel durante 14 días si no tiene un lugar para aislarse.

ESTE SERVICIO ES GRATUITO y no afectará su seguro de salud ni otros beneficios que reciba actualmente.

Se proporcionará transporte para ir al hotel y volver a su hogar. Allí, recibirá comida, controles de bienestar y ayuda con los servicios sociales que pueda necesitar.

NYC HEALTH+ HOSPITALS | Community Care

Spanish 05/20

¿TIENE MIEDO DE PERDER SU HOGAR?

Obtenga información sobre los beneficios y las protecciones.

Si usted es un inquilino, la Ciudad de Nueva York le respalda. Llame al 311 para acceder a la ayuda legal y otros recursos. NYC

Cómo cuidarse a sí mismo y a los demás en casa

Si usted o alguien en su casa está enfermo:

Establezca la distancia física.

- No reciba visitas.
- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Duerma en sentido opuesto si comparte la cama con alguien que está enfermo o duerma en el sofá.
- Mantenga a los enfermos separados de los que corran el riesgo de padecer una enfermedad grave.

Cúbrase.

- Cúbrase la nariz y la boca con una cubierta para la cara cuando esté a menos de 6 pies de los demás.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelito o con la parte interior del codo.

Manténgala limpia.

- Tire los pañuelitos usados a la basura en seguida.
- Lávese las manos a menudo, sobre todo al toser o estornudar.
- Limpie las superficies con frecuencia.
- Lave las toallas, las sábanas y la ropa con detergente en el lugar más caliente posible y séquelas por completo.
- No comparta los cubiertos con los demás y lávelos al usarlos.

Visite on.nyc.gov/coronavirus e infórmese más sobre cómo desacelerar la propagación del COVID-19.

Cuándo hacerse la prueba de COVID-19

Debe hacerse la prueba de COVID-19 si:

- tiene síntomas de COVID-19, sin importar la edad, las enfermedades crónicas ni la ocupación
- entra en contacto con alguien a quien se la haya confirmado el COVID-19, aunque no tenga síntomas
- trabaja en un entorno residencial (como un asilo, un refugio para desamparados o un centro de atención para adultos), aunque no tenga síntomas

Encuentre un centro de pruebas cercano en: nyc.gov/covidtest.

NYC Health

Mayor's Office of Immigrant Affairs

Recursos para las comunidades de inmigrantes durante la COVID-19

bit.ly/moia-covid-es

NYC

REALÍCESE LA PRUEBA DE LA COVID-19

LA CIUDAD DE NUEVA YORK REALIZA PRUEBAS GRATUITAS PARA DETECTAR LA COVID-19 EN TODA LA CIUDAD.

ENCUENTRE UN CENTRO CERCA DE USTED EN **NYC.GOV/COVIDTEST.**

REALÍCESE LA PRUEBA DE LA COVID-19

LA CIUDAD DE NUEVA YORK REALIZA PRUEBAS GRATUITAS PARA DETECTAR LA COVID-19 EN TODA LA CIUDAD.

ENCUENTRE UN CENTRO CERCA DE USTED EN **NYC.GOV/COVIDTEST.**

NYC

NYC HOPE
Obtenga información y recursos que le ayuden a usted o a un ser querido que esté experimentando violencia de pareja, doméstica o de género.
www.nyc.gov/NYCHOPE
NYC
Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence
@nycagainstabuse
#awarenesshelphope