



## Estamos juntos en esto, incluso en la distancia: Información para que las comunidades de inmigrantes le presten ayuda durante la crisis de COVID-19.

### ¿Qué es COVID-19?

La COVID-19 es una nueva enfermedad respiratoria que se contagia de una persona a otra.

### ¿Cuáles son los síntomas más comunes de COVID-19?

Fiebre, tos y falta de aliento.

### ¿Cómo podemos protegernos mi familia y yo?

Quédense en casa, mantengan 6 pies de distancia con otras persona, lávense las manos con frecuencia y eviten tocarse la cara.

### ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

Si tiene síntomas de COVID-19, póngase en contacto con un médico inmediatamente. No espere a que los síntomas empeoren. La atención médica está disponible para todos, sea cual sea la situación del inmigrante.

### La crisis de COVID-19 puede causar mucho estrés. Estos son algunos consejos para ayudarlo a afrontar la situación:

- **Busque formas de conectarse con los seres queridos.** Llame a familiares, amigos o compañeros de trabajo. Ahora, muchas empresas ofrecen llamadas gratuitas al extranjero. Además, con WhatsApp y Facetime podrá estar en contacto con los seres queridos.
- **No se quede quieto.** Haga ejercicio con clases online. Salga a caminar o vaya a un parque, siempre que mantenga una distancia segura de 6 pies con los demás. Recuerde, está permitido salir de casa para pasear y realizar tareas esenciales como comprar comida y medicinas.
- **Infórmese a través de fuentes fiables,** pero descanse de las noticias y las redes sociales de vez en cuando.
- **Si desea obtener ayuda, llame al servicio de asistencia para ciudadanos disponible las 24 horas** al (410) 433-5175. No es necesario tener seguro médico. Hay servicios de interpretación disponibles. Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.

## Recursos y ayuda para las comunidades de inmigrantes

- **Asistencia para las víctimas de abusos doméstico:** Llame a la línea fija al 410-889-7884 o a la línea directa de House of Ruth disponible las 24 horas.
- **Servicio de comida gratuito de la ciudad de Baltimore:** [bit.ly/BaltimoreMeals](https://bit.ly/BaltimoreMeals)
- **Recursos nacionales para inmigrantes:** [www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus](http://www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus)
- **Recursos locales para inmigrantes:** [mima.baltimorecity.gov/](http://mima.baltimorecity.gov/)
- **Beneficios por desempleo:** [www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml](http://www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml)
- **Si considera que su empleador no lo protege durante la pandemia de COVID-19, presente una reclamación mediante OSHA:** [www.osha.gov/workers/file\\_complaint.html](http://www.osha.gov/workers/file_complaint.html)
- **Llame a la línea directa de Esperanza Center al (667) 600-2314,** que ofrece ayuda a la población que no habla inglés durante la pandemia
- **Centro Sol ofrece su grupo de salud mental gratuito para asistencia remota:** Para unirse, llame a Centro Sol o búsquelo en Facebook: [www.facebook.com/jhcentrosol/](https://www.facebook.com/jhcentrosol/)
- **Comcast ofrece acceso a Internet gratuito o asequible durante la COVID-19:** Los puntos de acceso [bit.ly/ComcastAccessBalt](https://bit.ly/ComcastAccessBalt) y **Xfinity son gratuitos:** [wifi.xfinity.com/](https://wifi.xfinity.com/)

Para obtener información sobre COVID-19 (Coronavirus), visite [coronavirus.baltimorecity.gov](https://coronavirus.baltimorecity.gov)



**BALTIMORE  
CITY HEALTH  
DEPARTMENT**



**Behavioral  
Health  
System  
Baltimore**