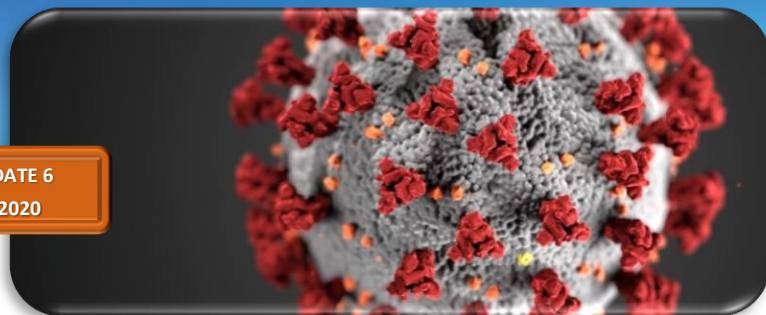




The People's Councilmember
Monica Montgomery
 Council District 4

COVID-19 UPDATE 6
 MARCH 20, 2020



Querida comunidad,

¿Cómo lo llevas? La incertidumbre en torno a esta pandemia puede hacer que algunos de nosotros nos sintamos ansiosos, aislados y solos. Quiero asegurarles personalmente a nuestros residentes que continuamos trabajando diligentemente para proporcionar información precisa sobre el acceso a los [recursos](#), a medida que se acumulan las facturas y se da cuenta de la pérdida del empleo. Es comprensible que haya una gran demanda de recursos, pero estamos respondiendo sus llamadas y correos electrónicos, e identificando alternativas a medida que los servicios alcanzan su capacidad. Continúe comunicándose con nosotros con sus preocupaciones: (619) 236-6644, cd4news@san Diego.gov. Esto es lo que necesita saber para esta actualización.

Cierre de fronteras para viajes no esenciales

Sabemos que algunos miembros de la comunidad han viajado a través de la frontera para obtener los productos de higiene necesarios, es decir, papel higiénico, durante la escasez inicial. Efectivo, el sábado 21 de marzo, el Departamento de Seguridad Nacional de Aduanas y Protección Fronteriza de EE. UU [emitió un aviso de restricciones temporales de viaje aplicables a los puertos de entrada terrestres y al servicio de transbordadores entre los Estados Unidos y México](#). La orden aclara lo que se considera viaje esencial y no esencial. Para leer el pedido no publicado, [haga clic aquí](#). El pedido se publicará el 24 de marzo. [Haga clic aquí](#) para ver el pedido publicado (a partir del 24 de marzo).

Orden de la estadía en el hogar del gobernador Newsom y nuevo sitio web COVID-19 del estado

Ayer (19 de marzo), el Gobernador Newsom emitió la [Orden Ejecutiva N-33-20](#) que nos exige que todos nos quedemos en casa, excepto por necesidades esenciales. Todavía podemos ir por comida, obtener nuestras prescripciones, cuidar a familiares y amigos, obtener la atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial. El foco está en la palabra esencial. Necesitamos "refugiarnos en el lugar" a menos que sea una necesidad esencial. Cuando salgamos, practique el distanciamiento social y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Además, el Gobernador anunció el nuevo sitio web de [Respuesta de Coronavirus \(COVID-19\)](#) del Estado. Para obtener más información sobre la respuesta de California a la pandemia, visite: <https://covid19.ca.gov/>.

Beneficios para los trabajadores afectados por COVID-19

Puede ser confuso comprender qué recursos están disponibles para los trabajadores. La Agencia de Desarrollo Laboral y Laboral creó un cuadro que aclara los criterios y cómo presentar un [reclamo de seguro por discapacidad](#), [permiso familiar pagada](#), [seguro de desempleo](#), [robo de salarios](#) y [compensación para trabajadores](#). Para obtener más información sobre cómo presentar un reclamo, visite: <https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019/#chart>

Seguridad alimentaria para personas mayores

Entendemos que Serving Seniors ha alcanzado su capacidad de servicio de entrega de comidas. El [Banco de Alimentos de San Diego](#) sigue siendo una opción. Si necesita asistencia alimentaria, llame al 2-1-1 desde su teléfono y un operador de 2-1-1 le dirá la ubicación de su sitio de distribución de alimentos más cercano. También puede llamar al número gratuito del Banco de Alimentos: 1-866-350-FOOD (3663). Para obtener más información y los sitios de distribución de comidas más cercanos, visite: <https://sandiegofoodbank.org/response/>. Además, puede comunicarse con Meals on Wheels Delivery para registrarse: <https://www.meals-on-wheels.org/meals>.

Dreams for Change

Nuestro socio comunitario en Dreams for Change (DFC) responde rápidamente para cumplir con la nueva orden del "Gobernador en casa" del Gobernador, mientras continúa brindando servicios.

Estacionamiento seguro: actualmente en capacidad en ambos sitios de estacionamiento seguro. DFC está alentando a los clientes a quedarse todo el día y toda la noche y solo irse si es necesario. **Se está instalando una ducha en el sitio Imperial (en nuestra comunidad) y estará disponible para todos los clientes de Safe Parking.**

Dreams' Cuisine: los camiones de comida siguen funcionando en las ubicaciones de estacionamiento seguro y en el centro de San Diego, alrededor de las calles 17 y K. La accesibilidad a los alimentos para nuestra comunidad sin protección es vital.

Asistencia para Impuestos: preparación de impuestos virtual GRATUITA para aquellos que ganaron menos de \$ 56,000 en 2019. DFC está alentando a aquellos que no se han presentado a llamar al 2-1-1 para programar su cita. **El plazo fiscal se ha extendido del 15 de abril al 15 de julio de 2020.**

Salud mental y autocuidado

Es crucial que practiquemos el autocuidado durante estos tiempos. Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás nos ayuda a lidiar con el estrés y a fortalecer nuestra comunidad.

Cosas que puede hacer para mantenerse

- Descanse de para mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar repetidamente la pandemia puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respira hondo, estira o medita. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse. Intenta hacer otras actividades que disfrutes.
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.

Para obtener más información, visite el sitio web de [gestión de estrés y ansiedad de los CDC](#):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Sincerely,

Monica Montgomery, Councilmember
 Fourth Council District