

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 línea 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

Mantenerse conectado desde casa

Los Neoyorquinos nos encontramos en un momento único y difícil, donde todo lo que hemos hecho y considerado normal ha cambiado. Sin embargo, todos nos estamos ajustando y definiendo esta nueva realidad para nuestra salud y seguridad y la de nuestras familias. A los neoyorquinos se les pide que se refugien dentro sus hogares: estudien de forma remota, trabajen desde casa y permanezcan en el interior lo más posible, especialmente los adultos mayores que son más vulnerables al COVID-19. Como parte del cierre de la ciudad, el Departamento para Adultos de la Tercera Edad de la Ciudad de Nueva York (DFTA) cerró temporalmente cerca de 300 centros congregados, que funcionaban como centros de actividades sociales y apoyo comunitario para unos 21,000 neoyorquinos mayores.

DFTA y sus asociados han trabajado para hacer la transición de muchos de los servicios prestados en los centros colectivos al hogar, incluyendo la entrega directa de comidas semanales. ¡Hemos creado un nuevo sistema para implementar con eficiencia la magnitud de esta transición! La red del DFTA, la cual sirve a un promedio de 21,000 clientes diarios, vio ese número se incrementar a 39,000 en una semana. ¡Durante esta crisis, hemos tenido que aprender a volar en pleno vuelo! Esto fue posible gracias a la colaboración de todos nuestros socios. Juntos, pudimos



El personal de Encore Community Services, una organización asociada al DFTA, ayudan a entregar comidas a adultos mayores de Nueva York.

proporcionar más de 500,000 comidas a más de 39,000 personas en toda la ciudad.

Desde el principio supimos que muchos de los 1.74 millones de adultos mayores que eran independientes se encontrarían aislados socialmente y con inseguridad alimentaria. Para abordar este problema, el alcalde nombro a un Zar de los Alimentos para dirigir la iniciativa GetFoodNYC y abordar el problema más ampliamente de la inseguridad alimentaria y el hambre. GetFoodNYC tendrá la capacidad de atender a los muchos adultos mayores que no están inscritos en el sistema de entrega directa del DFTA. Los Neoyorquinos mayores, que no se han inscrito, pueden

llamar al 311 o visitar nyc.gov/getfood para hacerlo.

También hemos realizado la transición de otros programas a servicios accesibles en el hogar. El personal de nuestros centros de congregación realiza controles de bienestar por teléfono para aumentar el contacto y combatir el aislamiento social. El programa de Visitas Amistosas del DFTA, que combina a adultos mayores con voluntarios para visitas semanales, también ha pasado de las visitas en persona a las llamadas telefónicas que se realizan dos o tres veces por semana, lo que ayuda a continuar las amistades que el programa ha ayudado a construir. En este momento, continuamos aceptando nuevos voluntarios. Cualquier persona que quiera ser voluntario, o ser parte del programa, puede llamar a Aging Connect, el centro de contacto de la DFTA, al 212-Aging-NYC (212-244-6469).

Para ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos, muchos centros ofrecen clases virtuales, que incluyen talleres de nutrición, programas de acondicionamiento físico y más. Recientemente, Greenwich House lanzó su espectáculo de arte virtual con el trabajo de los miembros de este centro de alto nivel. Puede llamar a su centro local para personas mayores para obtener información sobre la programación virtual.

Durante este momento difícil, queremos que los Neoyorquinos mayores sepan que no están solos. Hay recursos y apoyo disponible, y el DFTA y sus asociados están aquí para ayudar. Los neoyorquinos somos fuertes, pero también somos compasivos y generosos. Juntos, al apoyarnos y mantenernos conectados entre todos, lograremos superar esto.



La Comisionada del Departamento de Envejecimiento de Nueva York, Lorraine Cortés-Vázquez