



Personas que dan positivo en la prueba de COVID-19 (aislamiento)	Acción recomendada
<p>Si ha dado positivo en la prueba de COVID, deberá aislarse independientemente del estado de vacunación o de la ausencia de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en casa durante al menos 5 días. • El aislamiento puede terminar después del día 5 si no hay síntomas o se están aliviando y una prueba diagnóstica (preferentemente de antígenos) es negativa. • Si no puede hacerse la prueba o decide no hacérsela, lo mejor es aislar hasta el día 10. • Si tiene fiebre, el aislamiento debe continuar hasta que la fiebre se haya superado durante al menos 24 horas (sin utilizar medicamentos antifebriles, como Tylenol/ibuprofeno). • Si los demás síntomas no se alivian, continúe con el aislamiento hasta que los síntomas se alivien o hasta después del día 10. • Comuníquese con su proveedor de atención médica para ver si está en alto riesgo de infectarse gravemente con COVID y si es eligible para recibir los tratamientos contra COVID. Para obtener más información, visite https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment

Nota:

Los lineamientos anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés). Estos están disponibles como una opción, aunque el riesgo de transmisión puede existir después de 5 días. Aislarse de los demás durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

Guía sobre el uso de mascarillas:

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás durante los 10 días posteriores al inicio de la infección. Puede obtener más información sobre cómo asegurar la mejor protección con el uso de una máscara en <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org



Recursos Financieros

Organización	Información	Contacto
CA Covid-19 Rent Relief	Fondos para ayudar a hogares con ingresos elegibles a pagar la renta y servicios públicos, tanto pagos vencidos como futuros.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
Alameda County Emergency Rental Assistance Program	Ayudar a los hogares elegibles por ingresos a pagar hasta 15 meses de alquiler y servicios públicos, tanto por pagos vencidos como futuros.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (Help & Emergency Lodging Program)	Proporciona asistencia de emergencia ÚNICA a los residentes del Condado de Alameda para prevenir la falta de vivienda y la transición a una vivienda permanente.	510-259 2200 Correo electrónico: HoEmLodgP@acgov.org Aplique aquí: solicitud en línea
Alameda County Social Services SSA	Asistencia General (GA), Asistencia en Efectivo para Refugiados (RCA), Programa de Asistencia en Efectivo para Inmigrantes (CAPI) brindan alivio y apoyo a aquellos que califican.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay	Asistencia para pagar la renta para residentes de Oakland y otros recursos.	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	Asistencia para familias para pagar renta y depósito.	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
One Fare Wage Emergency Fund	Asistencia monetaria para los trabajadores de restaurantes, o trabajadores de servicio laboral.	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council	Proporciona asistencia para llenar formularios EDD y solicitar CalFresh, búsqueda de empleo y otros servicios relacionados con el trabajo. Idiomas: Inglés, Español y Mam	510-535-6101 Email: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	Asistencia con la aplicación del programa del Condado de Alameda para ayuda para pagar la renta para los residentes de este condado y otros recursos.	510-437-1554 https://www.centrolegal.org/
Street Level Health Project	Asistencia con la solicitud y los recursos de alivio de alquiler de CA Covid-19. Idiomas: Inglés, Español y Mam (Maya)	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Recursos de Vivienda	Información sobre el acceso a refugios, viviendas de transición y otras viviendas de emergencia en el Condado de Alameda	Teléfono 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	Asistencia para pagar facturas hasta \$300 solo una vez, arreglos y extensiones de pagos	1-800-933-9677 PG&E discount (Care Program)



Recursos Financieros (continuado)

Organización	Información	Contacto
EBMUD Customer Assistance Program	Asistencia para pagar facturas de agua.	1-866-403-2683
Spectrum Community Center	Asistencia para pagar bill de PGE. Usted puede tener el programa PGE Care y aún así recibir asistencia, si está en desempleo califica.	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Recursos Alimentarios

Organización	Información	Contacto
Banco de Comida (Food Bank)	La línea de ayuda lo conectará con una fuente de comestibles o una comida caliente el mismo día que llame. Asistencia para la solicitud de Cal Fresh.	510-635-3663 (Lunes – Viernes 9am –4pm) Localizador de alimentos: www.foodnow.net y www.comidaahora.net
Food Distribution Services	Lista de recursos alimenticios, incluidas las comidas escolares y las horas especiales de compras a través de los enlaces de la lista.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
CalFresh	CalFresh es un Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus susmos) que brinda asistencia a los hogares para que compren alimentos nutritivos.	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Recursos de Seguridad de Salud

Asistencia para inscripción a un seguro médico (Medi-CAL y otros programas)	https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495 http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Asistencia para localizar a un médico cercano a usted	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

Apoyo emocional/consejería:

Alameda County Behavioral Health ACCESS	1-800-491-9099 De 8:30-5:00 L-V
Servicios de Apoyo a Crisis del Condado de Alameda (24 horas)	1-800-273-8255
Family Paths Helpline (24 horas)	1-800-829-3777

El Contacto

Public Health Department:
(510) 267-8000

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

Email: ncov@acgov.org

www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer