

INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 PARA PERSONAS DE TERCERA EDAD

Existen muchas preguntas e inquietudes referentes a servicios y qué se puede hacer durante este período sin precedente. A continuación se presenta información que esperamos lo ayude. Este pasado mes, Gavin Newsom, el Gobernador de California emitió una orden a nivel estatal para todo lo californiano llamada "Safer at Home" [Más seguros en casa]. Además de lo anterior, el Condado de Los Angeles emitió una orden obligatoria separada con fines de disminuir la propagación de COVID-19 dentro del Condado. La orden del Condado limita el número de personas que pueden reunirse y exige el cierre de empresas y usos no esenciales, tales como centros comerciales de todo tamaño, al igual que parques y comercios minoristas. Los residentes y empresas de la Ciudad de Rosemead están sujetos a las órdenes estatales y del Condado. Con fines de preservar la seguridad de todos, todas las instalaciones municipales permanecerán cerradas hasta el 19 de abril de 2020. Para información adicional que pueda servirle de ayuda, favor de comunicarse con el Ayuntamiento Municipal al (626) 569 - 2100.

Lo que usted puede hacer

Si tiene condiciones médicas subyacentes serias:

- **Permanezca en casa** si le fuera posible.
- **Lávese las manos** con frecuencia.
- **Evite contacto cercano** (6 pies, que es aproximadamente la longitud de dos brazos) con individuos que estén enfermos.
- **Limpie y desinfecte** las superficies que se toquen con frecuencia.
- **Evite todo viaje por crucero** y todo viaje por avión que no fuera necesario.
- Llame a su profesional de salud si tiene alguna inquietud sobre COVID-19 y sus condiciones subyacentes o si está enfermo.

El estrés y la adaptación

- Las personas mayores de edad se exponen a un riesgo mayor de enfermedad grave ocasionada por COVID-19, lo que puede resultar en un nivel mayor de estrés durante una crisis.
- El temor y la ansiedad sobre la pandemia de COVID-19 pueden ser abrumadores y ocasionar fuertes emociones.

Cosas que podrá hacer de autoapoyo

- **Tome pausas de noticieros televisados o que pueda leer o escuchar** y de noticias en los medios sociales.
- Escuchar sobre la pandemia de forma repetida puede ser alterante.
- **Cúidese físicamente.** Respire profundo, estire el cuerpo o practique meditación. Trate de consumir comidas saludables y bien balanceadas, hacer ejercicios de forma habitual y dormir lo suficiente, y además evite el uso de alcohol y drogas.
- **Dedíquele tiempo a relajarse.** Trate de ejercer otras actividades que usted disfrute.
- **Tenga contacto con otras personas.** Platique con individuos que usted confíe sobre sus inquietudes y sobre cómo se siente.
- **Comuníquese con su proveedor de atención de salud** si el estrés interfiere con sus actividades cotidianas por varios días seguidos.
- **Si usted o algún ser querido se siente abrumado** por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o si estima que quiere hacerse daño a sí mismo u otros, llame al 911.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA's) Disaster Distress Helpline [Línea directa de ayuda telefónica para abordar aflicción por desastres de la Agencia de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias]: 1 (800) 985-5990 o por texto TalkWithUs [Platiqué con nosotros] al 66746. (TTY 1 (800) 846-8517)



Programa de almuerzos para personas de tercera edad

El programa de almuerzos efectuará servicio "para llevar" hasta el 19 de abril de 2020. Los almuerzos han de recogerse y llevarse a casa para comer. Los almuerzos se distribuirán según orden de llegada y se distribuirán congelados a partir del 30 de marzo de 2020. Las entregas de comidas a Garvey Community Center [Centro Comunitario Garvey] se limitan a dos veces por semana. Las fechas y horas de distribución son las siguientes:

- **Lunes @ 11:30 am**
Distribución de comidas para lunes y martes
- **Miércoles @ 11:30 am**
Distribución de comidas para miércoles, jueves y viernes
- En asociación con LA Food Bank [Banco de Alimentos de Los Angeles], el Centro Comunitario Garvey recibe cajas de comida para distribución a individuos mayores de 60 años de edad el 4º lunes del mes. La próxima fecha de distribución es el 27 de abril de 2020.

Servicios de entrega de comidas al hogar

Lamentablemente la Ciudad de Rosemead no ofrece entrega de comidas a sus residentes. A continuación se presentan otros recursos si usted u otra persona que conozca los necesitaran.

- **Condado de Los Angeles - Workforce Development Aging & Community Services [Servicios de Desarrollo de Fuerza Laboral, Senectud y Comunitarios]**

El programa de entrega de comidas al hogar está específicamente diseñado para individuos confinados a casa. Este importante programa no sólo hace entregas diarias de comidas nutritivas sino que además sirve de mecanismo para estar al tanto del cliente y poder proporcionar una inscripción adicional de seguridad profundizándole al individuo la habilidad de permanecer en casa. Aunque el programa de entrega de comidas al hogar [Home Delivered Meals Program] no le exige a los participantes pagar por las comidas, se les agradece un donativo de entre \$1.75 – \$3.00 por comida. Para más información y servicios, favor de llamar al (800) 510-2020

- **Intervale**
Intervale Senior Services [Servicios Intervale para personas de tercera edad], una División de YWCA del Valle de San Gabriel, ofrece una variedad de servicios para personas mayores que incluyen: Una gran variedad de oportunidades sociales, recreativas y educativas, al igual que entrega de comidas al hogar (626) 960-2995
- **Meals on Wheels [Servicio de entrega de comidas al hogar]**
Este servicio le está disponible a los residentes del Valle de San Gabriel. Las opciones de comidas incluyen almuerzo, cenas o ambos. Se aplican cargos. Para más información o para inscribirse, favor de llamar a Macy al (626) 256-8187 o visitar vcsgv.org/meals-on-wheels.



Para más información, favor de comunicarse con el Ayuntamiento al (626) 569 - 2100