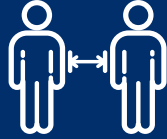


# What you need to know about COVID-19

## To Prevent COVID



Wear a facemask



Stay 6 feet apart



Stay at home when sick



Avoid large gatherings



Travel only if needed

## Symptoms of COVID-19



Cough



Headache



Fever



Sore throat



Muscle pain



Shortness of breath or difficulty breathing



New loss of smell or taste

Additional symptoms:

- Chills
- Runny nose
- Nausea
- Vomiting
- Diarrhea

Symptoms can range from mild to severe illness and appear two to 14 days after you are exposed to the virus that causes COVID-19.

### **SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION IF YOU HAVE:**

- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to wake up or stay awake
- Bluish lips or face
- Difficulty/trouble breathing

## What to do if you have the virus or been exposed to COVID-19

### For Cases- People diagnosed with COVID-19

- Stay at home for 10 days after you start feeling sick, or for 10 days after your positive test if you don't feel sick
- Treat yourself with over-the-counter remedies to reduce your symptoms, drink plenty of fluids, and get plenty of rest
- Stay away from the rest of your household members and do not go out in public— including going to the grocery store, gas stations or other public areas
- Do not get retested—your test may remain positive for some time, but most people cannot infect others after 10 days.

### For Contacts- People who have been around someone with COVID-19

- Stay at home for at least 10 days after your last contact with the sick person
- Do not go out in public— including going to the grocery store, gas stations or other public areas
- Monitor symptoms for 14 days and get tested right away if you have any symptoms
- Even if you don't develop symptoms, get tested at least 8-9 days after your last contact with the sick person to make sure you are not infected

If you live with others stay, in a specific "sick room" or area and away from other people or animals, including pets. Use a mask if you need to go out of your room and clean any shared spaces between uses. Use a separate bathroom if available.

# Food Services

## Sonoma County:

- Food for Thought - 707-887-1647
- Pandemic EBT - 877-328-9677
- Redwood Empire Food Bank - 707-523-7903
- Catholic Charities - 707-528-8712
- Living Room - 707-579-0138
- Ceres Community Project - 707-829-5833, ext. 201
- Santa Rosa City Schools - 707-890-3807

## 60+ Food Services

- Council on Aging - 707-525-0143
- Petaluma People Service Center - 707-765-8488
- Coastal Senior Meals to Go - 707-882-2137 or 707-882-2237

## West Sonoma County

- River Coast Children's Services - 707-869-3613

## North Sonoma County

- Corazon Healdsburg - 707-395-0938
- Windsor Service Alliance Food Pantry - 707-838-6947

## Sonoma Valley

- Friends in Sonoma Helping - 707-996-0111
- La Luz Center - 707-938-5131
- Food For All- Available via email or Facebook only
  - svcomidaparatos@gmail.com
  - facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos

## Santa Rosa

- Via Esperanza - 707-481-1781

## Federal

- CalFresh - 1-877-847-3663
- WIC (Women, Infant, Children) - 707-565-6590

\*Resources are subject to change, for the latest information: <https://socoemergency.org/emergency/novel-coronavirus/resources-for-you/food-and-meals/>

# Financial Assistance

## Re-Housing & Eviction Protections

- Nations Finest - 707-578-8387
- Sonoma County Tenant Union - 707-387-1968
- Sonoma County COVID-19 Eviction Defense Ordinance - 707-528-9941
- Reach for Home - 707-433-6161

## Utility Support

- Salvation Army - 707-542-0981
- Northern Coast Energy Services - 707-495-4417

## Additional Assistance

- Unemployment - 1-800-300-5616
- Paid Family Leave Claim - 1-877-238-4373
- CURA Project - 707-309-8972
- Call211- 211

## Sonoma County Emergency Rental Assistance Program (ERAP)

- North Bay Organizing Project/UndocuFund - 707-481-2970
- Petaluma People Services Center - 707-765-8488
- Reach for Home - 707-433-6161
- La Luz - 707-938-5131
- Catholic Charities - 707- 528-8712
- West County Community Services - 707-837-3037
- River to Coast Children's Services - 707-869-3613
- Community Action Partnership Sonoma County - 707-544-6911
- Child Parent Institute - 707-585-6108
- Face to Face/Sonoma County AIDS Network - 707-544-1581
- Russian River Alliance - 707-707-483-7038

**\*Resources are limited, call for more information\***

# Additional Support

The National Disaster Distress Helpline - 800-985-5990 , or text "TalkWithUs" to 66746

## Infant and Child Care Supplies and Services

- 4C's Child Care - 707-544-3077 x. 132
- Child Parent Institute - 707-585-6108
- Better Beginnings - 707-902-3031

## Mental Health Services

- Sonoma County Secure Families Collaborative - 707-819-2272
- Mental Health Support - 707-565-6900
- CalHOPE - 1-800-317-4673

## Crisis Hotline

- Suicide Prevention - 855-587-6373
- Domestic Violence Crisis Hotline - 707-546-1234

## Housing support for Isolation and Quarantine

- Alternative care site - 707-791-0059

## Counseling

- Family Justice Center - 707-565-8255
- Men Evolving Non-Violently (M.E.N.) - 707-528-2636

## For seniors 60+

- Information & Assistance- 707-565-4636

## Recovery Services

- Alcoholics Anonymous - 707-544-1300
- Narcotics Anonymous - 818-773-9999 x771
- Al-Anon - 1-888-425-2666
- Life Ring (non-religious based recovery) - 1-800-811-4142

## Legal Aid

- Legal Aid of Sonoma County - 707-872-7076
- Sonoma Immigrant Services - 707-996-6669
- California Rural Legal Assistance - 1-800-357-9513
  - Legal Aid has a Disaster Relief Team that is helping people with employment-related issues affected by COVID-19.

## Community Medical Clinics

- \*Santa Rosa Community Health Center - 707-358-6809
- \*Sonoma County Indian Health Project, Inc.- 707-521-4500
- \*Russian River Health Center - 707-869-2849
- \*Petaluma Health Center - 707-559-7500
- \*Alliance Medical Center - 707-433-5494
- \*Alexander Valley Healthcare - 707-894-4229
- \*Sonoma Valley Community Health Center - 707-939-6070
- Jewish Community Free Clinic - 707-585-7780
- \*Gravenstein Community Health Center - 707-823-3166
- \*Occidental Area Health Center- 707-874-2444
- \*St. Joseph Mobile Health Clinics - 707-547-4612

\*May include dental services



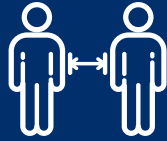
VISIT  
**SOCOEMERGENCY.ORG**  
FOR MORE INFORMATION

# Lo que usted necesita saber sobre COVID-19

## Para prevenir COVID



Use una máscara



Manténgase a 6  
pies de distancia



Quédese en su casa  
si se siente mal



Evite las reuniones  
numerosas



Viaje sólo si es  
imprescindible

## Síntomas de COVID-19



• Tos



• Dolor de  
cabeza



• Fiebre



• Dolor de  
garganta



• Dolores  
musculares



• Dificultad o problema  
para respirar



• Pérdida del sentido  
del gusto u olfato

Otros síntomas pueden ser:

- Escalofríos
- Secreción nasal
- Náusea
- Vómitos
- Diarrea

Los síntomas varían de leves a graves, y aparecen de 2 a 14 días después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

### **BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI:**

- Tiene dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión reciente
- Incapacidad para despertarse o para permanecer despierto
- Labios o cara azulados
- Dificultad/problema para respirar

## COVID-19: casos y contactos

### Casos- Personas diagnosticadas con COVID-19

- Quédese en casa durante 10 días después de que empiece a sentirse enfermo, o durante 10 días después de su prueba positiva si es que no se siente enfermo
- Tome remedios de venta libre para reducir sus síntomas, beba mucho líquido y descanse lo necesario.
- Manténgase alejado del resto de las personas con las que viva y no salga en público: a supermercados, estaciones de servicio, oficinas de correos ni a otras zonas públicas.
- No vuelva a hacerse la prueba, ya que puede que su prueba siga siendo positiva durante algún tiempo, pero la mayoría de la gente no es contagiosa después de 10 días.

### Contactos: personas que han estado cerca de alguien con COVID-19

- Quédese en casa por lo menos 10 días después de su último contacto con la persona enferma
- No salga en público: ni a supermercados, gasolineras, oficinas de correos ni a otros lugares.
- Controle los síntomas durante 14 días y hágase la prueba de inmediato si tiene algún síntoma
- Aunque usted no tenga síntomas, hágase la prueba por lo menos 8 ó 9 días después de su último contacto con la persona enferma para asegurarse de que no esté infectado

Si vive con otras personas, quédese en una "habitación para enfermos" o área específica de su casa, lejos de otras personas o animales, incluso mascotas. Use una máscara si necesita salir de su habitación y limpie los espacios compartidos cada vez que se usen. Use su propio baño si es posible.

# Recursos para conseguir alimentos

## Condado de Sonoma:

- Food for Thought (Algo para reflexionar) - 707-887-1647
- EBT pandémica - 877-328-9677
- Banco de Alimentos Redwood Empire - 707-523-7903
- Caridades Católicas - 707-528-8712
- Living Room - 707-579-0138
- Proyecto Comunitario Ceres - 707-829-5833, ext. 201
- Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa- 707-890-3807

## Servicios de alimentos para mayores de 60

- Consejo de la Tercera Edad - 707-525-0143
- Centro de Servicios Humanos de Petaluma - 707-765-8488
- Comidas para Llevar Coastal Senior - 707-882-2137 or 707-882-2237

## Condado de Sonoma Zona Oeste

- Servicios Infantiles River Coast - 707-869-3613

## Condado de Sonoma Zona Norte

- Corazón Healdsburg - 707-395-0938
- Despensa Windsor Service Alliance - 707-838-6947

## Sonoma Valley

- Amigos Ayudando en Sonoma - 707-996-0111
- Centro La Luz - 707-938-5131
- Comida para Todos - sólo por correo electrónico o Facebook
  - svcomidaparatodos@gmail.com
  - facebook.com/FoodForAllComidaParaTodos

## Santa Rosa

- Vía Esperanza - 707-481-1781

## Federal

- CalFresh - 1-877-847-3663
- WIC (mujeres, bebés, niños) - 707-565-6590

\* Los recursos están sujetos a cambios, para obtener la información más reciente, visite:

<https://socoemergency.org/emergencia/novel-coronavirus/recursos-para-usted-durante-covid-19/alimentaria-comidas/>

# Asistencia económica

## Realojamiento y protección para el desalojo

- Nations Finest (para veteranos)- 707-578-8387
- Unión de Inquilinos del Condado de Sonoma - 707-387-1968
- Ordenanza de Defensa contra el Desalojo por COVID-19 del Condado de Sonoma - 707-528-9941
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - 707-433-6161

## Asistencia para el pago de servicios públicos

- Ejército de Salvación - 707-542-0981
- Servicios de Energía Costa Norte - 707-495-4417

## Otros tipos de asistencia

- Desempleo - 1-800-300-5616
- Reclamo de Licencia Familiar Remunerada - 1-877-238-4373
- CURA Project - 707-309-8972
- Call211- 211

## Asistencia de Emergencia para el Alquiler ("ERAP")

- Proyecto Organizativo del Norte de la Bahía - 707-481-2970
- Petaluma People Services Center - 707-765-8488
- Reach for Home (Rumbo a Casa) - 707-433-6161
- La Luz - 707-938-5131
- Caridades Católicas - 707- 528-8712
- West County Community Services - 707-869-3613
- River to Coast Children's Services - 707-869-3613
- Community Action Partnership Sonoma County - 707-544-6911
- Child Parent Institute - 707-585-6108
- Face to Face/Sonoma County AIDS Network - 707-544-1581
- Russian River Alliance - 707-483-7038

**\*Estos recursos son limitados, se ruega llamar para más información\***

# Más ayuda

La línea de ayuda nacional para casos de desastre- 800-985-5990 , o texto "Hablamos" al 6674

## Servicios y materiales para el cuidado de bebés y niños

- Guardería 4C's - 707-544-3077 x. 132
- Instituto de Padres e Hijos - 707-585-6108
- Comienzos Mejores - 707-902-3031

## Servicios de salud mental

- Cooperativa de Familias Seguras del Condado de Sonoma ("Secure Families Collaborative") - 707-819-2272
- Apoyo para la Salud Mental - 707-565-6900
- CalHOPE - 1-800-317-4673

## Líneas directas de crisis

- Prevención del Suicidio - 855-587-6373
- Línea Directa de Crisis de Violencia Doméstica - 707-546-1234

## Apoyo para el aislamiento y la cuarentena

- Establecimiento de Cuidado Alternativo - 707-791-0059

## Consultoría / Terapia

- Centro de Justicia Familiar - 707-565-8255
- "Men Evolving Non-Violently" (M.E.N.) - 707-528-2636

## Servicios para personas mayores de 60 años

- Información & Asistencia- 707-565-4636

## Servicios para combatir el uso de alcohol y drogas

- Alcohólicos Anónimos - 707-544-1300
- Narcóticos Anónimos - 818-773-9999 x771
- Al-Anon - 1-888-425-2666
- Life Ring (grupo no religioso) - 1-800-811-4142

## Ayuda Legal

- Ayuda Legal del Condado de Sonoma - 707-872-7076
- Servicios para Inmigrantes de Sonoma - 707-996-6669
- Asistencia Legal Rural de California - 1-800-357-9513
  - Ayuda Legal tiene un Equipo de Ayuda para Desastres que ayuda con cuestiones de trabajo debidas a COVID-19.

## Clínicas comunitarias

- \*Centro Comunitario de Salud de Santa Rosa - 707-358-6809
- \*Sonoma County Indian Health Project, Inc.- 707-521-4500
- \*Centro de Salud Russian River - 707-869-2849
- \*Centro de Salud de Petaluma - 707-559-7500
- \*Centro Médico Alliance - 707-433-5494
- \*Cuidado de la Salud Alexander Valley - 707-894-4229
- \*Centro Comunitario de Salud Sonoma Valley - 707-939-6070
- Clínica Gratuita de la Comunidad Judía - 707-585-7780
- \*Centro Comunitario de Salud Gravenstein - 707-823-3166
- \*Centro de Salud del Área de Occidental- 707-874-2444
- \*Clínica Móvil St. Joseph - 707-547-4612



VISITE

**SOCOEMERGENCIA.ORG**  
**PARA MÁS INFORMACIÓN**

\*Puede incluir servicios de salud dental