

Oficina del Condado de Salem sobre Envejecimiento y Discapacidades

Lista de Distribución de Alimentos

(Actualizado 4/24/2020)

Durante la pandemia COVID-19 le recomendamos que llame al día de la distribución para confirmar que la despensa estará en funcionamiento. También le recordamos que mantenga un distanciamiento social adecuado al permanecer a 6 pies de distancia de otros individuos.

Better Tomorrows, 40 Eaton Road, Pennsville, NJ, 08070, Teléfono: (856) 322-0185
Contacto: Joann Fida - Cada Segundo Jueves 10:00am - 2:00pm – Solo para residentes de Pennsville

Calvary Community Development Corp., Second Baptist Church of Pedricktown
26 Pennsville-Pedricktown Rd., Pedricktown, NJ 08067, Teléfono: (856) 299-5144
Contacto: Cleo Johnson – Cada Segundo Sábado de cada mes 9:00 -11:00 am

Catholic Charities, 114 State St., Penns Grove, NJ 08069, Teléfono (856) 299-1296
Contacto: Emma Burj – La referencia de Servicio Social necesaria inicialmente-
Cita necesaria- nadie se alejó, Limitado a 1 vez cada 3 meses/
Abren: Lunes – Viernes 9am-12 y 1pm – 3pm

Catholic Charities, 25 Oak St., Salem, NJ 08079, Teléfono: (856) 339- La referencia de Servicio Social necesaria inicialmente - Cita necesaria, Limitado a 1 vez cada 3 meses

Disciples Pantry, Asbury UMC, 149 S. Main Street, Woodstown, NJ 08098, Teléfono: (856) 769-2484, Abren: Martes: 10 am – 12pm y 4 – 6 pm, Prueba de residencia necesario

First Assembly of God, 430 Route 45, Salem, NJ, 08079, Teléfono: (856) 935-0060
Contacto: Paula Corkum, Cada Segundo y cuarto lunes de cada mes 10 am – 12 pm,
Identificación con foto, comprobante de residencia y asistencia adicional

First Baptist Church -Mickey Bowman Food Pantry, 130 W. Broadway, Salem, NJ, 08079
Teléfono: (856) 935-0531, Contacto: Ben Griffith, Cada Segundo Sábado de cada mes 8:00 am - 12:00 pm

Mid-Atlantic States Career and Education Center, 375 South Broadway, Pennsville New Jersey 08070, Teléfono: (856) 514-2200, Todos los Martes 11:30 am – 1 pm, Conducir hacia adelante

Mt. Calvary SDA Church, 5 Union Street, Salem, NJ, 08079, Teléfono: (856) 935-5172
Contacto: Stephen Fields, Pantry: Todos los Martes, Mediodía - 2:00 pm & Tercer Jueves, 4 pm – 6 pm

- Senior Pantry Program, Contacto: Carmen Tunis 856-397-7054 para elegibilidad, prueba de dirección, ingresos y identificación con foto requerida.

Mt. Hope UM Church, 364 E. Broadway, Salem, NJ, 08079, Teléfono: (856) 935-2091
Contacto: Rhonda Lusby, Tercer Sábado de cada mes 9:00am - 1:00pm

Penns Grove Hope Mobile, 1 Helms Cove Lane, Penns Grove, NJ, 08069
Segundo Viernes de cada mes 9:30 am-11:30pm, Sirviendo código postal 08069 residentes solamente. Todos los clientes deben traer una identificación con foto. Todos los nuevos clientes también deben traer prueba de ingresos y prueba de residencia. Copia de talones de pago, tarjeta Family First o declaración de Seguro Social se consideran formas de prueba de ingresos. Copia de factura de electricidad, factura telefónica, estados de cuenta bancarios son tipos de prueba de residencia

Pennsville Church of the Nazarene, 172 Churchtown Road, Pennsville, NJ, 08070
Teléfono: (856) 678-4341, Contacto: Pastor Chris Baker, Cada Cuarto Sábado de cada mes 8:30 am - 12:30 pm

Pennsville Visiting Nurse Association, 14 North Broadway, Pennsville, NJ, 08070
Teléfono: (856) 678-5803, Prueba de residencia e ingresos de Pennsville. Los residentes pueden acceder a alimentos de emergencia cada 30 días.

Peter's Pantry, Elmer United Methodist Church, 21 S. Main St., Elmer, NJ 08318
Teléfono: (856) 358-0135, Cada Tercer Martes de cada mes en 6:30 pm, proporciona comida y cupón para la tienda de segunda mano de la iglesia, se requiere identificación con foto

Salvation Army, 115 ½ W. Broadway, Salem, NJ 08079, Teléfono: (856) 935-0305
Citas preferidas: Martes, Miércoles y Jueves 10am-2pm, debe llamar con anticipación. Limitado a 1 visita al mes, identificación con foto y comprobante de ingresos requerido.

Spencer UAME Church, 314 Bailey Street, Woodstown, NJ 08098, Teléfono: (856) 769-0525
Contacto: Rev. Sharon Ghee, Cada cuarto Sábado de cada mes 9:00am – 1pm

St. John Full Gospel Outreach Ministries, Inc., 220 Shell Rd., Carney's Point, NJ, 08069
Teléfono: (856) 299-6400, Contacto: Jeffrey Ledbetter. Lunes, Martes y Miércoles 11 am – 2pm;
Cada Tercer and Cuarto Sábado de cada mes 11:00am-3:00pm

St. John's Pentecostal Outreach Church, 22 New Market Street, Salem, NJ, 08079
Teléfono: (856) 935-1445, Contacto: Sonita Johnson, Todos los miércoles a la 1 pm y Cada Tercer y Cuarto Viernes de cada mes 11:00am-3:00pm,

- Comida de Emergencia: Lunes-Viernes 8am - 10am y con cita previa después del horario. Programa de productos básicos para mayores de 60 años. Cualquier persona interesada simplemente vaya a St. John's Pentecostal Outreach o llame al (856) 935-1445.
NUEVO * Jueves 8 am Despensa de Alimentos y 4 pm EMS GRATIS Comida Caliente Sorteo

Victory Assembly of God, 317 Harding Hwy (Rt. 40), Pittsgrove, NJ 08318

Teléfono: (856) 332-0241, Contacto: Connie Thompson, Cada Tercer Sábado de cada mes 10 am - 2 pm Para los residentes inscritos actuales, debe traer prueba de ingresos y facturas o asistencia del gobierno para determinar la elegibilidad y la identificación con foto. Conducir a través de sólo 12 pm - 2 pm

Woodstown Hope Mobile, Bailey Street Corner Townhomes, 10 Bailey Street, Pilesgrove, NJ, 08098, Teléfono: (856) 662-4884, Cada Segundo Jueves de cada mes 9am-11am, Por servicio de códigos postales: 08098, 08318, 08343

Condado de Salem

COVID-19 Drive Thru

(Auto Servicio) Lugar de Prueba

El Departamento de salud del condado de Salem y los servicios humanos, en colaboración con el centro médico familia de el sur de Nueva Jersey (Southern Jersey Family Medical Centers) y PSEG, llevarán a cabo auto servicio COVID-19 Lugar de Prueba

- Debe tener cita previa para hacerse la prueba
 - No se requiere orden de un médico
- Tiene que ser residente del condado de Salem
 - Debe tener 18 años o más
- Tiene que experimentar síntomas de COVID-19
- Ubicación de auto servicio se dará al momento de hacer la cita
- Traiga su identificación emitida por el gobierno a la cita

Southern Jersey Family Medical Centers abrirá una línea de telesalud a partir del **lunes y miércoles de 9am-1pm.**

Llamar al 609-569-4510 para hacer su cita.



Recursos sobre la COVID-19 para personas indocumentadas o sin seguro

El estado de New Jersey está enfocado en garantizar que todas las personas, independientemente de su condición migratoria o de que tengan o no seguro médico, estén protegidas frente al brote y accedan a las pruebas y al tratamiento adecuados. Uste debe comunicarse con un profesional médico para saber cuándo y cómo buscar pruebas y tratamiento. Lea la siguiente información detenidamente:

¿Soy elegible para la prueba de la COVID-19?

- ✓ Debe vivir en New Jersey.
- ✓ Tener tos, fiebre y dificultad para respirar.
- ✓ Complete la sección **COVID-19: Compruebe sus Síntomas** en <https://self.covid19.nj.gov/> para saber si debe realizarse la prueba para detectar COVID-19. Esta herramienta lo ayudará a saber qué medidas puede tomar para proteger su salud y la de sus seres queridos.

¿Dónde me puedo hacer la prueba?

- 1 Centros de pruebas desde el automóvil.** Lea los requisitos de cada centro de pruebas antes de salir de su casa. Para obtener una lista de los sitios y requisitos para las pruebas, visite: <https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information/testing-information/where-are-testing-centers-in-new-jersey>.
Costo: Este servicio es **gratuito**.
- 2 Centros de Salud Federalmente Calificados.** Los Centros de Salud Federalmente Calificados (Federally Qualified Health Centers, FQHC) brindan atención médica y realizan pruebas de la COVID-19 de forma gratuita para todas las personas, independientemente de que tengan o no seguro médico y de su condición migratoria. Llame a su FQHC local con anticipación para obtener información sobre la **disponibilidad e instrucciones**. Puede encontrar una lista de los FQHC en: <https://www.nj.gov/health/fhs/primarycare/fqhc/>.
Costo: Este servicio es **gratuito**.
- 3 Hospitales - Programa de Cuidado de Caridad.** La prueba de la COVID-19 será gratuita para las personas sin seguro elegibles para recibir cuidados de caridad. Puede encontrar información sobre el Programa de Cuidado de Caridad en: <https://www.nj.gov/health/charitycare/>. Debe hablar con un proveedor médico antes de ir a su hospital local.

Recursos sobre la COVID-19 para personas indocumentadas o sin seguro

Regla de Carga Pública:

¿Qué es la Carga Pública?

Algunas personas que solicitan una tarjeta verde (residencia permanente legal) o una visa para ingresar a los Estados Unidos deben pasar la prueba de "Carga Pública". La prueba de "Carga Pública" requiere que una persona demuestre no depender de programas gubernamentales específicos. La nueva prueba de Carga Pública considera lo siguiente: El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ([Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP], EBT [Electronic Benefit Transfer], Food Stamps), la asistencia de Federal Public Housing y Section 8 (Sección 8), Medicaid (excepto para servicios de emergencia, menores de 21 años, mujeres embarazadas y madres recientes) y programas de asistencia económica (como el programa de Seguridad de Ingreso Suplementario [Supplemental Security Income, SSI], el Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas [Temporary Assistance for Needy Families, TANF] y el de General Assistance [Asistencia general]). Comuníquese con su proveedor de servicios legales si tiene alguna pregunta.

¿Puedo acceder a la prueba a pesar de la Regla de Carga Pública?

- ✓ **Sí, los funcionarios de Inmigración han confirmado** que las pruebas, el tratamiento y el cuidado preventivo relacionados con la COVID-19 no afectarán negativamente el análisis de Carga Pública de una persona.

Para obtener más información sobre la COVID-19:

Visite el Centro de Información de New Jersey en <https://covid19.nj.gov/>.

Por preguntas generales sobre la COVID-19, llame al **2-1-1** (de 7 a. m. a 11 p. m.).

Por preguntas clínicas, llame al **1-800-962-1253** (24/7).

Envíe un mensaje de texto con la palabra **NJCOVID** a **898-211** para recibir alertas.

Línea directa de salud mental: **866-202-4357** (de 8 a. m. a 8 p. m.)



COVID-19

¿Qué es el distanciamiento social?



Los residentes de Nueva Jersey deben prepararse para un posible brote de COVID-19 en su comunidad. Usted puede tomar medidas para reducir la propagación del COVID-19.



Evite los espacios públicos con mucha concurrencia (centros comerciales, cines, estadios) y las reuniones masivas.



Cuando sea posible, mantenga distancia de los demás (aproximadamente 6 pies).



Tome medidas diarias de prevención, como lavarse las manos con frecuencia, quedarse en su casa si se enferma y cubrirse al toser y estornudar.

¿Cómo ayuda esto a detener la propagación del COVID-19?

El distanciamiento social se enfoca en los comportamientos personales que puede adoptar la gente para reducir el riesgo de infección.

El virus que causa la enfermedad de COVID-19 se propaga de las siguientes maneras:

- entre personas que están en contacto cercano (aproximadamente a 6 pies o menos).
- mediante gotículas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

Esas gotículas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca o ser inhaladas y llegar a los pulmones.

El distanciamiento social no siempre es posible, pero haga su mejor esfuerzo para mantener su espacio personal y tener una buena higiene.



Para obtener más información

El servicio telefónico público 24/7 COVID-19 se encuentra disponible para responder preguntas generales: 1-800-962-1253.

Los residentes que tengan preguntas o inquietudes sobre el COVID-19 y sobre los recursos disponibles también pueden llamar al 2-1-1 o enviar NJCOVID por mensaje de texto al 898-211.

DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19

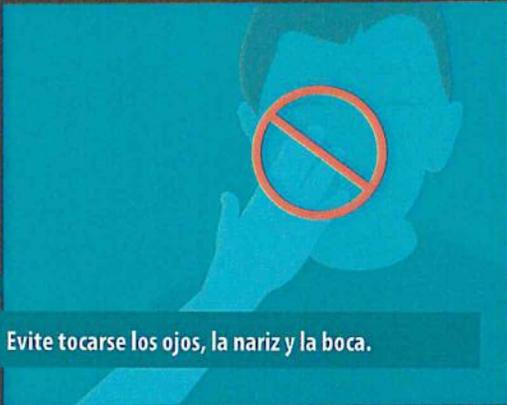
Evite el contacto cercano con las personas enfermas.



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo a la basura.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



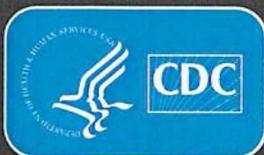
Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



[cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19)

Cómo tomarse la temperatura oral



TOMARSE LA TEMPERATURA

1. Colóquese la punta de un termómetro limpio debajo de la lengua.
2. Espere alrededor de un minuto. Algunos termómetros emiten un sonido cuando están listos.
3. Registre su temperatura.
4. Limpie el termómetro.



ESPERAR

Al menos 15 minutos después de comer o beber para tomarse la temperatura.



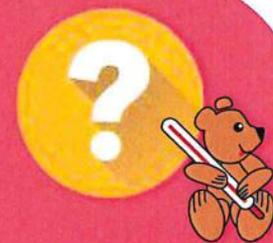
LLAMAR AL MÉDICO

Llame al médico si tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más. Puede necesitar atención médica.



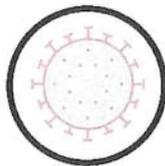
LIMPIAR EL TERMÓMETRO

Limpie el termómetro antes y después de usarlo, ya sea con alcohol desinfectante o agua tibia con jabón; luego, enjuague con agua fría. Séquelo con un paño limpio o deje que el aire lo seque.



CONSULTAR CON EL MÉDICO

Consulte con su médico cómo tomarles la temperatura a menores de 5 años.



COVID-19

Estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Siga estos pasos para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

AUTOAÍSOLESE

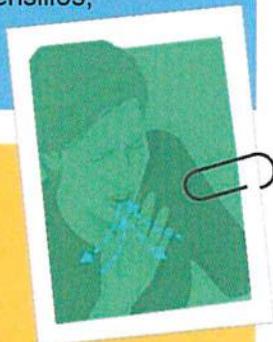


- Quéedese en su casa, excepto si debe recibir atención médica.
- Mantenga la distancia con otras personas y mascotas en su casa.
- Evite compartir artículos del hogar personales (platos, utensilios, toallas, etc.).

USE UNA MASCARILLA Y LLAME ANTES

- Llame antes de visitar a un proveedor de atención médica.
- Use una mascarilla cuando esté con otras personas (cuando comparta una habitación o un vehículo).
- Esto evitará que otras personas se infecten.

CONTROLE LOS SÍNTOMAS



- Si su enfermedad empeora, busque atención médica, pero **llame antes** de ir.
- Indíquelo sus síntomas al proveedor de atención médica.

CÚBRASE Y LIMPIE



- Cúbrase al toser o estornudar.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no puede hacerlo con agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Limpie diariamente las superficies de mucho contacto.

El servicio telefónico público 24/7 COVID-19 se encuentra disponible para responder preguntas generales: 1-800-962-1253.

Los residentes que tengan preguntas o inquietudes sobre la COVID-19 y sobre los recursos disponibles también pueden llamar al 2-1-1 o enviar un mensaje de texto con la palabra NJCOVID al 898-211.



¿Cuál es la diferencia entre el **aislamiento** y la **cuarentena**?



El aislamiento y la cuarentena ayudan a proteger a la población previniendo la exposición a personas que tienen o podrían tener una **enfermedad contagiosa**.

- El **aislamiento** separa a las personas con una enfermedad contagiosa de las personas sanas.
- La **cuarentena** separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si se contagiaron.

AISLAMIENTO

El aislamiento es para las personas que ya están enfermas.



El aislamiento separa y restringe el movimiento de las personas enfermas para que no puedan propagar la enfermedad a personas sanas.



El aislamiento es un procedimiento de rutina en hospitales y centros de atención médica.



El aislamiento suele ser voluntario, pero los funcionarios tienen la autoridad de aislar a personas enfermas en caso de que sea necesario.

CUARENTENA

La cuarentena es para personas que no están enfermas, pero que puedan haber estado expuestas.



Las personas en cuarentena pueden enfermarse o no.



Las personas en cuarentena deben quedarse en sus casas u otros lugares para que no propaguen la enfermedad a personas sanas.



Si está en cuarentena y se enferma, puede obtener tratamiento médico de un proveedor de atención médica.



La cuarentena puede ser voluntaria, pero los funcionarios tienen la autoridad de colocar en cuarentena a las personas que hayan estado expuestas a una enfermedad infecciosa en caso de que fuera necesario.

Línea directa de salud mental de NJ

Si está preocupado por su salud mental o la de un ser querido,

Línea directa de salud mental de NJ lo puede ayudar.

La línea directa ofrece asesoramiento telefónico, apoyo emocional, información y asistencia.

866-202-HELP (4357)

Los 7 días de la semana, 8am a 8pm

New Jersey

MentalHealthCares

New Jersey's Behavioral Health and Referral Service





Información Confidencial y Referencias Gratis de la Salud Mental

ayuda cuando la necesite, 24 horas al día, 7 días de la semana

Llame al

1-866-202-HELP (4357)

o visite: njmentalhealthcares.org

o escriba a: njmentalhealthcares@mhanj.org

NJ MentalHealthCares es el servicio de información y referencias de la salud mental de New Jersey.

NJ MentalHealthCares puede ayudarle a conocer e identificar servicios de la salud mental, que incluyen: servicios legales, de vivienda, empleo, rehabilitación, paciente ingresado y paciente externo, autoayuda y más.

NJ MentalHealthCares no proporciona servicios de intervención de crisis. *Si su situación es una emergencia, llame al 911 inmediatamente!*

En NJ MentalHealthCares:

- *Su llamada es contestada por un profesional de la salud mental de experiencia.*
- *Su llamada es atendida personalmente entre 8 a.m. y 8 p.m.; en otros momentos, le devolveremos su llamada.*
- *Hablaremos en el idioma que usted prefiera o por TTY.*
- *Tenemos las listas más actualizadas de los servicios públicos de la salud mental de New Jersey.*
- *Usted puede solicitar ayuda por teléfono o por correo electrónico.*
- *Usted puede revisar nuestra base de datos en línea.*
- *Nosotros seguiremos en contacto con usted para asegurar que está satisfecho con la referencia.*
- *Podemos transferir su llamada directamente al servicio y nos quedaremos en la línea con usted hasta que se sienta cómodo.*

New  Jersey
MentalHealthCares

Un servicio de la Asociación de la Salud Mental en New Jersey financiado por la División de Servicios de la Salud Mental de New Jersey

¿Qué es el nuevo coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus que causan infecciones respiratorias. A veces, un nuevo coronavirus comienza a causar infecciones en humanos. Cuando esto ocurre, se lo denomina como nuevo coronavirus. El virus que causa COVID-19 es un nuevo coronavirus que comenzó a infectar a humanos en 2019. Los nuevos coronavirus causan preocupación entre los expertos en salud porque son impredecibles y las personas no tienen inmunidad contra ellos.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Los expertos en salud todavía están descubriendo los detalles de cómo se contagia este nuevo coronavirus, COVID-19. Se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona:

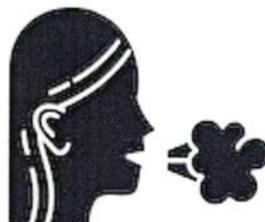
- Entre personas que están en contacto cercano entre ellas (alrededor de menos de 6 pies) por gotículas respiratorias producidas cuando una persona tose o estornuda. Esas gotículas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca o ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- El contacto directo cercano, como tocarse o darse la mano.
- El contacto con un objeto o una superficie que tenga el virus y el posterior contacto con la boca, la nariz o los ojos.
- El contacto con las heces (excremento), en raras ocasiones.

¿Cuál es la gravedad del nuevo coronavirus?

Los expertos en salud todavía están descubriendo información sobre esta enfermedad provocada por el nuevo virus. Las personas infectadas desarrollaron enfermedades que van de leves (como un resfriado común) a neumonía grave que requiere atención médica en un hospital. Hasta ahora, se informaron muertes principalmente en adultos mayores y personas que tenían otros problemas de salud.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas en las personas con un diagnóstico de COVID-19 pueden aparecer en apenas dos días o hasta 14 días después de la exposición al virus. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y dificultad para respirar.

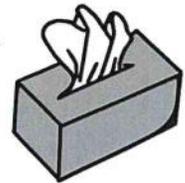


¿Cómo puedo evitar contraer el nuevo coronavirus?

Si viaja a áreas afectadas por brotes del virus, siga las instrucciones de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

Las medidas que tome para prevenir el contagio de la gripe y el resfriado común también pueden ayudar a prevenir el COVID-19:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no puede hacerlo con agua y jabón, utilice un desinfectante para manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Evite el contacto con personas que estén enfermas.
- Si está enfermo, permanezca en su casa y evite el contacto con otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable o la manga al toser o estornudar.



En la actualidad, no hay vacunas disponibles para prevenir las infecciones por COVID-19.

¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

No existe ningún tratamiento específico para el COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 leve se recuperará por su cuenta bebiendo mucho líquido, descansando y tomando analgésicos y antifebriles. Sin embargo, algunas personas desarrollan neumonía y requieren atención médica o tratamiento en un hospital.

Quédese en casa excepto si debe recibir atención médica. Las personas con COVID-19 leve pueden aislarse en su hogar mientras estén enfermas. No debe estar afuera, en la comunidad, excepto si debe recibir atención médica de ser necesaria. No vaya al trabajo, a la escuela ni a las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

Si está enfermo, sepárese de los demás en su hogar tanto como sea posible. Quédese en una habitación específica lejos de los demás. En lo posible, use un baño separado.

Para obtener más información: <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>

¡Síguenos en las redes sociales!

Twitter @njdeptofhealth

Facebook/njdeptofhealth

Instagram @njdeptofhealth

El Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey y el 211 se han asociado con el Estado para proporcionar información sobre el COVID-19 al público:

Llame al 2-1-1

Llame al 1-800-962-1253

COVID-19: Acciones de Salud para Protegerlo a usted y a su Familia

Mi Estado de Salud	Acciones a Tomar
No estoy enfermo y no tengo síntomas de enfermedad	Controle su salud. Lávese las manos con frecuencia, practique el distanciamiento social, evite a los enfermos y use una cubierta facial si va a lugares públicos.
No estoy enfermo y no tengo síntomas de enfermedad O No estoy enfermo, pero soy un adulto mayor (de 60 a 65 años de edad y mayores)	Controle su salud. Busque los síntomas de la enfermedad. Lávese las manos con frecuencia, practique el distanciamiento social, evite a las personas enfermas y use una cubierta facial si va a lugares públicos.
No estoy enfermo y no tengo síntomas de enfermedad, pero fui un contacto casual* de un caso confirmado COVID-19	Controle su salud. Busque los síntomas de la enfermedad. Si los síntomas son leves, lo más probable es que pueda recuperarte en casa. Lávese las manos con frecuencia, practique el distanciamiento social, evite a las personas enfermas y use una cubierta facial si va a lugares públicos
No estoy enfermo y no tengo síntomas de enfermedad, pero soy un hogar/contacto cercano* de un caso CONFIRMADO COVID-19	Controle su salud. Quédate en casa durante 14 días después de la última exposición al caso confirmado. Busque los síntomas de la enfermedad. Si los síntomas son leves, lo más probable es que puedas recuperarte en casa. Si los síntomas comienzan a empeorar y necesita atención médica, llame a un proveedor de atención médica. Lávese las manos con frecuencia. No vaya al trabajo/escuela/lugares públicos
Estoy levemente** enfermo con síntomas de enfermedad	Controle su salud. Quédate en casa hasta que estés libre de fiebre durante 72 horas (o 3 días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos reductores de la fiebre) Y tus otros síntomas hayan mejorado Y al menos 10 días han pasado desde que aparecieron los síntomas. Lo más probable es que puedas recuperarte en casa. Se pueden realizar pruebas para COVID-19. Si los síntomas empeoran/no mejoran y necesita atención médica, llame a un proveedor de atención médica. Lávese las manos a menudo y no vaya al trabajo/ escuela / lugares públicos. Si puede hacerse la prueba de COVID-19 de forma segura, es posible que desee considerar hacerlo.
Soy un adulto mayor y/o tengo condiciones de salud subyacentes y estoy levemente** enfermo con síntomas de enfermedad	Comuníquese con un proveedor de atención médica y controle su salud. El proveedor puede recomendarle que se le haya probado para detectar COVID-19. Quédate en casa hasta que estés libre de fiebre durante 72 horas (o 3 días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos reductores de la fiebre) Y tus otros síntomas hayan mejorado Y al menos 10 días han pasado desde que aparecieron los síntomas. Lo más probable es que puedas recuperarte en casa. Si los síntomas empeoran o no mejoran, llame a un proveedor de atención médica para recibir atención médica. Lávese las manos a menudo y no vaya al trabajo/ escuela / lugares públicos
Estoy moderadamente** enfermo con síntomas de enfermedad (es decir, mis síntomas están empeorando/no están mejorando)	Controle su salud. Quédate en casa hasta que estés libre de fiebre durante 72 horas (o 3 días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos reductores de la fiebre) Y tus otros síntomas hayan mejorado Y al menos 10 días han pasado desde que aparecieron los síntomas. Llame a un proveedor de atención médica y hágales saber que sus síntomas no están mejorando y necesita una evaluación médica. El proveedor puede recomendar pruebas COVID-19. Quédate en casa a menos que necesites ir a un centro médico. Si vas a un centro médico, usa una máscara facial. Lávese las manos a menudo y no vaya al trabajo/escuela/lugares públicos
Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, temblores, dolor de cabeza, dolor de garganta o nueva pérdida del gusto o del olfato	* Los contactos casuales se definen como en el mismo ambiente interior (por ejemplo, aula, oficina o reunión) con un caso COVID-19 confirmado sintomático. Los contactos domésticos son individuos que viven en la misma casa que el caso confirmado COVID-19. Los contactos cercanos son individuos que estaban a menos de 6 pies de un caso confirmado COVID-19 durante un período prolongado (alrededor de 10 minutos o más) o tuvieron contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (por ejemplo, fueron tosidos). Caminar más allá de un caso confirmado COVID-19 o simplemente estar en el mismo edificio NO califica como un contacto cercano.
** Enfermedad leve , no se siente bien, pero puede quedarse en casa. Enfermedad moderada : puede necesitar una evaluación médica.	

Residentes de Nueva Jersey que tuvieron un resultado positivo para COVID-19: instrucciones y próximos pasos

Instrucciones	
<p>Tuve un resultado positivo para COVID-19. ¿Qué debo hacer ahora?</p>	<p>Si dio positivo, debe quedarse en casa y autoaislarse. Esto significa permanecer en una habitación diferente de las demás personas en su hogar y, si es posible, usar un baño separado. Debe autoaislarse hasta que hayan pasado, al menos, 3 días completos (o 72 horas) desde que tuvo fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles Y hayan mejorado considerablemente otros síntomas; ADEMÁS, deben haber pasado, al menos, 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez.</p> <p>Si vive con otras personas y estas no se hicieron la prueba, deben mantenerse alejadas de usted. Esto incluye no comer juntos y no sentarse juntos en la casa. Practique distanciamiento social tanto como sea posible (manténgase al menos a 6 pies de los demás).</p>
<p>¿Qué deben saber o hacer las personas que viven en mi casa?</p>	<p>Si son sintomáticos (están enfermos; tienen síntomas de COVID-19), también deben autoaislarse durante 3 días completos (o 72 horas) hasta que no tengan fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles Y hayan mejorado considerablemente otros síntomas; ADEMÁS, deben haber pasado, al menos, 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez. Si los síntomas son leves, deben recuperarse en casa. Si los síntomas empeoran y se necesita una evaluación médica, llame al proveedor de atención médica.</p> <p>Si son asintomáticos (no están enfermos; no tienen síntomas de COVID-19), deben ponerse en cuarentena durante 14 días DESPUÉS de que termine el período de autoaislamiento de cualquier persona enferma del grupo familiar. Si la persona asintomática desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones de autoaislamiento anteriores. Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer. Es importante que controlen su salud durante el tiempo suficiente para asegurarse de que no desarrollen síntomas.</p>
<p>¿Cuál es la diferencia entre los síntomas leves y los moderados?</p>	<p>Tiene síntomas leves cuando se siente mal, pero puede quedarse en casa y manejarlo allí. La mayoría de las personas con síntomas leves pueden recuperarse en casa. Consulte la información anterior para saber cuánto tiempo debe permanecer en casa/autoaislarse.</p> <p>Los síntomas moderados son aquellos para los que puede necesitar una evaluación médica de su proveedor de atención médica. Si sus síntomas empeoran con el tiempo y no mejoran, especialmente si tiene dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica para determinar los próximos pasos.</p>
<p>¿Debo decirles a otras personas que pueden haber estado expuestas al virus COVID-19?</p>	<p>Aquellos que hayan estado más cerca de usted durante un tiempo prolongado estarán en mayor riesgo. Los miembros del grupo familiar y otras personas con quienes haya pasado un tiempo prolongado (más de 10 minutos) a menos de 6 pies, o con quienes haya compartido una comida, tendrán un mayor riesgo y se les debe recomendar que se pongan en cuarentena en su hogar durante 14 días DESPUÉS de que termine su período de autoaislamiento o el de cualquier persona enferma del grupo familiar. Si la persona asintomática desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones de autoaislamiento anteriores.</p> <p>Las personas que no pasaron un tiempo prolongado (menos de 10 minutos) a menos de 6 pies tienen un riesgo menor. Esto incluiría personas con las que pueda haber estado en un espacio cerrado durante un tiempo prolongado. Estas personas deben controlar su salud; no hay restricciones sobre adónde pueden ir. Deben lavarse las manos con frecuencia y practicar distanciamiento social. En lo posible, debe notificarles a las personas anteriores sobre su enfermedad. Puede informarles a los supervisores del trabajo o la escuela para ayudar con este proceso.</p> <p>No se considera que estén en riesgo las personas con las que haya tenido contacto casual (p. ej., que pasaron a su lado por el pasillo, pasaron un tiempo breve con usted dentro de una habitación, compartieron un viaje corto con usted en ascensor); por lo tanto, no es necesario que se comuniquen con ellas.</p>

Residentes enfermos de Nueva Jersey que tuvieron un resultado negativo para COVID-19: instrucciones y próximos pasos

Pregunta	Instrucciones
<p>Tuve un resultado negativo para COVID-19. ¿Qué debo hacer ahora?</p>	<p>Si su prueba de COVID-19 fue negativa, la recomendación es quedarse en casa y practicar distanciamiento social hasta 72 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin tomar medicamentos antifebriles y hayan mejorado los otros síntomas. Después de este tiempo, puede reanudar las actividades habituales.</p>
<p>¿Qué sucede si obtuve un resultado negativo, pero todavía me siento enfermo?</p>	<p>Si su prueba de COVID-19 es negativa, pero aún tiene síntomas, es probable que tenga otro virus respiratorio. Debe continuar autoaislándose de los demás, practicar una buena higiene de las manos y limpiar y desinfectar las superficies del hogar. Si sus síntomas empeoran o no mejoran después de varios días, debe llamar a su proveedor de atención médica.</p> <p>No debe regresar al trabajo ni a la escuela hasta 72 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin tomar medicamentos antifebriles y hayan mejorado los otros síntomas.</p>
<p>¿Qué otras medidas debo tomar para proteger mi salud?</p>	<p>Mientras el virus que causa COVID-19 se propague en su comunidad, continúe practicando distanciamiento social, lávese las manos con frecuencia, evite tocarse la cara y limpie y desinfecte diariamente las superficies de alto contacto en áreas comunes del hogar (por ejemplo, mesas, sillas con respaldo, picaportes, interruptores de luz, controles remotos, manijas, escritorios, inodoros, lavabos, teléfonos).</p>

Para obtener información general sobre el COVID-19, llame al 1-800-962-1253 o al 211.
También puede visitar njcovid19.nj.gov o nj.gov/health.