

Our+Care OC

Un boletín informativo creado por personas con VIH para personas que viven con VIH



COVID-19

Esta edición del boletín Our+Care incluye consejos para la continuación de su cuidado médico y también como conseguir servicios y recursos importantes durante la pandemia de COVID-19.

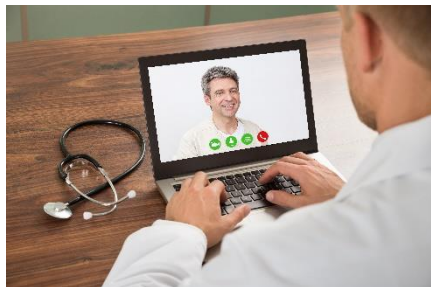
Asegurando su CUIDADO en el cuidado médico

Es importante que siga tomando sus medicamentos y que vaya a sus citas médicas. Es la mejor manera de mantener sano su sistema inmunitario y evitar enfermarse.



Considere todas las opciones

Hable con su médico sobre programar consultas de telemedicina para reducir el contacto de persona a persona. También puede pedir a su médico que le recete un suministro de medicamentos para 90 días o a su farmacia que le envíe los medicamentos directo a casa para evitar salidas.



Siga estos pasos para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19¹:

- ✓ **Use una mascarilla en público.**
- ✓ **Evite el contacto cercano.** Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- ✓ **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- ✓ **Limpie y desinfecte** con frecuencia, especialmente superficies como teléfonos, chapas y encimeras.
- ✓ **Cúbrase la boca al toser o estornudar** con el brazo o use un pañuelo desechable.
- ✓ **Evite tocarse la cara.**
- ✓ **Quédese en casa si está enfermo.**

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020).
Extraído de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Considerando que COVID-19 afecta enormemente a nuestras rutinas diarias, las siguientes agencias están disponibles para ayudarlo si tiene preguntas o preocupaciones.

Pruebas de COVID

- ✓ Comuníquese primero con su médico de atención primaria sobre las pruebas y la atención si tiene síntomas.
- ✓ Hay muchos recursos disponibles en todo el condado de Orange, incluyendo lugares en los que se hacen pruebas gratis.
- ✓ Para obtener más información, visite ohealthinfo.com/covidtest o llame a la Línea de derivación de salud del Condado de Orange al (800) 564-8448.

Recursos de vivienda

Para poder seguir las reglas de aislamiento, tener una vivienda estable es importante en estos tiempos. Las siguientes agencias pueden ayudar con la vivienda.

- **APAIT**
(714) 636-1349
<http://apaitonline.org>
- **Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Anaheim**
(714) 765-4320
<http://www.anaheim.net/668/Housing-Authority>
- **Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Santa Ana**
(714) 667-2200
<https://www.santa-ana.org/cd/housing-authority>
- **Radiant Health Centers**
(949) 809-5700
<https://www.radianthealthcenters.org>

Recursos de transporte

Las siguientes agencias ayudan con servicios de transporte en el condado de Orange.

- **Radiant Health Centers**
(949) 809-5700
<https://www.radianthealthcenters.org>
- **Recursos de OCTA:**
<https://www.octa.net/Your-Safety-Is-Our-Priority/>
- **Shanti Orange County**
(949) 452-0888
<https://www.shantioc.org/>

Recursos de salud mental

El cuidado de la salud también incluye la salud mental. Las siguientes agencias dan servicios de salud mental en el condado de Orange.

- **APAIT**
(714) 636-1349
<http://apaitonline.org>
- **Radiant Health Centers**
(949) 809-5700
<https://www.radianthealthcenters.org>
- **Shanti Orange County**
(949) 452-0888
<https://www.shantioc.org/>

Recursos de comida

La siguiente agencia puede ayudar con recursos de comida:

- **Radiant Health Centers**
(949) 809-5700
<https://www.radianthealthcenters.org>

Además, también hay muchos recursos de comida gratis en la comunidad del condado de Orange. Para obtener más información, visite:

<https://www.aap-oc.org/covid19-community>

Comité de Control de Calidad de VIH del Condado de Orange



Este es un proyecto del Comité de Control de Calidad de VIH del Condado de Orange y del Comité de Defensa del Cliente con VIH. El Comité de Control de Calidad de VIH trabaja para mejorar la calidad de los servicios de Ryan White. Si tiene comentarios o sugerencias para futuros boletines, escriba a **Marlon-Ray Velasco** a

MVelasco@ochca.com

