

# TIENES SÍNTOMAS?



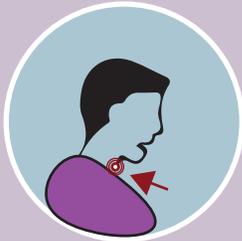
FIEBRE



NÁUSEAS/VÓMITO O'  
PERDIDA DE SABOR/OLFATO



DIFICULTAD  
PARA RESPIRAR



DOLOR DE  
GARGANTA



DOLOR DE CABEZA  
O' MUSCULAR



TOS

OTROS SÍNTOMAS INCLUYEN: ESCALOFRIOS,  
TEMBLORES REPETIDOS, DIARREA, Y FALTA DE ALIENTO

## HAZ UNA PRUEBA

POR PERSONAS CON SÍNTOMAS, SIN IMPORTANCIA DE SU ESTADO IMMIGRATORIO O DEL SEGURO

**CLÍNICA GRATIS CULPEPER -**  
610 LAUREL ST. # 829.5032

L, Ma, Ju  
9a-3p

Mi  
9a-12p

Hay que llamar para  
una prueba de COVID-19.

**CLÍNICA GRATIS FAUQUIER -**  
35 ROCK POINTE LN. # 347.0394

L  
10a-12p

Ma-Mi  
9a-4p

Ju  
10a-4p

Vi  
9a-2p

Se requiere tener una cita  
para todos los servicios.

**UVA PRIMARY CARE CULPEPER / COMMONWEALTH**  
**CLÍNICA RESPIRATORIA- 16268 BENNET RD.#825.6263**

L - Vi  
10a-7p

L - Vi  
8a-5p

Empez. 6/1

Hasta 5/31

Pruebas de VDH por  
personas con referencia de  
la Clínica Gratis, Labcorp

**CUIDADO URGENTE PIEDMONT FAUQUIER -**  
**493 BLACKWELL RD. # 347.5200**

**DIARIO**  
8a-7p

Personas con síntomas  
con o sin cita previa.

**HOSPITAL DE NH UVA CULPEPER**  
**AFUERA DE LA SALA DE EMERGENCIA**

Todo Los Dias, Cualquier Hora  
\*Personas con síntomas y requiere ser  
evaluado por personal médico.

**PARQUEO DE WALMART EN CULPEPER**

Personas con síntomas o' trabajadores  
medicos. \*Se requiere pre-inscripción y una  
cita de: [www.doineedacovid19test.com](http://www.doineedacovid19test.com)  
\*Los días y horarios varían.

**CLÍNICA GRATIS ORANGE - 101 C WOODMARK ST.**  
NO hay pruebas por COVID-19 en esta  
ubicación. Para referencias de pruebas o mas  
información llame 540.948.4964 (español).

**CLÍNICA GRATIS MADISON- 410 N MAIN ST. #948.3667**

Ma  
3p-6p

Mi  
9a-12p

Ju  
4p-7p

Personas que viven en Madison con cita,  
o' otros con cita y una referencia de una  
médica o del departamento de salud.

**HOSPITAL DE FAUQUIER. SALA DE EMERGENCIA**  
Todo Los Dias, Cualquier Hora, \*Se requiere  
ser evaluado por personal médico.

# Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si está enfermo con el COVID-19 o cree que podría tener el COVID-19, siga los pasos detallados a continuación para ayudar a proteger a otras personas en su casa y comunidad.

## Quétese en casa, excepto para buscar atención médica.

- **Quétese en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen un caso leve de la enfermedad y se pueden recuperar en casa sin atención médica. No salga de casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cuidese.** Descanse y manténgase hidratado.
- **Busque atención médica cuando sea necesario.** Llame al médico antes de ir al consultorio para que lo atienda. Sin embargo, si tiene dificultad para respirar u otros síntomas preocupantes, llame al 911 para obtener ayuda inmediata.
- **Evite el servicio de transporte público,** vehículos compartidos o taxis.



## Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.

- **En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica** y lejos de las demás personas y mascotas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Si es necesario estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara.



Si tiene preguntas sobre las mascotas, vea El COVID-19 y los animales: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID-19-and-Animals>



## Vigile sus síntomas.

- **Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos.** La dificultad para respirar es un síntoma más grave, lo cual significa que debe buscar atención médica.
- **Siga las instrucciones sobre cuidados que le den su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le darán instrucciones sobre cómo vigilar sus síntomas y notificar la información.



CS 316120-A 05/04/2020

Si presenta **signos de COVID-19 que indican una emergencia** busque **atención médica de inmediato.**

Estos signos de advertencia de una emergencia incluyen\*:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión que no haya tenido antes, o que no lo puedan despertar
- Labios o cara azulados

\*Esta lista no incluye todos los signos. Consulte a su proveedor médico si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

**Llame al 911 si tiene una emergencia médica.** Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, avísele al operador que usted tiene, o cree que podría tener, COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.

## Llame antes de ir al médico.

- **Llame antes.** Muchas visitas médicas para cuidados de rutina están posponiéndose o realizándose por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no puede posponerse, llame al consultorio de su médico.** Esto ayudará a las personas que estén allí a protegerse y a proteger a otros pacientes.



## Si está enfermo, póngase una cubierta de tela que le cubra la nariz y la boca.

- **Debe usar una cubierta de tela para la cara que le cubra la nariz y la boca** si tiene que estar alrededor de otras personas o animales, como las mascotas (incluso en su casa).
- Si está solo, no es necesario que use la cubierta de tela para la cara. Si no puede usar una cubierta de tela para la cara (debido a que tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase la nariz y la boca de alguna otra forma al toser y estornudar. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que estén a su alrededor.



**Nota:** Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de grado médico se reservan para los trabajadores de la salud y algunos miembros del personal de respuesta a emergencias. Es posible que usted tenga que hacer una cubierta de tela para la cara con una bufanda o una *bandana* o pañuelo.

[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

## Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a un bote de basura con una bolsa de plástico adentro.
- **Lávese las manos de inmediato** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



## Límpiese las manos con frecuencia.

- **Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
- **Use un desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponibles. Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- **El agua y jabón son la mejor opción**, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



## Evite compartir artículos del hogar de uso personal.

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas que estén en su casa.
- **Lave bien con agua y jabón estos artículos después de usarlos** o póngalos en la lavadora automática de platos.



## Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.

- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en su "habitación para el enfermo" y el baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación ni su baño.
- **Si un cuidador u otra persona necesitan limpiar y desinfectar** la habitación o el baño del enfermo, deben hacerlo solamente según sea necesario. El cuidador o la otra persona deben usar una mascarilla y esperar tanto como sea posible después de que el enfermo haya usado el baño.



Las superficies de contacto frecuente incluyen los teléfonos, los controles remotos, los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teclados, las tabletas y las mesas de noche.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.**

- **Use productos de limpieza y desinfectantes para el hogar.** Si están sucios, limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente. Luego use un desinfectante de uso doméstico.

- “ Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que el producto se use de manera segura y eficaz. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurarse de que se eliminen los microbios. Muchos también recomiendan tomar medidas de precaución, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
- “ La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser eficaces.

## Cómo discontinuar el aislamiento en la casa

- Las personas **con el COVID-19 que se quedaron en casa (aislados en casa)** pueden ponerle fin al aislamiento bajo las siguientes condiciones:
  - “ **Si no se hará la prueba** para determinar si todavía es contagioso, puede salir de la casa después de que hayan sucedido estas tres cosas:
    - no ha tenido fiebre por al menos 72 horas (o sea, tres días enteros sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)Y
    - los otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado)Y
    - han pasado al menos 10 días desde que comenzó a tener síntomas.
  - “ **Si se hará la prueba** para determinar si todavía es contagioso, puede salir de la casa después de que hayan sucedido estas tres cosas:
    - ya no tiene fiebre (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)Y
    - los otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado)Y
    - los resultados de la prueba han dado negativo dos veces seguidas, con una separación de 24 horas. Su médico seguirá las directrices de los CDC.



**En todos los casos, siga la orientación de su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** La decisión de suspender el aislamiento en la casa debe tomarse en consulta con su proveedor de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales. Las decisiones locales dependen de las circunstancias locales.

# Cómo mantener la salud mental en una pandemia

## Tomar un descanso

Las actividades diarias, como trabajar en forma remota e incluso ver el noticiero pueden resultar estresantes.

### Apague el noticiero



Es bueno estar informado, pero escuchar todo el tiempo noticias sobre la pandemia puede generar malestar.

### Deje el teléfono



Pasar mucho tiempo con el teléfono puede dañar su visión y postura. Déjelo y recárguese usted también.

### Programe tiempo para usted



¿Trabaja desde casa? Resérvese tiempo para tomar aire fresco, ejercitar o simplemente descansar la mente.

### Haga algo divertido



Asegúrese de dejar tiempo para realizar actividades que disfruta, como cocinar, leer o escuchar música.

## Cómo cuidarse

La pandemia de la COVID-19 ha alterado la rutina diaria habitual de todos. Por ello, es extremadamente importante que cuide su mente y cuerpo en estos tiempos.

### Tómese con calma



La elongación, la respiración profunda y la meditación mejoran su estado físico y bienestar.

### Comer saludablemente



La comida rápida es muy tentadora estos días, pero asegúrese de mantener una alimentación bien balanceada.

### Haga ejercicio



La actividad física frecuente le ayuda a sentirse mejor, mejora su sueño y le ayuda a combatir enfermedades.

### Duerma



Dormir bien ayuda a regular su estado de ánimo, sus niveles de energía y su sistema inmunitario.

## Conéctese con otras perso

Cuando usted o un ser querido atraviesa momentos de gran estrés, hablar con un amigo o ser



### Hable sobre ello

Make a phone call or jump on a video hangout and share your thoughts or concerns.



### Manténgase en contacto

Know someone who may be struggling even more? Reach out and see how they're doing.

### Busque ayuda



Si siente que la depresión, tristeza o ansiedad son desbordantes, visite [samhsa.gov/disaster-preparedness](https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness), llame al 1-800-985-5990 o envíe "TalkWithUs" al 66746.

Si tiene miedo de lastimarse a usted o a otras personas o conoce a alguien que tal vez se sienta así llame al 911.

## Cómo manejar sus emociones

Durante la pandemia es normal sentir emociones abrumadoras, como miedo, desesperanza y dolor debido a la sensación de pérdida.

### Sepa que no es la única persona que se siente así



If you're grieving a loved one, a job loss or normalcy, remember that others are feeling it, too.

### Dé nombre a sus emociones



It's helpful to take five minutes to recognize the emotions you're feeling then let them pass on.

### Enfóquese en lo que puede controlar



Don't dwell on the things you don't know or can't control. Instead, find power in the things you can.

### Encuentre sus mecanismos de superación



Rather than retreating in tough times, stay connected to others and find joy in the little things.

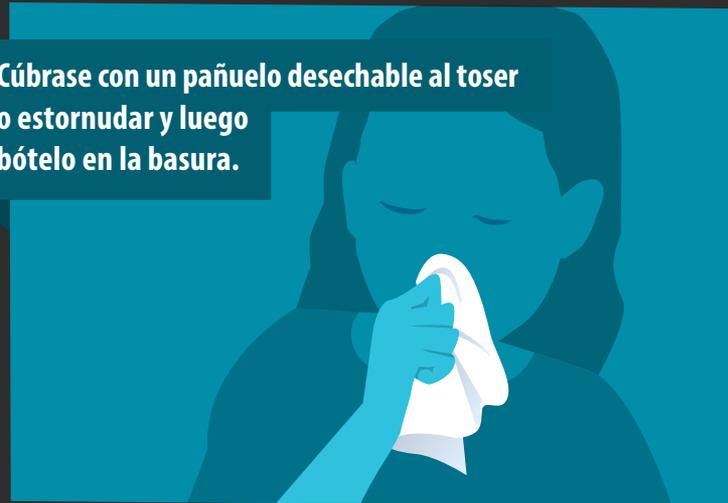
# Detenga la propagación de gérmenes

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

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.



Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo en la basura.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.



Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca.

Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



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



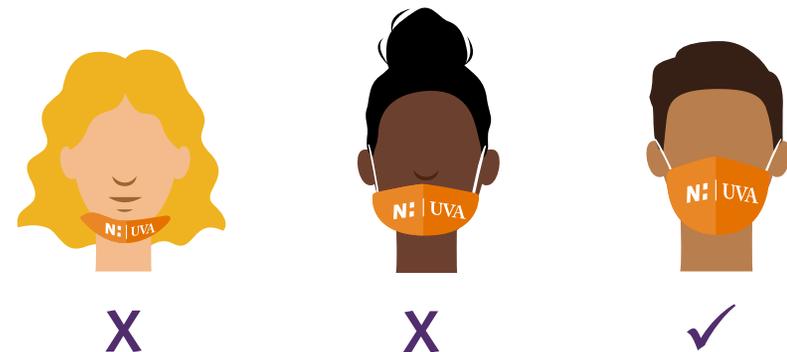
[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# Usa una mascarilla. Disminuya la propagación. Proteja a sus vecinos.

¿Por qué la mascarilla?



Cómo usar correctamente una mascarilla



*Siempre cúbrase la nariz, la boca y la barbilla con la mascarilla.*

Para más información  
[NovantHealthUVA.org/coronavirus](https://NovantHealthUVA.org/coronavirus)

**N** NOVANT<sup>®</sup>  
HEALTH

 **UVA**  
HEALTH SYSTEM

**CORONAVIRUS**  
COVID-19: Es real

# ¡Sigamos viviendo!

RIEGUE LA NOTICIA, NO EL VIRUS.

## PREVENCIÓN

Esté listo y prepárese.



Lávese las manos con agua y jabón durante **20 segundos** para eliminar todos los gérmenes



Use las manos limpias sin guantes sólo cuando toque objetos personales (cartera, teléfono móvil, llaves, coche)



Limpie las superficies sucias, como picaportes, mostradores y pisos, con productos de limpieza para el hogar o agua y jabón



Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla o bufanda lavable

6 pies

Salga de su casa sólo para emergencias o para trabajar y mantenga al menos **6 pies** de distancia de otras personas cuando esté afuera



Limpie todos los artículos que entren a su casa (comida, comestibles, cajas) porque el virus puede vivir en plástico y cartón



No se toque el cabello, la cara ni la mascarilla (ni siquiera con guantes)



Deje los zapatos en la puerta



Evite el contacto con personas que le lleven productos a su hogar y evite darles la mano

## SÍNTOMAS Sálvese. Salve a otros.

Aunque algunas personas no tienen ningún síntoma, otras se enferman mucho. Use su lista de PREPARACIÓN y consiga la ayuda que necesita.

Esté atento a tos, fiebre o escalofríos,

dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolores musculares, vómitos y diarrea, pérdida de los sentidos del sabor y del olor, y dolores de cabeza.

Anote su temperatura y cómo se siente diariamente

Si está enfermo, evite el contacto físico y considere usar una mascarilla en el hogar para evitar propagar gérmenes a las superficies y a otros miembros de la familia



### Si comparte el espacio con otros:

Trate de evitar compartir los espacios y los artículos de la casa comunes (dormitorio, baño, toallas, jabón, platos, control remoto)

Si comparte un baño, TODAS las superficies se deben limpiar antes de que otras personas lo usen

Separe su basura y lavandería



## PREPARACIÓN

Ponga su casa en orden.

### Asegúrese de tener suficientes:

- Medicamentos para la tos y el resfriado
- Medicamentos recetados por su médico
- Agua y bebidas no azucaradas
- Sopas bajas en sal y otros alimentos no perecederos
- Suministros para bebé
- Etiquete, feche y congele los alimentos si puede

### Haga una lista de las personas que pueden ayudar a usted y a su familia si se enferma

Médico de atención primaria:

Médico de telesalud:

Departamento de salud local:

Departamento de salud estatal:

Personas de apoyo (pastor, terapeuta, amigos, familia):

**Llame al 911 para emergencias**

Estrategias compiladas por:

the get-well  
COMPANY

GOODSTOCK  
consulting, LLC

Alex Zan  
Charlottesville, Virginia

Para descargar un PDF, visite  
[www.alex-zan.com](http://www.alex-zan.com)  
[www.goodstockconsulting.com](http://www.goodstockconsulting.com)  
[www.thegetworkellcompany.com](http://www.thegetworkellcompany.com)



|  |              |                       |
|--|--------------|-----------------------|
| ¿TIENE SEGURO DE VIDA PARA USTED O CUALQUIER DEPENDIENTE MAYOR DE 21 AÑOS CON UN VALOR CONVERTIBLE EN EFECTIVO? <b>SI / NO</b> (MARQUE CON UN CIRCULO) |              |                       |
| NOMBRE DE LA EMPRESA DEL SEGURO:   | # DE PÓLIZA: | VALOR EN EFECTIVO: \$ |

PROPIEDAD PERSONAL: **SI / NO** INDIQUE TODOS LOS CARROS, BOTES, CAMIONES, CAMIONETAS, MOTOS, CAMPERS, CASAS RODANTES, ETC.

¿USTED VIVE EN SU CASA RODANTE (SI ES APLICABLE): **SI / NO**

|           |                 |      |              |                          |            |
|-----------|-----------------|------|--------------|--------------------------|------------|
| ARTICULO: | MARCA Y MODELO: | AÑO: | PROPIETARIO: | MONTO QUE SE DEBE:<br>\$ | VALOR : \$ |
| ARTICULO: | MARCA Y MODELO: | AÑO: | PROPIETARIO: | MONTO QUE SE DEBE:<br>\$ | VALOR : \$ |

DECLARACION: LA INFORMACION DADA EN LAS LINEAS ARRIBA ES, A MI MEJOR SABER Y ENTENDER, COMPLETA, EXACTA Y VERDADERA. YO AUTORIZO QUE SE ENVIE AL CENTRO MEDICO DE LA UVA TODA INFORMACION QUE SE PUEDA NECESITAR PARA DETERMINAR SI ES QUE YO CALIFICO PARA RECIBIR AYUDA FINANCIERA, CUALQUIER PROGRAMA DE ASISTENCIA DE MEDICAMENTOS PATROCINADO POR ALGUN FABRICANTE DE MEDICAMENTOS, O CUALQUIER OTRO PROGRAMA DE ASISTENCIA MÉDICA CON FONDOS FEDERALES O DEL ESTADO, INCLUYENDO LA VERIFICACION DE MI SUELDO O SALARIO, EL SALDO DE CUALQUIERA DE MIS CUENTAS DEL BANCO, EL VALOR CONVERTIBLE EN EFECTIVO DE CUALQUIER PÓLIZA DE SEGURO DE VIDA, ACCIONES O BONOS QUE YO POSEA, ASI COMO TAMBIEN EL VALOR DE CUALQUIER PROPIEDAD PERSONAL O DE BIENES RAICES A MI NOMBRE O QUE YO ESTE COMPRANDO. SI YO FUERA REFERIDO A UN PROGRAMA DE AYUDA MEDICA FINANCIADO POR EL ESTADO O EL GOBIERNO FEDERAL, YO AUTORIZO AL CENTRO MEDICO DE LA UVA QUE SE ENVIE Y OBTENGA TODA LA INFORMACION NECESARIA PARA DETERMINAR SI SOY ELEGIBLE PARA ESA FINANCIACIÓN.

Estoy de acuerdo a notificar inmediatamente a el hospital UVA de cuando mi segura (medico o receta medica) y/o de cambios en los ingresos

\*FIRMA(S) REQUERIDAS

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| FIRMA DE SOLICITANTE: | FECHA: |
| FIRMA DEL ESPOSO(A):  | FECHA: |

This form is available in English/Esta forma está disponible en Ingles  
Revised 12/18

Application for Financial Assistance Form (Spanish)

INSTRUCCIONES PARA LLENAR FORMULARIO DE SOLICITUD DE AYUDA DEL CENTRO MEDICO DE LA UNIVERSIDAD DE VIRGINIA (UVA)

PASO 1 (STEP 1): Complete la información del paciente. Por favor llene completamente toda la información concerniente al paciente.

PASO 2 (STEP 2): Llene la parte de la información sobre ingresos y bienes. Esto incluye ingresos por su trabajo como empleado, ayuda del departamento de Servicios Sociales (Food Stamps / vales canjeables por alimentos que se dan a personas de bajos ingresos, ADC / ayuda temporal a familias necesitadas, General Relief / programa que ayuda por una sola vez a personas con problemas para pagar la renta, luz, agua o gasolina para sus autos, o ayuda del gobierno (beneficios del social security / seguro social, VA / Administración de Veteranos de Guerra), y todo otro ingreso. Si cualquiera de sus hijos tiene 18 años o más, se requiere un formulario por separado.

¿Quien es el jefe de familia? Esta es la persona de la familia quien proporciona comida y casa para el solicitante. El solicitante también puede ser el jefe de familia. En la sección de miembros en la familia no se debe mencionar a personas que no pertenecen a la familia.

**PARA QUE EL CENTRO MEDICO DE LA UNIVERSIDAD DE VIRGINIA (UNIVERSITY OF VIRGINIA MEDICAL CENTER) PUEDA CUMPLIR CON LAS NORMAS DEL ESTADO, SE REQUIERE PRUEBA O SUSTENTACION DE CADA UNO DE LOS PUNTOS MENCIONADOS EN LA PARTE DE ADELANTE DE ESTA SOLICITUD. POR FAVOR NO ENVIE LA SOLICITUD A MENOS QUE HAYA ADJUNTADO TODA LA DOCUMENTACION NECESARIA. TODA LA INFORMACION DEBE SER ENVIADA A LA UVA LO MAS PRONTO POSIBLE O USTED SERA EL RESPONSABLE DE PAGAR EL TOTAL DE SUS FACTURAS.**

A CONTINUACION LISTAMOS LOS TIPOS DE DOCUMENTOS QUE SE NECESITAN.

POR FAVOR REVISE CADA UNO PARA VER CUALES PUEDEN SER APLICADOS EN SU CASO: (POR FAVOR SOLO ENVIE COPIAS. DOCUMENTOS ORIGINALES NO SERAN DEVUELTOS).

**RECIBOS DE PAGO (TALONES DE SU CHEQUE DE PAGO):** Si usted tiene trabajo, debe proporcionar una copia de los talones de sus cheques de pago de 1 (un) mes - estos pueden ser de cualquiera de los 3 últimos meses.

Si no tiene o no puede encontrar los talones de sus cheques de pago, entonces tendrá que hacernos llegar una carta firmada por su empleador, donde se especifique cuánto gana por mes (sueldo bruto).

**DESEMPLEO:** Documentos donde se indique el monto que usted recibe por semana como beneficios, o una notificación donde se le informa que su solicitud por beneficios de desempleo o la compensación al trabajador es lesionado en el trabajo no ha sido aprobada.

**OTROS RECURSOS:** Copia del cheque que usted recibe como beneficio por su retiro, cheque del programa General Relief / programa que ayuda por una sola vez a personas con problemas para pagar la renta, luz, agua o gasolina para sus autos, cheque del programa ADC / programa que ayuda a familias necesitadas, adjudicación de fondos fiduciarios (donación testamentaria para ser restituida a otra persona o para cumplir con la voluntad de la persona que hizo el testamento), cheque por la pensión que recibe para la manutención de sus hijos, y pensión por alimentos.

**BENEFICIOS DEL GOBIERNO:** Carta de la Administración del Seguro Social (Social Security Administration) con la ratificación de beneficios otorgados por el Seguro Social (Social Security) o con la notificación de que su solicitud no ha sido aprobada, y/o del SSI (Ingresos provenientes del Seguro Social), VA (Administración de Veteranos de Guerra) u otros beneficios del gobierno, fotocopia del(os) cheque(s) o estado de cuenta de su banco donde se muestra el depósito automático.

**TRABAJO POR TEMPORADA:** Por favor haga llegar a la Uva el formulario para verificación de ingresos.

**TRABAJO POR CUENTA PROPIA:** Háganos llegar su copia del documento con el que presentó sus impuestos federales (Federal Income Tax Return).

**CARTA SOBRE MANUTENCION:** Una carta donde se verifique que un familiar o amigo le ayuda con los gastos de su manutención (esto se aplica a las personas que nos han informado que no tienen ingresos de ningún tipo o que sus ingresos no son suficientes para que se pueda mantener).

**SERVICIOS SOCIALES:** Documento otorgado por el Departamento de Servicios Sociales de su área, donde se indique si su caso ha sido aprobado o no, o que su caso esta aún pendiente. Cualquier carta ratificando que usted recibe ayuda con vivienda y/o el monto que usted recibe como ayuda con vales canjeables por alimentos que se da a personas de bajos ingresos (food stamps).

**ESTADOS BANCARIOS:** Estados bancarios de los meses más recientes de su cuenta de ahorros y/o de su cuenta corriente (cuenta de cheques) que usted recibe de su banco o asociación crediticia (credit union).

**LICENCIA POR ENFERMEDAD:** Nota del doctor con el período de tiempo que usted no puede trabajar, indicando la fecha de inicio y fin. Documento donde su empleador indica cuánto se le paga durante la licencia por enfermedad (sick leave) o si usted está con licencia sin goce de sueldo. También indicando el monto bruto que se le ha pagado por todo el año hasta el día de hoy, y fecha de contratación.

**ESTUDIANTES:** Becas, préstamos, trabajo temporal para estudiantes el cual es pagado con fondos federales. (work-study), sueldo, pensiones de estudios, y montos recibidos como profesor adjunto y asignaciones otorgadas.

**INVERSIONES:** Estados de cuenta del banco o agente de bolsa mostrando el valor actual de acciones, bonos, IRA's, plan de retiro (401K plan), certificados de depósitos (CDs), valores o títulos.

**PROPIEDAD PERSONAL:** Estado de cuenta de impuestos donde aparece la valorización de su(s) vehículos y otros bienes declarados indicando el monto de la deuda hasta la fecha.

**PROPIEDAD DE BIENES RAICES:** El estado de cuenta de impuestos más reciente donde se indica el área en acres y valor junto con el documento que muestra el valor actual de la hipoteca o deuda por el préstamo sobre la propiedad).

**SEGURO DE VIDA:** Póliza o documento donde se indique específicamente el valor convertible en efectivo por encima de los \$1,500.00.

**OTROS:** Una copia de los documentos donde se le otorga custodia de su(s) hijo(s).

## RECURSOS DISPONIBLES PARA LA COMUNIDAD

### BANCOS DE COMIDA

#### Empoderar Culpeper:

Distribución de comida los Sábados cada 2 semanas en el County Sport Complex. 16538 Competition Drive al lado de la escuela Eastern View High de 9 a 11 Am habrá transporte desde Target

#### Sams Place:

540-727-1055 Entrega de comida por cita

#### Social Services:

540-727-0372 Entrega de comida por cita

## DONDE REPORTAR PROBLEMAS O CONSEGUIR AYUDA

**OSHA**  
800-321-6742 (OSHA)

**DEPARTAMENTO DE SALUD LOCAL**  
434-972-6261

**HOSPITALES**  
**Centro Medico UVA**  
COVID-19 Hotline: 434-982-6824  
**Clínica gratuita de Charlottesville**  
434-296-5525  
**Blue Ridge Medical Center** (Condado de Nelson)  
434-263-4000  
**Sentara Martha Jefferson**  
833-845-2395  
**Distrito de Salud Thomas Jefferson**  
COVID-19 Hotline: 434-972-6261

**COMISIÓN DE EMPLEO**  
866-832-2363

**CENTRO DE JUSTICIA DE ASISTENCIA LEGAL**  
Si necesita asesoramiento legal, llame al Programa de justicia para los trabajadores Agrícolas e inmigrantes del Centro de Justicia de Asistencia Legal al **1-800-269-4717** (llamada gratuita en los EE.UU.)  
Texto/WhatsApp al **434-242-1494**.

Este documento está destinado a proporcionar información general; no es asesoramiento legal. Michaela Lieberman & Jason Yarashes son los abogados responsable por el contenido de este material

**Todos nuestros servicios son gratuitos y confidenciales**  
1000 Preston AVE. Ste A, Charlottesville, VA 22903

[www.justice4all.org](http://www.justice4all.org)

## SUS DERECHOS LEGALES DURANTE LA CRISIS DEL COVID-19

*Guia breve de referencia acerca de sus derechos en el trabajo, salud e inmigración*

# ATENCIÓN MÉDICA

## ¿Cómo pago la prueba de coronavirus?

Si usted es de bajos ingresos, no debe pagar por una prueba de coronavirus.

## Si necesito ser hospitalizado, cómo pagaré la atención médica?

Si Ud. es de bajos ingresos, es probable que califique para recibir atención gratuita a través de un programa llamado Medicaid de Emergencia o la política de asistencia financiera del hospital.

- Puede solicitar al hospital que lo ayude a solicitar Medicaid de Emergencia y/o asistencia financiera.
- Usted no tiene que esperar para ver si es elegible para Medicaid de Emergencia o asistencia financiera para hacerse la prueba o tratamiento para el coronavirus.
- Usted puede y debe solicitar Medicaid de emergencia y asistencia financiera del hospital al mismo tiempo.
- NO necesita un número de seguro social para recibir Medicaid de emergencia o asistencia financiera.
- NO tiene que poner un número de seguridad social sobre la solicitud de Seguro de enfermedad de Emergencia o asistencia financiera.
- Si recibe una cuenta al final de su estancia en el hospital, llame el Centro de Justicia y Asistencia Legal al (434) 977-0553.

## ¿Recibir Medicaid de Emergencia o asistencia financiera afecta mi capacidad de obtener la residencia permanente (tarjeta verde) bajo el nuevo examen de cargo público?

No.

UVA, Martha Jefferson y casi todos los demás hospitales de Virginia ofrecen atención gratuita a persona de bajos ingresos que no pueden pagar por la atención médica. Sin embargo, debe llamar a la Oficina de Servicios financieros para pacientes del hospital local para confirmar.

## ¿Puede un hospital compartir mi información personal con funcionarios estatales/federales?

Por lo general, ningún hospital, médico, o clínica de salud puede compartir su información con funcionarios estatales o federales con el propósito de cualquier cosa que no sean medidas de salud pública sin una orden judicial válida.

- Las Leyes de privacidad estatales y federales como HIPAA todavía se aplican a usted incluyendo su estatus migratorio.
- Los hospitales no están permitiendo a los visitantes debido a problemas de salud pública. Esta prohibición se extiende a la mayoría de las fuerzas del orden.
- Históricamente y actualmente, ICE evita llevar a cabo acciones de aprensión en lugares sensibles como hospitales.

# PROBLEMAS EN EL TRABAJO

## ¿Qué pasa si me enfermo en el trabajo con síntomas relacionados con el coronavirus? ¿Puede mi empleador enviarme a casa?

Sí. La CDC recomienda que los empleados que se enfermen con síntomas de coronavirus (como fiebre, tos, dificultad para respirar entre otras) deben separarse de otros empleados y enviarse a casa inmediatamente.

## ¿Puede mi empleador no pagarme si me envían a casa temprano del trabajo o me dicen que no venga para un turno programado?

Sí. A menos que su contrato de trabajo diga lo contrario, u otra ley estatal o federal, un empleador de Virginia solo está obligado a pagar a un empleado por el trabajo realmente realizado.

## Mi empleador me ha recortado las horas debido al coronavirus. ¿Qué puedo hacer?

Si sus ingresos semanales caen por debajo de lo que sería su beneficio de seguro de desempleo semanal, puede presentar una reclamación por beneficios parciales del Seguro de Desempleo (UI) ante la Comisión de Empleo de Virginia (VEC por sus siglas en inglés).

## ¿Puedo perder mi trabajo si faltó al trabajo porque estoy enfermo de coronavirus o necesito cuidar de otra persona que esté enferma de coronavirus?

Depende. En Virginia, su empleador puede despedirlo legalmente por estar enfermo, o por cuidar de otra persona que esté enferma, a menos que:

- Usted está protegido por la Ley de Respuesta al Coronavirus y Familias Primero (Families First Coronavirus Response Act)
- Usted está protegido por la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA) o
- Tiene un contrato con su empleador que le protege de ser terminado por razones de salud.

## Tengo coronavirus y actualmente no puedo trabajar debido a mi enfermedad. ¿Qué puedo hacer para recibir ingresos mientras no trabajo?

Primero hable con su supervisor acerca de si ha acumulado licencia por enfermedad pagada o médica. Si tiene que tomar tiempo libre sin pagar, puede calificar para beneficios de Seguro de Desempleo con la Comisión de Empleo de Virginia (VEC, por sus siglas en inglés).

## ¿Y si soy indocumentado? ¿Cómo puedo obtener ingresos si no puedo trabajar?

Desafortunadamente, los trabajadores indocumentados no pueden obtener el Seguro de Desempleo. Solo las personas con autorización legal para trabajar en los EE. UU. son elegibles para el Seguro de Desempleo (por ejemplo, asilados, refugiados, beneficiarios de DACA, personas con estatus de protección temporal (TPS), residentes permanentes legales (incluso si su tarjeta verde ha expirado) y personas que han recibido un Documento de Autorización de Empleo mientras su solicitud de estatus inmigratorio legal está pendiente).

## Mi empleador cerró temporalmente y no recibí mi último cheque de pago. ¿Cómo me pagan?

Para obtener ayuda con una reclamación por salarios no pagados, llame al Centro de Justicia de Asistencia Legal al 434- 242-1494, o visite el sitio web del Departamento de Trabajo de Virginia en <https://www.doli.virginia.gov/labor-law/payment-of-wage-spanish/>.