



A medida que nuestra nación continúa sus esfuerzos para mitigar tanto la propagación como el impacto de COVID-19, la enfermedad causada por el nuevo coronavirus, me comprometo a proveerle la mayor cantidad de información y recursos posibles para mantener a su familia sana y segura durante y después de esta crisis. Mientras estoy trabajando en una legislación que proporcionará recursos para las familias afectadas por despidos u otros desafíos relacionados con el coronavirus, también estoy trabajando con los líderes estatales y federales para obtener en Nueva Jersey todas los recursos que necesitan para ayudarnos a superar esto.

Abajo encontrará recursos e información.

ESTATUS DE LAS OPERACIONES DE LAS OFICINAS DE LA CONGRESISTA BONNIE WATSON COLEMAN

Siguiendo guía del Comité de la Administración Congresional y el Sargento Congresional, mi oficina está implementando medidas de distanciamiento social en interés de la salud de todos. Nuestras oficinas en Washington y en Ewing están cerradas y el personal está teletrabajando de forma remota: las reuniones programadas se transferirán a llamadas de conferencia y toda la asistencia estará disponible digitalmente o por teléfono. Deje su nombre, número de teléfono y correo electrónico cuando llame y deje un correo de voz, y mi equipo se pondrá en contacto lo antes posible - Washington DC: (202) 225-5801; Ewing, NJ: (609) 883-0026. [Para una respuesta mas rapida, puede mandarle un mensaje a mi equipo aquí.](#)

¿Tiene preguntas sobre COVID-19? Llame la línea pública: 2-11

Profesionales con entrenamiento están preparados responder sus preguntas 24/7, o visite nj.gov/health

NOTA: la línea no es para localizar locaciones para pruebas, para recibir sus resultados, o para recibir ayuda médica.

PREVENCIÓN Y MÁS:

Lo que debe saber del coronavirus

Los síntomas de COVID-19 son similares a los del flu, y tienden aparecer entre dos a catorce días después de exposición al virus:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad respirar

La mayoría de personas van a experimentar los síntomas levemente, pero 20% de casos son más severos, requiriendo ayuda médica profesional. Personas con problemas respiratorios, sistemas inmunes comprometidos y personas mayores están entre los más vulnerables para enfermarse severamente.

Si experimenta estos síntomas y ha viajado recién o entra en contacto con alguien quien tiene COVID-19, llame a su doctor a a un proveedor de cuidado de salud. Ellos ayudarán determinar si usted debe ser probado por el virus.

Cómo prevenir la propagación de COVID-19

Usted debe exersar las mismas precauciones que tomarías con una resfrío o la gripe para ayudar reducir el riesgo de COVID-19.

- **NO NECESITA usar una máscara**, y and [el Centro para Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\) no recomienda las máscaras para personas que estén saludables](#). De hecho, una máscara puede causar que se toque la cara con más frecuencia, **creciendo** la probabilidad de enfermarse.
- Alojamiento social es importante en estos momentos. Use las oportunidades para trabajar en línea, y otras oportunidades para reducir interacciones públicas.
- Lávese las manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos.
- Evite contacto cercano con personas quienes están enfermas.
- Evite tocar sus ojos, nariz, y boca.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo, y tiralo a la basura.
- Limpiar y desinfectar todos los objetos y superficies usando líquidos de limpieza regulares.

DONDE IR POR INFORMACIÓN

El CDC es el mejor lugar para encontrar información para este virus y todas emergencias de salud pública. for this and all public health emergencies. En su sitio web, pueden encontrar:

- Una [Página de Recursos de COVID-19](#) con información de casos en los EE.UU. consideraciones para escuelas y negocios, y mas.
- [Información para Viajeros](#) para
- [Información Clave](#) de COVID-19.
- [Consejos para Prepararse en su Comunidad](#).
- [Preguntas Frecuentes](#) de COVID-19.

RECURSOS PARA FAMILIAS

Niños pueden sentir angustia u otras emociones durante o después de esta emergencia de salud. Haga click aquí para recursos del CDC para ayudar a los niños en este momento:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

Estoy determinada a asegurarme que las familias trabajadoras están enfrente en todo esto: que continúen teniendo acceso a la atención médica, que no estén preocupados de su renta o hipoteca, y que tengan un trabajo cuando todo esto termine, solo por nombrar algunas de las muchas preocupaciones que las familias están comenzando a tener. Aquí hay algunas cosas en las que estamos trabajando a nivel estatal y federal para ayudar a las familias a superar esto:

- El Departamento de Labor de Nueva Jersey tiene una de las leyes más progresistas del país. Ellos han dado instrucciones para ayudarle navegar los programas disponibles para su situación: <https://www.nj.gov/labor/worker-protections/earned-sick/covid.shtml>

También puede llamar al numero dependiendo donde vive:

Nueva Jersey del Norte: 201-601-4100

Nueva Jersey del Centro: 732-761-2020

Nueva Jersey del Sur: 856-507-2340

- Aquellos quienes deben dinero al IRS pueden diferir sus pagos por 90 días sin penales o interés, con un límite de \$1 million. La última fecha para hacer sus taxes es el 15 de junio. Aquellos quienes quieren diferir sus pagos deben hacer sus taxes antes de calificar.
- La Legislatura del estado de Nueva Jersey y el Gobernador Phil Murphy han promulgado una moratoria sobre el traslado de personas debido a desalojos o ejecuciones hipotecarias.

SALUD MENTAL

El Coronavirus (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden causar emociones fuertes en adultos y niños. Enfrentando el estrés te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte.

Cosas que puedes hacer para apoyarte a ti mismo

- Tome un descanso para ver, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar repetidamente la pandemia puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respira profundo, estira o medita. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tome el tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrutes.
- Conectese con otros. Hable con personas quienes confías de tus preocupaciones y cómo te sientes.

Llame a su proveedor de salud médica si el estrés obstaculiza sus actividades diarias para varios días.

El sitio web del CDC tiene recursos para enfrentarse con el estrés del coronavirus.

La Alianza Nacional de Enfermedad Mental es otro recurso.

AYUDA PARA NEGOCIOS PEQUEÑOS

Los esfuerzos de Congreso para ayudar a las comunidades que enfrentan esta crisis incluyeron fondos para la Administración de Pequeñas Empresas de EE. UU. SBA está proporcionando préstamos federales por desastre a bajo interés para capital de trabajo de hasta \$ 2 millones a las pequeñas empresas de Nueva Jersey que sufren daños económicos sustanciales como resultado del Coronavirus (COVID-19).

Puede aplicar en línea, recibir más información de desastre, y descargar las aplicaciones en:

<https://disasterloan.sba.gov/ela>. También puede llamar al número de SBA al (800) 659-2955 o mandar un correo electrónico a disastercustomerservice@sba.gov para mas informacion.

PARA VETERANOS

Esta es una situación que está cambiando constantemente. Estamos aconsejando a cualquier veterano que tiene dudas de que hacer durante este tiempo ha visitar el sitio web público del VA para información corriente: www.va.gov/coronavirus. Guías de oficinas médicas locales de VA para el estatus y horas están disponibles en los sitios web de cada oficina, y se puede encontrar en este sitio web: <https://www.va.gov/find-locations>.

Antes de visitar una oficina médica de VA, proveedores comunitarios, centros de cuidado urgente, o departamentos de emergencias en sus comunidades, veteranos sufriendo de COVID-19 síntomas - como fiebre, tos, y dificultad respirar - **deben llamar a su oficina médica de VA o llame a MyVA311 (844) 698-2311, presione #3 para conectarse**). Veteranos también pueden mandar mensajes seguros a los proveedores de salud en [MyhealthVet](https://myhealthvet.va.gov), la línea de web para VA. Las clínicas de VA van a evaluar los síntomas de los veteranos y dirigirlos al proveedor mejor para su situación para recibir ayuda médica. Esto puede incluir un referido a un departamento local o estatal para hacerse la prueba para COVID-19.

VA está sugiriendo que todo veterano llame a su oficina de VA antes de conseguir ayuda médica - incluyendo citas médicas, de salud mental o cirugías establecidas antes de hoy. Veteranos también pueden mandar un mensaje en [MyhealthVet](https://myhealthvet.va.gov) para verificar si deben asistir a su cita. Proveedores de VA pueden cambiar las citas a citas por video, cuando posible.

Muchas oficinas médicas de VA han cancelado eventos públicos para el tiempo presente, y el VA urge a sus visitantes quienes no se sienten bien que pospongan sus visitas a las oficinas médicas de VA. Tambien, oficinas han sido dirigidas a limitar las entradas. Cuando lleguen, todos los pacientes, visitantes y empleados estarán probados por COVID-19 síntomas y posibles interacciones con el virus. El 10 de marzo del 2020, VA anunció que los 134 asilos de ancianos y los 24 centros del trastorno de la médula espinal estarán cerrados para visitantes. Todos los empleados serán probados para síntomas y posible transmisión del virus antes de entrar a estas oficinas. Empleados trabajaran solo en esas oficinas para limitar posible transmisión del virus. Excepciones a la regla de visitantes se pueden aceptar para veteranos en sus últimos días de sus vidas.

EVITANDO ESTAFAS

Como en otras crisis, siempre hay personas quienes se quieren aprovechar del público. Cuando busque nueva información y noticias del virus, tengan cuidado de correos electrónicos sospechosos [Este artículo de NBC News](#) has tiene buenas sugerencias para mantenerse seguros en el web.

QUE ESTA CERRADO?

Durante esta emergencia, es fundamental que reduzcamos el contacto de persona a persona y reduzcamos la propagación del coronavirus para garantizar que nuestros sistemas de salud no se sobrecarguen. Esto es lo que se conoce como "aplanar la curva".

La Orden Ejecutiva del Gobernador Murphy dirige aún más el cierre de todos los negocios minoristas no esenciales al público. Las siguientes empresas están excluidas y permanecerán abiertas:

- Tiendas de comida, mercados de granjeros y granjas que venden directamente a los clientes y otras tiendas de alimentos, incluidos los minoristas que ofrecen una variedad variada de alimentos comparables a lo que existe en una tienda de comida;
- Farmacias y dispensarios de marihuana
- Tiendas médicas
- Gasolineras
- Bodegas
- Tiendas auxiliares dentro de oficinas médicas
- Ferreterías
- Bancos y otras instituciones bancarias
- Laundromats
- Tiendas que venden principalmente suministros para niños menores de cinco años;
- Tiendas de animales
- Tiendas de alcohol
- Concesionarios de automóviles, pero solo para mantenimiento y reparación de automóviles, y mecánica automotriz
- Imprentas y tiendas de suministros de oficina
- Tiendas de correo y entrega