

## Asistencia comunal por el COVID-19

Hay muchos recursos para ayudarlo a usted y a su familia durante la pandemia de COVID-19 (coronavirus). A continuación se encuentran recursos para alimentos, trabajo, vivienda, salud mental y más.

Si tiene preguntas sobre COVID-19, llame a:

- El consultorio de su doctor de cabecera. Si no tiene uno, puede llamar a la línea directa COVID-19 de Partners HealthCare: 617-724-7000.
- Línea directa del Massachusetts Department of Public Health (DPH - Departamento de Salud Pública de Massachusetts): 617-983-6800. TTY: 617-624-6001.
- New Hampshire Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de New Hampshire): 866-444-4211. TTY: 603-634-3388.

Si tiene preguntas sobre la ayuda en su comunidad o asistencia, llame al 211, una línea directa para servicios de salud humana y asistencia crítica en su comunidad. Esta línea directa está disponible en Massachusetts y New Hampshire.

### **Asistencia alimentaria**

- **Project Bread®** ofrece asistencia alimentaria en todo Massachusetts. La ayuda está disponible en 160 idiomas: llame al 800-645-8333 ó visite [www.projectbread.org/get-help/](http://www.projectbread.org/get-help/)

### **Asistencia laboral**

- **Massachusetts Department of Unemployment** (Departamento de Desempleo de Massachusetts): si perdió su trabajo debido a COVID-19, o porque la escuela o el centro de atención de su hijo cerraron. Llame al 617-626-6800 ó visite [www.mass.gov/how-to/apply-for-unemployment-benefits](http://www.mass.gov/how-to/apply-for-unemployment-benefits)  
**Aplicación nueva y segura para hispanohablantes:** [www.mass.gov/desempleo](http://www.mass.gov/desempleo)
- **Massachusetts Attorney General's Office, Fair Labor Division** (Oficina del Fiscal General de Massachusetts, División de Trabajo): Si no puede trabajar porque está enfermo o debe cuidar a un familiar enfermo. 617-727-3465. Consulte también la web: [www.mass.gov/service-details/frequency-asked-questions-about-covid-19-employee-rights-and-employer-obligations](http://www.mass.gov/service-details/frequency-asked-questions-about-covid-19-employee-rights-and-employer-obligations)
- **Occupational Safety and Health Administration - OSHA** (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) si está trabajando en condiciones inseguras: 800-321-6742

### **Asistencia para la vivienda**

Hay una prohibición temporal de desalojo en todo el estado. También puede ponerse en contacto con su arrendador o compañía hipotecaria para reducir o diferir sus pagos de alquiler o hipoteca.

- **Housing Consumer Education Center** (Centro de educación para el consumidor de vivienda): Si está preocupado de perder su vivienda, asociaciones como la Residential Assistance for Families in Transition (Asistencia residencial para familias en transición)



FOUNDED BY BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL  
AND MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL

RAFT): puede ser elegible para RAFT incluso si no está documentado. Programa RAFT  
(PDF): <https://bit.ly/2yqq2qX>

## **Asistencia de salud mental**

Si se siente solo, asustado o estresado, comuníquese con cualquiera de las siguientes líneas de ayuda:

- **The Crisis Text Line:** una línea de ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudar a las personas en crisis. Envía TALK al 741741.
- **Disaster Distress Helpline:** Una línea de ayuda gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana para asesoramiento y apoyo en caso de crisis para personas que sufren angustia emocional por desastres naturales o provocados por seres humanos. La ayuda está disponible en inglés y español: 800-985-5990

## **Derechos y asistencia para los inmigrantes**

A los residentes de Massachusetts no se les cobrará por las pruebas COVID-19. Las pruebas y el tratamiento para COVID-19 no se contarán contra los inmigrantes en la regla de Gasto Público.

- **Massachusetts Immigrant & Refugee Advocacy Coalition - MIRA Coalition** (Coalición de Defensa de Inmigrantes y Refugiados de Massachusetts - Coalición MIRA) La coalición más grande de Nueva Inglaterra que promueve los derechos y la integración de inmigrantes y refugiados. 800-327-5050 ó visite [www.miracoalition.org](http://www.miracoalition.org)

## **Abuso de sustancias - Asistencia de reducción de daños a la salud**

- Si es posible, prepare sus medicamentos usted mismo.
- Lávese bien las manos durante 20 segundos con agua y jabón. Limpie las superficies comunes con toallitas microbianas, lavandina ó alcohol (al menos 60%) antes y después de usarlas
- Prepárate una sobredosis. Tenga naloxona (naloxone) a mano.
- Abastecerse de suministros. Para obtener más información, consulte el enlace Harm Reduction Coalition (Coalición de reducción de daños): [www.harmreduction.org/blog/covid-19-resources-for-people-who-use-drugs-and-people-vulnerable-to-structural-violence/](http://www.harmreduction.org/blog/covid-19-resources-for-people-who-use-drugs-and-people-vulnerable-to-structural-violence/)

Para obtener más información sobre el tratamiento del trastorno por abuso de sustancias (SUD), comuníquese con:

- **Massachusetts Substance Use Helpline** (Línea de ayuda de uso de sustancias de Massachusetts)  
Asistencia pública a nivel estatal para encontrar servicios autorizados y aprobados para el tratamiento y la recuperación del abuso de sustancias: 800-327-5050 ó visite [www.helplinema.org](http://www.helplinema.org)

## **Seguridad personal**

Cualquier persona que haya sido lastimada, o que teme por su vida o la vida de sus hijos, o que esté en peligro inmediato, debe llamar al 911. Hay muchos recursos disponibles:

- **SAFELINK** (línea directa de violencia doméstica de Massachusetts) Cualquier persona **que no esté en peligro inmediato** puede hablar con un consejero en la línea directa de SAFELINK. Los teléfonos son atendidos las 24 horas del día: 877-785-2020
- **U.S. National Domestic Violence Hotline** (Línea directa nacional de violencia doméstica de EE. UU.) 800-799-SAFE (7233), TTY: 800-787-3224 ó visite <http://www.thehotline.org/>
- **Commonwealth of Massachusetts** (Estado de Massachusetts) [mass.gov](http://mass.gov) Para obtener una lista de programas en Massachusetts: [www.mass.gov/service-details/domestic-violence-programs](http://www.mass.gov/service-details/domestic-violence-programs)
- Asistencia para personas con discapacidad. Si tiene una discapacidad física ó sensorial (dificultad para oír, ver, caminar, subir escaleras, vestirse ó bañarse) ó discapacidad intelectual (dificultad para concentrarse, recordar, tomar decisiones), hay asistencia adicional disponible. Si tiene dificultades para obtener sus medicamentos, atención en el hogar o la ayuda de un asistente de cuidado personal (PCA), llame a **Statewide Independent Living Council** (Consejo de Vida Independiente del Estado) al 508-620-7452, (<https://www.masilc.org/contact>), ó a la línea directa de PCA al 1 -844-422-6277. Si usted o alguien que conoce está expuesto a violencia o abuso, llame a **Disabled Persons Protection Commission** (Comisión de Protección de Personas Discapacitadas) al 1-800-426-9009.