

RECURSOS PARA EL COVID-19



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE CAMERON
Línea de ayuda del Coronavirus 24/7: **(956) 247-3650**.
www.cameroncounty.us/publichealth



#btxcares

BTXCARES - CIUDAD DE BROWNSVILLE

Llena el cuestionario en el sitio web para determinar si eres elegible para una prueba de COVID-19 por auto-servicio.
www.btxcares.com



Texas Department of State Health Services

DSHS - LÍNEA DE APOYO A LA SALUD MENTAL POR EL COVID-19

Llama a la línea de apoyo al **833-986-1919**.
www.dshs.texas.gov/coronavirus/mental-health-sp.aspx

UTRGV - SITIO DE PRUEBAS PARA EL COVID-19

Llama al **1-833-887-4863** para una evaluación inicial por teléfono para calificar para una cita.
www.uthealthrgv.org/health-care-news/coronavirus/

IRS - PAGOS DE IMPACTO ECONÓMICO

Para obtener más información sobre el pago o para verificar el estado de su pago, llama al **800-829-1040** • TTY / TDD **800-829-4059** 7 a.m. a 7 p.m. hora local.
www.irs.gov/es/coronavirus/economic-impact-payments

TRLA LINEA DIRECTA DE APOYO

Llama al **(888) 988-9996**, línea directa disponible de 9am – 5pm (CST) de lunes a viernes.
<https://www.trla.org/pagina-principal-covid19>



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

ABRIL 2020

VOLUMEN 167



Página 3
Adaptándose al refugio en casa



Página 3
Receta Saludable



Página 4
Hábitos Saludables sobre lavarse las manos

AYUDA A DISMINUIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 CUBRIENDO TU ROSTRO AL SALIR

USA UN CUBREBOCAS / CUBIERTA DE TELA

Los CDC recomiendan usar cubrebocas de tela como pañuelos o máscaras de pesca en lugares públicos (por ejemplo, supermercados y farmacias), especialmente en áreas de transmisión comunitaria significativa.

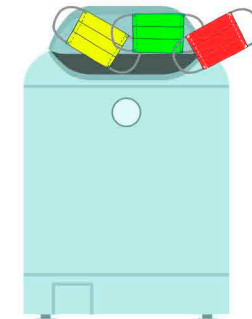
¿POR QUÉ TELA?

Las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N95 son escasos y deben reservarse para los trabajadores de la salud u otros equipos médicos de emergencia y primeros auxilios, según lo recomendado por la guía de los CDC. El uso de una máscara o cubrebocas de tela protege a las personas que te rodean en caso de que no muestres síntomas.



¿CÓMO LIMPIO EL CUBREBOCAS DE TELA?

Se puede lavar a mano o en la lavadora según la frecuencia de uso.



¿CUÁL ES LA MANERA MÁS SEGURA DE QUITARME EL CUBREBOCAS O MASCARILLA?

Debes tener cuidado de no tocarte los ojos, la nariz y la boca al quitarte el cubrebocas, y lavarte las manos inmediatamente después de quitártelo.

Adaptado de: CDC.org

HÁBITOS SALUDABLES PARA LAVARTE LAS MANOS

Enseñar a tu familia el hábito de lavarse las manos, es uno de los pasos más importantes que puedes tomar para mantenerlos sanos. Al tener las manos limpias, se previene la propagación de gérmenes que causan enfermedades.



1
Moja tus manos con agua limpia (fría o tibia).



2
Aplica jabón.



3
Enjabona bien tus manos. Asegúrate de que el jabón llegue al dorso de tus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



4
Frota tus manos durante 20 segundos (el tiempo que lleva cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces).



5
Enjuágate bien con agua limpia.



6
Sécate las manos con una toalla limpia o deja que se sequen al aire.

Corte y ponga cerca de su lavabo

POLLO Y VERDURAS A LA PARRILLA

Ingredientes

Para adobo

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de pimentón (paprika) ahumado
- ½ cucharadita de hojuelas de chile
- 1 cucharadita de orégano seco
- Pimienta negra al gusto

Para asar

- 4 pechugas de pollo
- 2 pimientos, cortados en cubitos
- 12 espárragos
- 2 calabacitas grandes

Modo de preparación

1. Precalienta la parrilla o sartén.
2. Combina todos los ingredientes del adobo y mezcla bien. Vierte la mitad sobre el pollo y la otra mitad sobre las verduras, déjalos marinar.
3. Asa el pollo durante 5-7 minutos por cada lado (dependiendo del grosor) hasta que esté cocinado a tu gusto. Retira de la parrilla, cubre con papel aluminio y deja reposar mientras asas las verduras.
4. Asa las verduras hasta que se quemen un poquito o cocínalas según tu preferencia.
5. Retira de la parrilla y sirve con gajos de pollo y limón para exprimir.

Información nutricional	%VD*
Tamaño de la porción:	4 porciones
Calorías	305
Grasa	17g
Coolesterol	72mg
Sodio	733mg
Carbohidratos	11g
Proteína	26g
Fibra	3g

*Basado en una dieta de 2000 calorías.



Adaptado de: Simply Delicious Food

Para más historias, visite [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludsicuenta)

LA FAMILIA GONZALEZ ADAPTÁNDOSE AL REFUGIO EN CASA

ANDREA NOS RELATA CÓMO SU FAMILIA SE ADAPTA A LA NORMA DE QUEDARSE EN CASA

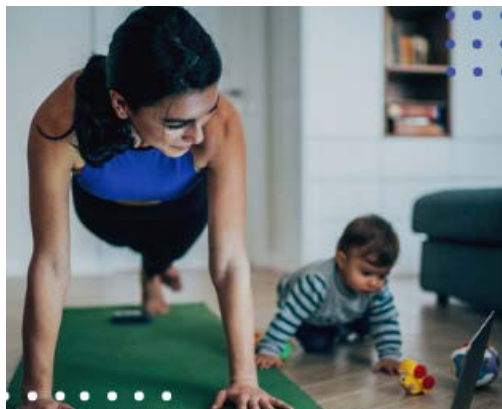
"Intentamos hacer actividades divertidas, como jugar juegos en nuestro patio. (Dibujando en la cerca con gis, jugando a ala escondidas, etc.)"

"Dedicamos un tiempo a enseñarle a mi hijo las actividades escolares y haciéndolas divertidas, para que no se estrese demasiado."

"Cuando nos sentimos deprimidos o tensos por estar en casa todo el día, comenzamos a transmitir videos de cachorros, zoológicos en vivo o acuarios, o algo divertido para levantar el ánimo."

"Aumentamos la actividad física al menos 2 veces al día. (Fútbol, tal vez transmitir una clase de ejercicio en línea, etc.)"

"Me aseguro de que todos estemos adecuadamente lavando nuestras manos y desinfectando las áreas constantemente."



f TU SALUD SI CUENTA

TRANSMISIÓN EN LÍNEA

Ahora puedes seguir toda nuestra programación en línea, con una variedad de ejercicios en vivo disponibles. ¡Ahora puedes experimentar todo esto desde la comodidad de tu hogar!



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

COVID-19 RESOURCES



CAMERON COUNTY PUBLIC HEALTH
24/7 Coronavirus Help Line: (956) 247-3650
www.cameroncounty.us/publichealth



#btxcares

BTXCARES - CITY OF BROWNSVILLE
Complete questionnaire on the website to determine your eligibility for drive thru COVID-19 Testing.
www.btxcares.com



Texas Department of State Health Services

DSHS - STRESS ANXIETY HOTLINE
Call COVID-19 Mental Health Support Line at **833-986-1919**.
www.dshs.texas.gov/coronavirus/mental-health.aspx



UTRGV - COVID19 TESTING
Call **1-833-887-4863** for an initial mandatory phone-screening, to qualify for an appointment.
www.uthealthrgv.org/health-care-news/coronavirus/



IRS - ECONOMIC IMPACT PAYMENTS (STIMULUS CHECKS)
For more information on payments or to check status, Call **800-829-1040** • TTY/TDD **800-829-4059**
7 a.m. to 7 p.m. local time.
www.irs.gov/coronavirus/economic-impact-payments



TRLA LEGAL AID HOTLINE
Call **(888) 988-9996** Hotline is available:
9am – 5pm (CST) Monday - Friday
<https://www.trla.org/covid19-main>



YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

APRIL 2020

VOLUME 167

HELP SLOW THE SPREAD OF COVID-19 BY COVERING YOUR FACE



Page 3
Adapting to Shelter in place



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Hand-washing Habits

USE A CLOTH FACE MASK/COVERING

CDC recommends wearing cloth face coverings like cloth face masks, bandanas, or fishing masks in public settings (e.g., grocery stores and pharmacies), especially in areas of significant community-based transmission.

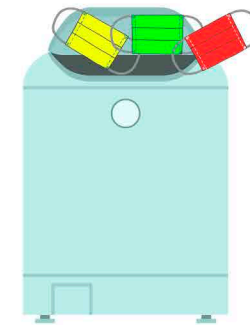
WHY CLOTH?

Surgical masks and N95 respirators are in short supply and should be reserved for healthcare workers or other medical first responders, as recommended by CDC guidance. Using a cloth mask protects people around you in case you don't show symptoms.



HOW DO I CLEAN A CLOTH FACE COVERING?

Do a routine hand wash or throw it in the washing machine depending on the frequency of use.



HOW DO I SAFELY REMOVE A USED CLOTH FACE COVERING?

You should be careful not to touch your eyes, nose, and mouth when removing your face covering and wash hands immediately after removing.

Practice healthy hand-washing habits

Teaching your family good hand-washing habits is one of the most important steps you can take to keep them healthy. Keeping hands clean prevents the spread of germs that cause illness.



1
Wet hands with clean, running tap water (cold or warm).



2
Apply soap in your hands.



3
Lather hands. Be sure to also get the backs of your hands, between fingers and under nails.



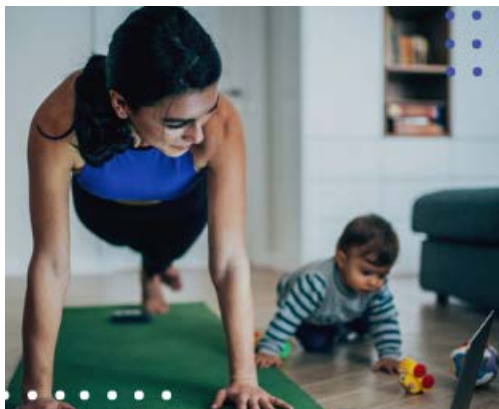
4
Scrub for 20 seconds (The time it takes to sing "Happy Birthday" twice).



5
Rinse well under clean running water.



6
Dry hands with a clean towel or let them air dry.



f TU SALUD SI CUENTA



STREAM ONLINE

Now you can stream all of our programming online, with a variety of live exercises available. And you can experience it all from the comfort of your home.

GRILLED CHICKEN & VEGGIES

Ingredients

For marinade

- ¼ cup olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice
- 4 garlic cloves crushed
- 1 tsp smoked paprika
- ½ tsp chili flakes
- 1 tsp dried oregano
- black pepper to taste

For grilling

- 4 chicken breasts
- 2 bell peppers, diced
- 12 asparagus
- 2 large zucchini

Instructions

1. Pre-heat the grill or griddle pan.
2. Combine all the marinade ingredients and mix well. Pour half over the chicken, and the other half over the vegetables, let it soak.
3. Grill the chicken for 5-7 minutes per side (depending on thickness) until cooked to your preference. Remove from the grill, cover with foil and allow to rest while you grill the vegetables.
4. Grill vegetables until they char, or cook to your preference.
5. Remove from grill and serve with chicken and lemon wedges for squeezing.

Nutrition Facts	%DV*
Serving size: 4 servings	
Calories	305
Fat	17g
Cholesterol	72mg
Sodium	733mg
Carbohydrate	11g
Protein	26g
Fiber	3g

*Estimated value, actual values may vary.



Adapted from: Simply Delicious Food

Cut and have it in near you sink

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



GONZALEZ FAMILY ADAPTING TO SHELTER IN PLACE

ANDREA TELLS US HOW HER FAMILY IS ADJUSTING TO THE SHELTER IN PLACE ORDINANCE.

"We try to do fun activities, like playing games in our backyard. (Like drawing on the fence with chalk, playing hide and seek, etc.)"

"We spend time teaching my son about school activities and making it fun, so he doesn't get too stressed out."

"When we feel depressed or tense about being at home all day, we start streaming videos of puppies, live zoos or aquariums, or something fun to lift our spirits."

"We increase physical activity at least 2 times a day. (Soccer, maybe streaming an online exercise class, etc.)"

"I make sure we are all adequately washing our hands and disinfecting the areas constantly."