

Acciones que ayudan a su comunidad



Quéedese en casa. Manténgase sano.

Siga las recomendaciones de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC), del gobierno y [las autoridades locales](#).



Conéctese y haga la diferencia

Manténgase conectado con sus familiares, amigos y vecinos por teléfono o redes sociales para apoyo moral y compartir información. Aproveche los conocimientos y habilidades tecnológicas de su familia.



Apoye los pequeños negocios

Compre local. Si usted es dueño de un negocio y necesita ayuda debido al mandato del gobierno, accede préstamos y becas: [Asociación de pequeños negeocias](#).



Protéjase

Si tiene que salir de la casa, mantenga la distancia y use mascarilla. Cuando llegue a su hogar lávese las manos.



Cuide su salud física y mental

Manténgase positivo por su salud mental y física. Aliméntese bien. Sea activo, lea un libro, o descanse y llame a un profesional de salud mental si es necesario. Línea de crisis: 1-888-628-9454



Busque ayuda legal

Si usted necesita ayuda legal ya sea civil, criminal, de empleo o de inmigración contacte a: [Oregon Law Help](#)



Busque recursos

En este [sitio web](#) o al llamar a 2-1-1 usted puede encontrar información sobre el desempleo, la vivienda, las personas de la tercera edad y más.



Apoye a nuestros hijos

Ayude a los niños y jóvenes en la educación. Comuníquese con la escuela de sus hijos para saber el plan académico que se deberá seguir. Escuche sus inquietudes y anímelos a hacer actividades físicas.



Celebremos a los héroes

Hay muchas personas que no tienen la opción de quedarse en casa. Los campesinos, doctores y enfermeras no han dejado de ir a trabajar. ¡Démosle las gracias!