



South Central Los Angeles  
Regional Center  
*for persons with  
developmental disabilities, inc.*

# SCLARC Family Community Communique

## Mission

SCLARC believes special needs deserve special attention. We are committed to the provision of culturally sensitive services which enhance the inherent strengths of the family and enable consumers to lead independent and productive lives

---

# Tabla de Contenido

1. Introducción
2. Sitios de Prueba
3. Equipo de Protección Personal
4. Contactos Especiales
5. Recursos Disponibles

Saludos,

¡¡SCLARC les desea a usted y su familia unas felices fiestas !!

Durante esta temporada navideña, SCLARC estará abierto al público. Sin embargo, el 25 de diciembre y el 1 de enero la agencia estará cerrada!! A SCLARC le gustaría compartir información y recursos importantes que podrían ser útiles para apoyarlo a usted y a su familia durante la temporada navideña.

SCLARC continúa animar a todos, durante esta pandemia, a permanecer más seguros en casa, continuar lavándose las manos, usar una máscara y mantenerse a una distancia segura de todos.

¡¡¡Felices vacaciones!!!

# Sitios de Prueba

## Condado de Los Ángeles

(Todas las pruebas son solo con cita previa. Visite el siguiente enlace para concertar una cita)

<https://covid19.lacounty.gov/testing/>

**A continuación se muestran ejemplos de sitios de prueba disponibles en el condado de Los Ángeles. Haga clic en el enlace de arriba donde se le indicará que coloque su código postal y se mostrarán los sitios de prueba con citas disponibles dentro de su área.**

**1. Los Angeles County - Crenshaw Area Office**

3606 West Exposition Blvd.  
Los Angeles, CA

**2. Angeles Community Health Center - Los Angeles**

1919 W 7th Street 1st Floor  
Los Angeles, CA

**3. Consulate General of Mexico**

2401 W 6th St.  
Los Angeles, CA

**4. Universal Community Health Center**

2508 S. San Pedro St.  
Los Angeles, CA

**5. Total Testing Solutions - Ladera Heights**

5401 S Fairfax Ave.  
Los Angeles, CA

**6. South Central Family Health Center**

4425 S. Central Avenue  
Los Angeles, CA

**7. UMMA Community Clinic**

711 W. Florence Ave  
Los Angeles, CA

**8. The Forum**

3900 W. Manchester Blvd  
Inglewood, CA

**9. Total Testing Solutions – Boyle Heights**

1724 Pennsylvania Ave.  
Los Angeles, CA

**10. South Gate Park**

9615 Pinehurst Ave.  
South Gate, ca



**SCLARC/ Central Neighborhood Health Foundation (CNHF)**

## **PRUEBAS COVID-19**

**SCLARC – South Gate Location  
12222 Garfield Avenue, Southgate, CA**

**JANUARY 11, 2020**

**9:00am - 3:00pm**

South Central Los Angeles Regional Center (SCLARC) junto con Central Neighborhood Health Foundation (CNHF) está ofreciendo pruebas de COVID-19 y la vacuna contra la influenza a nuestro personal, así como a proveedores como ILS, SLS y proveedores de servicios de empleo e individuos que servimos.

La clínica CNHF requerirá que todos los participantes de la prueba se preinscriban haciendo clic en este enlace:

<https://forms.gle/kZVokkScjXUQEi9c8>

Use el menú desplegable para seleccionar el nombre del sitio/ubicación. También encontrará una única consulta para seleccionar la fecha de la prueba en el mismo formulario.

También se le pedirá que traiga una identificación válida y la tarjeta de su proveedor de seguro médico para verificación. Los resultados de la prueba se devolverán en un plazo de 24 a 73 horas. La clínica se comunicará con usted por teléfono al número que proporcione.

# Equipo de Protección Personal

A las personas y familias atendidas por SCLARC,

El PPE está disponible para individuos y familias atendidos por SCLARC. Si necesita un equipo de protección personal, informe a su coordinador de servicios de inmediato, quien luego hará una solicitud en su nombre.

# Contactos especiales

- **Línea de ayuda clínica COVID-19:**  
(213) 431-3427
- **Distribución de mascarillas faciales**  
[PPEdistribution@sclarc.org](mailto:PPEdistribution@sclarc.org)
- **Número principal de SCLARC (213) 744-7000**  
Para una necesidad inmediata o una emergencia después de nuestro horario laboral normal, llame a: (213) 744-7000 y solicite hablar con el trabajador de guardia



## NOSOTROS ESTAMOS ABIERTOS!

8:30 am – 5:00 pm

Si necesita ayuda durante este tiempo comuníquese con su Coordinador de Servicios asignado. Si tiene dificultades para comunicarse con su Coordinador de Servicios, comuníquese con nosotros a la siguiente dirección:

- Administración de Casos para **niños menores de 3 años**: (213) 744-8803 o (213) 744-8820 o envíenos un correo electrónico a [earlystarthelp@sclarc.org](mailto:earlystarthelp@sclarc.org)
- Administración de Casos para **niños de 3 años en adelante**: 833.SCLARC.1 (833.725.2721) o envíenos un correo electrónico a [cmhelp@sclarc.org](mailto:cmhelp@sclarc.org)
- Para preguntas generales relacionadas con Navegar la Crisis de Covid 19 (213)431-3427
  - Para despues de horas: (213) 744-7000

***Tenga en cuenta: Nuestras oficinas estarán cerradas el 25 de diciembre de 2020 en observancia del día de Navidad y el 1 de enero de 2021 en observancia del día de Año Nuevo.***





# Family Resource Center Recursos Disponibles

## **Distribuciones de comidas del distrito escolar para estudiantes**

Un mapa detallado con información sobre los sitios activos de distribución de comidas para niños y estudiantes en todo el condado. Mapa que se puede buscar por distrito y proporciona información para cada ubicación (dirección, días abiertos y horas de servicio, y comidas proporcionadas).

## **Base de datos en línea del banco de alimentos**

Localizador de despensa de alimentos a través del Banco de Alimentos de Los Ángeles, ubicación detallada y horario.

## **Línea directa para residentes del condado de Los Ángeles**

La línea directa del Departamento de Salud Mental está disponible para atender a quienes se sienten ansiosos, deprimidos o simplemente necesitan alguien con quien hablar. Llame al 800-854-7771 o envíe un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741.

## **Prueba de COVID-19**

En asociación con la ciudad de Los Ángeles y el condado de Los Ángeles, las pruebas gratuitas ahora están disponibles para CUALQUIER residente del condado de Los Ángeles con síntomas de COVID-19. Para obtener más información sobre la elegibilidad, vea las fotos a continuación o para programar una cita, visite: <https://corona-virus.la/Testing>

# Sitios Web Informativos

**California All**

<https://covid19.ca.gov/>

**Centers for Disease Control and Prevention**

<https://www.cdc.gov/>

**County of Los Angeles Public Health**

<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>

**South Central Los Angeles Regional Center**

<https://sclarc.org/>

# Distribución De Comida

## Los Angeles Regional Food Bank

<https://www.lafoodbank.org/>

- 1. First African Methodist Episcopal Church**  
2249 S. Harvard Boulevard  
Los Angeles, CA 90018
- 2. West Angeles Community Corporation**  
3045 South Crenshaw Boulevard  
Los Angeles, CA 90016
- 3. Bread of Life Foursquare Gospel Church**  
5175 1/2 W. Washington Blvd.  
Los Angeles, CA 90016
- 4. First Presbyterian Church**  
1809 West Boulevard  
Los Angeles, CA 90019
- 5. Ananda Marga of L.A., Inc.**  
1245 S. Norton Avenue  
Los Angeles, CA 90019
- 6. Normandie Community Development Food Pantry**  
3801 South Normandie Avenue  
Los Angeles, CA 90037
- 7. West Adams Church of Christ**  
4959 W. Adams Boulevard  
Los Angeles, CA 90016
- 8. St. Thomas Center**  
2727 W. Pico Boulevard  
Los Angeles, CA 90006
- 9. Bryant Temple AME Church**  
2525 W. Vernon Ave  
Los Angeles, CA 90008
- 10. Christ the Good Shepherd Episcopal**  
3303 W. Vernon Avenue  
Los Angeles, CA 90008

# Distribución De Comida

## Los Angeles Regional Food Bank

<https://www.lafoodbank.org/>

- 1. Salvation Army Southeast Comm. Corp**  
2965 E. Gage Avenue  
Huntington Park, CA 90255
- 2. Complete Care Community Health Center**  
7301 State Street  
Huntington Park, CA 90255
- 3. Praise Chapel Florence Community Church**  
1750 E. Florence Ave  
Los Angeles, CA 90001
- 4. Downey First Christian Church**  
10909 New St.  
Downey, CA 90241
- 5. Desert Reign**  
11610 Lakewood Blvd  
Downey, CA 90241
- 6. Calvary Chapel Downey**  
12808 Woodruff Ave.  
Downey, CA 90242
- 7. St. Gertrudes Conference**  
7025 Garfield Avenue  
Bell Gardens, CA 90201
- 8. St. Helen Church**  
9314 Madison Avenue  
South Gate, CA 90280
- 9. South Gate S.D.A. Church**  
3231 Minnesota Ave  
Lynwood, CA 90262
- 10. Leo Turner Community Center/Clara Street Park  
Free Food Distribution**  
4835 Clara St.  
Cudahy, CA 90201

# Información Adicional

1. [Hoja de datos de la vacuna COVID-19](#)
2. [Información sobre la vacuna COVID-19 en lenguaje sencillo](#)
3. [Estrategias de afrontamiento](#)
4. [Reducir el riesgo fuera del hogar](#)

## Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Guía para celebraciones en las fechas festivas

### Actualizaciones recientes:

**11/30/20:** En cumplimiento con el **Orden Temporal de Más Seguros en Casa para el Control del COVID-19**, se prohíben las reuniones de más de un hogar entre el 30 de noviembre de 2020 y el 20 de diciembre de 2020. Cena en restaurantes ya sea en el interior o al aire libre, también está prohibido durante este período.

**11/19/20:** Se emite una advertencia de viaje contra todo viaje no esencial.

**11/9/20:** Se permite la compra de árboles en los lotes de árboles festivos siempre y cuando dicho lote cumpla con el protocolo de venta requerido y no se realicen actividades de estilo parque de diversiones, reuniones o festivales en el lote de árboles festivos.

A medida que las familias comienzan a planificar la temporada festiva, es importante considerar cómo celebrar con seguridad estas fechas para minimizar el riesgo de exposición al COVID-19. La planificación temprana y la identificación de alternativas seguras para algunas de las formas más tradicionales pero riesgosas de festejos será la clave. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles desea compartir información sobre cómo participar en la temporada festiva de forma tal que se reduzca el riesgo de propagación de COVID-19. Dado que algunas formas más tradicionales de celebración de las fiestas no están permitidas este año, considere algunas de las alternativas más seguras que se enumeran a continuación.

**Actividades no permitidas** (actualmente no están permitidas las reuniones y los eventos de acuerdo con la Orden del Oficial de Salud)

- Se prohíben las reuniones privadas y públicas con personas que no pertenecen a su hogar, con la única excepción de los servicios y ceremonias religiosas o culturales permitidas y las protestas.
- Carnavales, parques de diversiones o festivales.
- Las exposiciones de Santa Claus o festivas o las oportunidades fotográficas, excepto cuando se llevan a cabo al aire libre y los participantes usan un cobertor facial y mantienen una distancia física de 6 pies.

### Actividades no recomendadas

- Las actividades de puerta a puerta, como los villancicos, no se recomiendan porque puede ser muy difícil mantener un distanciamiento social apropiado en los porches y en las puertas de entrada. Asimismo, resulta difícil asegurarse de que aquellas personas que contesten o se acerquen a la puerta estén usando un cobertor facial para evitar la propagación de la enfermedad.

### Actividades permitidas y recomendadas

- Fiestas o concursos en línea (por ejemplo, la comida de Acción de Gracias o la poda de árboles navideños).
- Desfiles de autos que cumplen con las pautas de Salud Pública para [desfiles de autos](#), que incluyen:
  - a. Eventos y concursos en los que las personas disfrazan o decoran sus autos y son juzgados por "jueces" que están apropiadamente distanciados físicamente.

## Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Guía para celebraciones en las fechas festivas

- a. Eventos en los que las personas permanecen en sus autos y conducen por áreas con exhibiciones festivas.
- b. Eventos en los que las personas permanecen en sus autos y pueden recibir una bolsa de golosinas (limitado a golosinas no perecederas empaquetadas comercialmente) o llevarse un artículo de un organizador.
- c. Eventos en los que las personas permanecen en sus autos y dejan o recogen juguetes u otras donaciones

- Noches de películas de fiestas en los autocines (deben cumplir con [los protocolos para autocines](#) de Salud Pública).
- Presentaciones en vivo o conciertos realizados en autocines (deben cumplir con [los protocolos para autocines](#) de Salud Pública).
- Comidas temáticas festivas en restaurantes al aire libre (deben cumplir con el protocolo para [restaurantes](#)).
- Instalaciones de arte con temática festiva en museos al aire libre (deben cumplir con [los protocolos para museos](#) de Salud Pública).
- Decorar su casa y patio con decoraciones festivas.
- Exhibiciones al aire libre de Santa Claus/navideñas y oportunidades de fotos siempre y cuando todos los participantes usen cobertores faciales y mantengan una distancia física de 6 pies.
- Comprar y decorar un árbol de Navidad (los lotes de árboles deben cumplir con el protocolo para los [establecimientos de venta al por menor](#) de salud pública y no pueden contar con un parque de diversiones o actividades de carnaval como paseos, pintura de la cara, zoológico de mascotas, servicio de alimentos, castillos inflables o visitas a Santa Claus que no respeten la distancia de 6 pies).

### Viajes

¡Repense sus planes! Como la temporada festiva es a menudo un período de viaje muy ajetreado, puede que haya pensado en viajar para visitar a sus amigos y familiares. Los viajes aumentan las posibilidades de infectarse y propagar el COVID-19. Debido a esta razón, quedarse en casa es la mejor forma de protegerse a uno mismo y a los demás para no enfermarse. El Estado de California emitió una advertencia de viaje que recomienda que se cancelen todos los viajes no esenciales, incluidos los viajes de vacaciones, turismo o recreación. Dicho aviso también recomienda que toda persona que entre o regrese a California desde otros estados o países debe hacer una cuarentena en su casa después del viaje durante 14 días.

Antes de viajar, se le aconseja que considere lo siguiente:

- ¿Se está propagando el COVID-19 en el destino elegido?
  - Cuantos más casos haya en su destino, más probabilidades hay de que se infecte durante su estadía y de transmitirle el virus a otras personas cuando regrese.
  - Los siguientes sitios de los CDC (por sus siglas en inglés) pueden ayudarlo a evaluar el riesgo de viaje tanto a nivel local como internacional:

## Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Guía para celebraciones en las fechas festivas

- [Registro de datos de COVID-19 de los CDC.](#)
- [Recomendación de viaje por destino de los CDC](#)
- ¿Usted o alguien con quien convive posee un riesgo alto de padecer una enfermedad grave debido a COVID-19?
  - Cualquier persona puede enfermarse gravemente por el virus que causa el COVID-19. No obstante, los adultos mayores y las personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas subyacentes corren un riesgo mayor de padecer una enfermedad grave si se contagian el COVID-19.
- ¿Su destino posee requisitos o restricciones para los viajeros?
  - Algunos destinos tienen requisitos, como exigirles a las personas que se testeen antes de viajar o que permanezcan en cuarentena cuando llegue al destino. Consulte los sitios web de salud pública estatales, territoriales, tribales y locales para obtener más información antes de viajar. Si viaja al extranjero, consulte la página de información del Ministerio de Relaciones Exteriores o del Ministerio de Salud del país de su destino o la [Oficina de Asuntos Consulares del Departamento de Estado de los EE.UU.](#) para obtener detalles sobre los requisitos de entrada y las restricciones para los viajeros que llegan.
- No viaje si está enfermo o si estuvo en contacto con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si debe viajar, protéjase a sí mismo y a los demás de acuerdo con las pautas que se indican a continuación en el apartado "Medidas de protección personal" y los consejos para prepararse para viajar en la página de viajes del CDC.
- Cuando regrese después de un viaje no esencial a otro estado o país, se le pedirá que permanezca en cuarentena en su casa durante 14 días y que limite el contacto solo a las personas que viven en su casa.

### Medidas de protección personal:

Independientemente de la forma en que elija celebrar las fiestas, es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Use de forma correcta un [cobertor facial de tela para prevenir la propagación](#)<sup>1</sup> de enfermedades cuando esté fuera de su casa y alrededor de otros que no formen parte de su hogar.
2. Evite los espacios cerrados. Manténgase alejado de los espacios interiores y exteriores que no permitan una distancia de al menos 6 pies entre usted y las demás personas.
3. Evite el contacto cercano. Manténgase al menos a 6 pies de distancia (3 o más pasos de adulto) de todas las demás personas que no son parte de su hogar, especialmente mientras habla, come, bebe y canta.

<sup>1</sup> Utilice mascarillas con dos o más capas para detener la propagación del COVID-19. Úselo de forma que cubra su nariz y boca y asegúrelo por debajo de su barbilla. Para más información, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> y <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>

## Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Guía para celebraciones en las fechas festivas

4. Permanezca al aire libre tanto como le sea posible cuando socialice con personas que no forman parte de su hogar.
5. Lave o desinfecte sus manos con frecuencia.
6. Limpie con regularidad los artículos que se tocan con frecuencia.
7. Si está enfermo o estuvo en contacto con alguien que está enfermo con COVID-19 o tiene síntomas de COVID-19, quédese en su casa, lejos de los demás y hágase la prueba de detección.
8. Vacúnese contra la gripe. La gripe circulará al mismo tiempo que el COVID-19. Por este motivo, es importante que se proteja a sí mismo y a aquellos que lo rodean para no contraer gripe. Para obtener información sobre dónde vacunarse de forma gratuita o a bajo costo, llame al 211 o visite [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason).

### Conozca dónde obtener información fiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al nuevo Coronavirus. La información correcta, incluidos los anuncios de casos nuevos en el Condado de Los Ángeles, siempre será divulgada por Salud Pública por medio de comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre COVID-19, incluyendo preguntas frecuentes, infografías, una guía para manejar el estrés y consejos para lavarse las manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, por sus siglas en inglés, Condado)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth

Las siguientes también son fuentes confiables de información sobre el nuevo Coronavirus:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés, Estado)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés, Nacional)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

En caso de que tenga preguntas y quiera hablar con alguien, llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas del día.

<sup>1</sup> Use una mascarilla con dos o más capas para detener la propagación del COVID-19. Asegúrese de que la mascarilla cubra la nariz y la boca y sujétela bajo la barbilla. Para más información, visite las siguientes páginas web: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> y <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>.