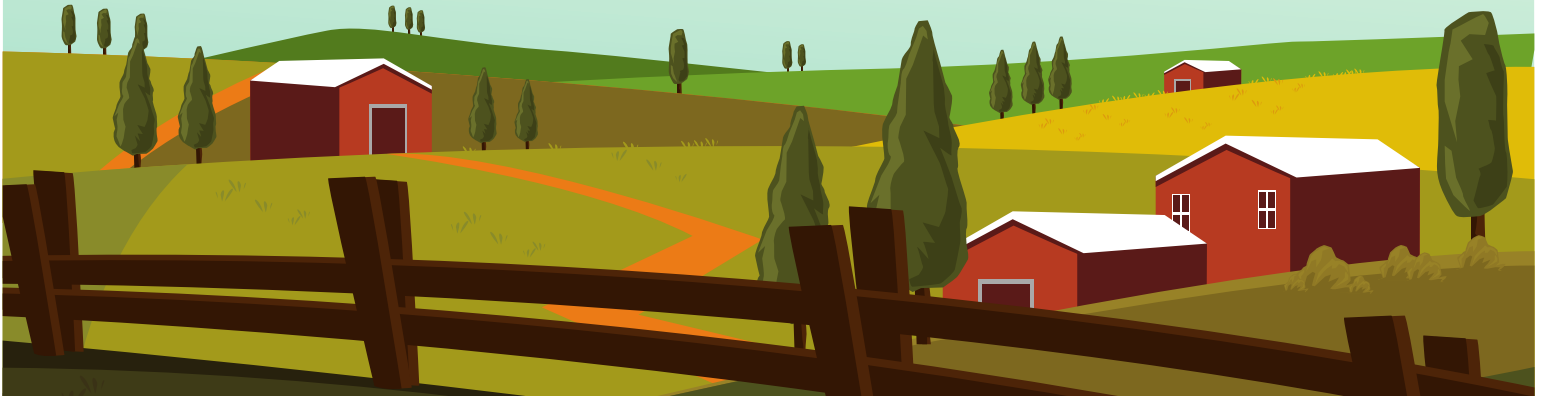


Farm Workers: Protect Yourself from COVID-19

Trabajadores Agrícolas: Protéjanse del COVID-19



As the agriculture season changes, you still need to protect yourself from COVID-19. You may need help with rent or food. Here are some resources you may find helpful.

Mientras la temporada de agricultura cambia, aún necesita protegerse del COVID-19. Es posible que necesite ayuda con la renta o la comida. Estos son algunos recursos que le pueden ser útil.

Health Services | Cuidado Médico



Salud Para La Gente - (831) 728-0222

• You can get phone or in-person visits for all your health care needs. Puede programar citas telefónicas o en persona para todas sus necesidades de cuidado médico.

COVID Testing | Prueba para el COVID-19

County Health Center Watsonville - (831) 763-8400

Ramsay Park Family Center - (888) 634-1123

- Sign-up online | haga cita por internet:
<https://lhi.care/covidtesting>

Salud Para La Gente - (831) 728-0222



Mental Health | Salud Mental

P.V.P.S.A. - (831) 728-6445

Community Bridges - (831) 246-6360



Resources | Recursos

Food | Comida



Second Harvest Food Bank - (831) 662-0991

Pajaro Valley Loaves and Fishes - (831) 319-4570

Community Bridges (Food gift cards) - (831) 724-2997

Center for Farmworker Families - (831) 216-8772



Unemployment | Desempleo

Community Bridges - (831) 724-2997

County of Santa Cruz Calworks - (831) 454-4101



Housing | Alojamiento

Community Action Board - (831) 724-2997

Catholic Charities - (831) 722-2675

City of Watsonville Rental Assistance Program - (831) 768-3080



Domestic Violence | Violencia Doméstica

Monarch Services - 1-888-900-4232



Cash Assistance for Immigrants | Asistencia de Dinero para Inmigrantes

Community Action Board Santa Cruz -

1-877-282-7174



Message Brought to You by the Pajaro Valley Community Group

Mensaje Traído a Usted por el Grupo Comunitario del Valle de Pajaro



You can protect yourselves and those you live with. Usted puede protegerse a sí mismo y a los que viven con usted.

Wash your hands often with soap & water.



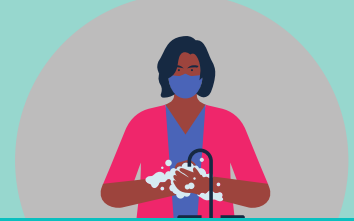
Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.

Use hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

Wash your hands before you touch your eyes, nose, or mouth.



Lávese las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Don't share personal items like food, cups, or gloves with others.



Evite compartir artículos personales con otros (comida, tazas, guantes, etc.)

Wear a face covering over your nose and mouth.



Use una cubierta facial sobre la nariz y la boca.

Keep 6 feet away from others.



Mantenga 6 pies de distancia de los demás.

Find ways to take care of yourselves.

Busquen maneras de cuidarse.

Stay away from gatherings like parties, weddings and BBQ's.



No vaya a reuniones como fiestas, bodas, carne asadas.

Make phone calls, send cards, or use social media to stay connected.



Haga llamadas telefónicas, envíe tarjetas o use las redes sociales para mantenerse conectado.

Watch a movie or do something else you enjoy to manage stress.



Mire una película o haga algo más que le guste para controlar el estrés.

Take a walk every day or find other ways to keep active.



Tome un paseo todos los días o busque otras maneras de mantenerse activo.

Talk with a counselor or someone you trust about how you are feeling.



Hable con un consejero o con alguien en quien confíe acerca de cómo se siente.

If you feel sick, stay home & call your doctor. Use a mask and keep away from others.



Si se siente enfermo, quédese en casa y llame a su médico. Use una cubierta facial y manténgase alejado de otros.