

COVID-19. Finalización segura de 2020 Y a la Espera del 2021

Reunión Comunitaria RCEB

Viernes, 11 de diciembre de 2020

ACTUALIZACIONES DE COVID

Basados en informes a Centros Regionales - hasta el
12/4/2020

Estatal: Población total de Centros Regionales:
355,298

Total (informado) Casos de COVID
Positivos/Confirmados: 4645

Muertes: 205

Centro Regional del Este de la Bahía

Población total 21,388

Total (informado) Casos de COVID
Positivos/Confirmados : 175

Muertes:3

Situación en Diciembre de 2020

- ▶ Las cifras del Condado de Alameda y Contra Costa siguen aumentando
- ▶ Capacidad hospitalaria limitada, especialmente en UCIs
- ▶ Refugio en el lugar/Quedarse en Casa
 - ▶ Actividades al aire libre limitadas
 - ▶ Tiendas Limitadas al 20% de capacidad excepto para tiendas de comestibles
 - ▶ No a comidas bajo techo o al aire libre
 - ▶ Nada de reuniones bajo techo o al aire libre
 - ▶ Similar En todo el estado

Ordenes Regionales desde Permanecer en el hogar

- ▶ Se alienta a los miembros de la misma familia a mantener la salud física y mental yendo de forma segura a un parque, una playa, caminata, o paseo en bicicleta con los miembros de su propia casa. También se alienta a los californianos a mantenerse conectados con sus seres queridos en forma virtual
- ▶ Los residentes están obligados a quedarse en casa tanto como sea posible y minimizar las reuniones para reducir la exposición innecesaria, mientras que puedan hacer cosas importantes como ir al médico, comprar comestibles, recoger comida para llevar, ir de excursión, o culto al aire libre
- ▶ Prohíben las reuniones privadas de cualquier tamaño, las operaciones del sector cerrado, excepto la infraestructura crítica y el comercio minorista, y requieren el uso de mascararas y distanciamiento físico del 100 % en todos los demás.

Hospital y otras visitas

- ▶ Las personas con discapacidades pueden tener una persona con ellos durante las visitas como paciente o a la sala de emergencias. Debe seguir todos los protocolos del hospital.
- ▶ Dado que las reuniones se limitan a las de su hogar, no se recomienda visitar o llevar a casa a familiares que viven fuera de su hogar

Como Afrontar las Vacaciones y las Celebraciones

Identifique cómo se siente. Darse cuenta de sus emociones puede hacer que las cosas se sientan menos abrumadoras y ayuda a encontrar maneras de sobrellevarlas. La pandemia COVID-19 ha sido difícil por muchas razones, lo que significa que algunas de sus angustias probablemente están relacionadas con otras cosas que no sean días festivos o celebraciones. Tómese un tiempo para ordenar sus emociones de la manera que sea más productiva para usted - diario, hablar con un ser querido o simplemente pasar un tiempo tranquilo a solas pensando.

Reconozca lo que ha perdido. Si bien muchos días festivos y reuniones se basan principalmente en la gratitud y la celebración, todavía pueden ser difíciles, incluso en circunstancias normales. Si estás perdiendo a un ser querido, piensa en maneras de honrarlos durante tus festividades. Si has perdido un trabajo o has tenido que abandonar la escuela, tómate el tiempo para reconocer los desafíos que se presentaron con eso. Incluso si no has perdido nada concreto, todos hemos perdido nuestra sensación de normalidad este año, también está bien llorarlo.

•Aproveche al máximo su situación. Si bien las celebraciones se ven diferentes, eso no significa que deban ser canceladas o incluso minimizadas. Se deben evitar algunas actividades de mayor riesgo, como reunirse en persona con personas con las que no vive, pero hay muchas otras maneras de celebrarlo de forma segura. Organiza celebraciones virtuales para mantenerte conectado y dar giros a las tradiciones típicas de las vacaciones.

Trate de no romantizar sus planes típicos. Recuerda que si bien tus celebraciones normalmente pueden estar llenas de emoción y alegría, también pueden ser de alto estrés. A pesar de que usted puede estar renunciando a algunas de sus cosas favoritas, probablemente usted está dejando algunos factores estresantes detrás también. Tenga cuidado de no distorsionar la situación y hacer que parezca peor de lo que realmente es.

Practica la gratitud. Si bien puede parecer más difícil encontrar cosas que apreciar, haz un esfuerzo consciente para identificar regularmente algunas cosas por las que estás agradecido. Puede ser algo tan amplio como tu familia, o algo tan específico como tu canción favorita que en la radio la última vez que subió al auto.

Continúe con hábitos saludables como comer comidas bien equilibradas, hacer ejercicio regularmente, dormir mucho y evitar el alcohol y las drogas.

Comuníquese si necesita ayuda. Confíe en su sistema de apoyo o póngase en contacto con el Centro de Crisis de Contra Costa llamando al 211 o enviando un mensaje de texto a HOPE a 20121 para obtener apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana y referencias de recursos

Servicios

- ▶ Los Servicios Esenciales se siguen prestando directamente
- ▶ El uso del EPP adecuado y el distanciamiento social en la medida de lo posible
- ▶ Estos incluyen cuidado personal, respiro en el hogar, guardería, IHSS, etc.
- ▶ Los servicios que se pueden prestar de forma remota o en lugares alternativos continúan, como la terapia del habla a través de zoom, ILS por teléfono y por zoom

Suministro de Servicios Alternativos

- ▶ Empezó en septiembre con discusiones sobre lo que la gente quiere y acuerdos con proveedores, individuos y administradores de casos.
- ▶ Planes en octubre/identificación de horas, etc.
- ▶ Los proveedores han estado enviando datos a DDS
- ▶ Tarifas para el servicio mensual que se comparte con los proveedores esta semana. Proceso de apelaciones disponible
- ▶ Comenzará las tarifas mensuales para ASD en enero con informes a los centros regionales

Otros servicios

- ▶ Servicios Dirigidos por el Participante
 - ▶ Opciones adicionales para Asistencia Personal, ILS, Empleo Apoyado
 - ▶ Puede contratar a una persona que conozca
 - ▶ Utiliza un Servicio de Gestión Financiera para pagar a los trabajadores
 - ▶ Similar a Employer of Record como lo hemos hecho en RCEB. Agrega nuevos servicios durante la pandemia

Saliendo Adelante Con una Temporada de Vacaciones Diferente este año

- ▶ EL ARC y SUNY STONY BROOK
- ▶ Proyecto de Respuesta a Crisis
- ▶ Actividades al aire libre y ejercicio
- ▶ Aceptar que no podemos reunirnos en las formas que lo hacíamos en el pasado

¿Qué pasa si necesito ayuda durante las vacaciones?

- ▶ Llame a nuestros números principales
(1- 510 -618-6100)
(1-925-691-2300)
- ▶ Pregunte por su administrador de casos
- ▶ Si el administrador de casos no está allí, presione cero para el operador y pida un supervisor
- ▶ Si estamos cerrados, siga las instrucciones y solicite asistencia
- ▶ Le devolveremos la llamada utilizando nuestros servicios fuera del horario de atención para emergencias.

Encuesta individual y familiar del Departamento de Servicios del Desarrollo (DDS)

En www.dds.ca.gov,

- ▶ Una forma de escuchar a los usuarios y a las familias sobre cómo van las cosas durante la pandemia
- ▶ El último día para completar es 12/18

2021

Las vacunas COVID

- ▶ La primera muy probablemente aprobada esta semana
 - ▶ Las prioridades son los trabajadores de la salud, los que están en los centros de salud, los trabajadores del IHSS
 - ▶ Cada condado y grandes centros de atención médica como Kaiser distribuirán
 - ▶ Serán muchos meses hasta que todos puedan ser vacunados debido a existencias

Carta de ARCA al Grupo de Trabajo Estatal para los usuarios y quienes los cuidan, especialmente aquellos en los entornos grupales

Mandatos / Requisitos

- ▶ Inicialmente, no esperamos mandatos. No hay suficientes vacunas
- ▶ Muchas preguntas sin respuesta. La vacuna ha sido el resultado de estudios, pero mucho más rápido de lo habitual. Aún no lo sabemos todo y aprenderemos más en la medida en que más gente se vacuna

Qué esperar en 2021

- ▶ Mandatos de uso de máscaras y distanciamiento social durante muchos meses.
- ▶ El doctor Fauci dice que hasta finales de la primavera empezaremos a sentir otra vez algo de “normalidad”
- ▶ Retorno lento a la reapertura, etc.
- ▶ Inmunidad de grupo. Un porcentaje alto de personas vacunadas e inmunes al virus
- ▶ Que tanto durara la inmunidad? Aun no lo sabemos

Qué reabrirá

- ▶ Escuelas para personas con necesidad de instrucción en persona
- ▶ Niños más pequeños
- ▶ Programas de día tal vez cuando las tasas de casos sea más baja, probablemente pequeños números para empezar
- ▶ Espere que mucha gente frágil quiera ser la última en volver a programas, escuelas. También puede tener preocupaciones acerca de la vacunación temprana.

Suministro de servicios alternativos

- ▶ ¿Podemos retener lo mejor y las partes individualizadas que son significativas para las personas
- ▶ ¿Qué quieres retener?
- ▶ Positivos y Negativos

Autodeterminación

- ▶ Esperamos que esta sera una opción para todos a mediados del próximo año
- ▶ Estaremos haciendo que la información sobre la planificación y la preparación para seleccionar esté disponible en los próximos meses
- ▶ Aprenda tanto como pueda sobre el programa en caso que este interesada