



ASSEMBLYWOMAN • DISTRICT 80

LORENA

Gonzalez ★

CORNAVIRUS

WHAT YOU **NEED** TO KNOW.

How to Access Healthcare and Stay Healthy During COVID-19

My office is working to provide Mid-City and South San Diego County residents with the latest information on the impact of the novel coronavirus, known as COVID-19. We each play a critical role in protecting not only ourselves, but also the entire community during this pandemic. That's why I'm reaching out today to provide you with information on how to access healthcare, some guidance on what to do if you become sick, and tips to protect yourself and your community.

In this email:

- **If You Don't Have Coverage, Or Are Losing Your Health Insurance**
- **If You Currently Have Health Insurance**
- **How to Get Help with Your Health Coverage Options**
- **Health Care for Undocumented Individuals**
- **What to Do If You Are Sick**
- **Tips to Protect Yourself and Your Community**

If You Don't Have Coverage, Or Are Losing Your Health Insurance

MEDI-CAL: Free or low-cost health coverage for low-income California residents. You can apply for Medi-Cal at any time. If you are determined to be eligible for Medi-Cal, your coverage begins immediately. Medi-Cal may also help pay bills for medical care you received just before you enroll. [Click here to apply for Medi-Cal](#), or call 1-800-300-1506

COVERED CALIFORNIA: If you are uninsured and eligible, you can sign up for private health insurance plans with low monthly premiums through Covered California. **You can apply for health insurance through June 30.** [Click here to visit Covered](#) or call 1-855-295-2023

KEEPING YOUR JOB-BASED COVERAGE through Federal COBRA and Cal-COBRA: There are federal and state laws that let people continue their job-based health care coverage when a

job ends or hours are reduced. To keep coverage, you will still have to pay the premium. Once your previous coverage has ended, you have 60 days to sign up for COBRA coverage. [Click here to visit Department of Managed Health Care](#) or call 1-888-466-2219

If You Currently Have Health Insurance

If you have health care coverage through an employer, Medi-Cal, Covered California, or Medicare, use it! **California has eliminated cost-sharing (co-pays, deductibles, or coinsurance) for all medically necessary screening and testing for COVID-19**, including hospital and urgent care visits, and provider office visits where the purpose of the visit is to be screened and/or tested for COVID-19.

If you are currently covered by a Covered California plan and your income recently changed due to COVID19, make sure you sign into your account and [report a change](#). **You may be eligible for additional financial assistance.**

How to Get Help with Your Health Coverage Options

The **California Department of Managed Health Care (DMHC) Help Center** provides assistance to all California health care consumers. The Help Center gives consumers a better understanding of their health care rights, explains health care benefits and resolves health plan issues. Assistance is available in all languages and all services are free. Contact the DMHC Help Center by calling 1-888-466-2219 or visit <http://www.HealthHelp.ca.gov>.

Health Consumer Alliance (HCA) offers free assistance by phone or in person to help people who are struggling to get or maintain health coverage and resolve problems with their health plans. **If you are concerned about your immigration status, the HCA provides free, confidential consultation and information.** Contact the HCA at 1-888-804-3536 or visit <https://healthconsumer.org/>

Health Care for Undocumented Individuals

The U.S. Citizen and Immigration Services has confirmed that the Public Charge rule does not restrict access to testing, screening, or treatment of communicable diseases, including COVID-19. <https://www.uscis.gov/greencard/public-charge>

Undocumented individuals can still see a doctor without medical insurance. This includes care you receive in the emergency room, at community and migrant health centers, free clinics, and public hospitals. If an individual does not have a doctor, call a local community health center for assistance. You can find a health center here: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/> Protecting Immigrant Families explains your rights when accessing health services here: <https://bit.ly/2UUI0uJ>

What to Do If You Are Sick

If you are sick, the [Centers for Disease Control and Prevention](#) recommends you:

- **Stay home except to get medical care:** Most people with COVID-19 have mild illness and are able to recover at home without medical care. Do not leave your home, except to get medical care. Do not visit public areas.
- **Separate yourself from other people in your home:** As much as possible, you stay away from others. You should stay in a specific "sick room" if possible, and away from other people in your home. Use a separate bathroom, if available.
- **Call ahead before visiting your doctor:** Call before you get medical care. Be sure to get care if you have trouble breathing, or have any other [emergency warning signs](#), or if you think it is an [emergency](#).
- **Wear a facemask:** If available, wear a facemask when you are around other people (including before you enter a healthcare provider's office).
- **Cover your coughs and sneezes:** Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. Throw used tissues in a lined trashcan.
- **Clean your hands often:** Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This is especially important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- **Avoid sharing personal household items:** Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your

- home. After using these items, wash them thoroughly with soap and water or put in the dishwasher.
- **Clean all "high-touch" surfaces everyday:** Clean high-touch surfaces in your isolation area ("sick room" and bathroom) every day; let a caregiver clean and disinfect high-touch surfaces in other areas of the home. High-touch surfaces include phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables.
 - **Monitor your symptoms:** Common symptoms of COVID-19 include fever and cough. Trouble breathing is a more serious symptom that means you should get medical attention. If you are having trouble breathing, seek medical attention, but call first.

Tips to Protect Yourself and Your Community

While there is a lot we do not know about the novel coronavirus, it's true that some individuals are at a heightened risk of getting very sick from this illness, including:

- Older adults (65+)
- Individuals with compromised immune systems
- Individuals who have serious chronic medical conditions like:
 - Heart disease
 - Diabetes
 - Lung disease

So, it's important that each of us takes responsibility in performing these simple tasks:

- Wash hands often, for 20 seconds, with soap and water
- Clean all "high-touch" surfaces everyday
- Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands
- Know how it spreads (mostly through close contact or from droplets from a cough or sneeze)
- If you cough or sneeze, cover with a tissue or your elbow
- Stay 6 feet away from people outside your household
- Stay away from people who are sick
- Follow guidance from public health officials

People at high-risk of getting very sick should also protect themselves using the actions above. Additionally, if you are at high-risk, you should stay at home.

Patients can seek care with confidence that their personal information is private. **Immigration agencies have a policy of avoiding enforcement actions in health care facilities like hospitals, health clinics, urgent care and doctors' offices.**

As always, [you can find the latest information on a variety of available local and state resources amid the COVID-19 outbreak on my website.](#)

You can also contact my District Office during regular business hours, Monday-Friday, at (619) 338-8090.

Cómo Acceder Seguro Médico y Mantenerse Saludable Durante COVID19

Mi oficina está trabajando para proveer a los residentes de Mid-City y el sur de San Diego County la información más reciente sobre el impacto que el nuevo coronavirus, conocido como COVID-19, está teniendo en nuestra comunidad. Todos tenemos un papel crítico en proteger no nomas a nosotros mismos, pero a toda la comunidad durante esta pandemia. Por eso les mando este mensaje con información en cómo puedes acceder seguro médico, dirección en que hacer si te enfermas, y consejos en cómo protegerse uno mismo y su comunidad.

En este correo electrónico:

- **Si No Tienes Asegurancia, o Perdiste la Asegurancia Medica**
- **Si Tienes Seguro Médico**
- **Atención de Salud Para Personas Indocumentadas**
- **Qué Hacer Si Te Enfermas**
- **Consejos Para Protegerse Uno Mismo y Su Comunidad**

[Si No Tienes Asegurancia, o Perdiste la Asegurancia Medica](#)

MEDI-CAL: Aseguración médica gratuita o de bajo costo esta disponible para residentes de California. Puedes aplicar para Medi-Cal a cualquier momento. Si se determina que eres elegible para Medi-Cal, tu cobertura empieza inmediatamente. Es posible que Medi-Cal puede ayudar a pagar por el costo del cuidado médico que recibiste antes de aplicar. Aplica para Medi-Cal [aquí](#) o llame al 1-800-300-1506.

COVERED CALIFORNIA: Si no tienes aseguración médica y eres elegible, puedes aplicar para seguro médico privado de Covered California con pagos mensuales de bajo costo. Puedes solicitar seguro de salud hasta el 30 de Junio. Presione [aquí](#) para visitar a Covered California o llame a 1-855-295-2023.

MANTENIENDO TU COBERTURA DE TRABAJO A TRAVÉS DE COBRA (FEDERAL) Y CAL-COBRA (ESTATAL): Hay leyes federales y estatales que deja a individuos mantener su seguro médico del empleador cuando el trabajo se termina o las horas han sido reducidas. Para mantener tu cobertura, todavía tienes que pagar el costo mensual completo. Cuando se termina tu cobertura anterior, tienes 60 días para aplicar para cobertura médica de COBRA. Visite la [página](#) del Departamento de Administración de Atención Médica or llame a 1-888-466-2219.

Si Tienes Seguro Médico

Si tienes cobertura médica a través de un empleador, Medi-Cal, Covered California, or Medicare, usalo! California ha eliminado el reparto de costo (copagos, deducibles o coaseguros) para exámenes y pruebas necesarias de COVID-19. Esto incluye visitas a oficinas de doctor, hospital, y cuidado urgente donde el propósito de la visita es para recibir exámenes y pruebas de COVID-19.

Si tienes cobertura médica con Covered California y tus ingresos cambian debido a COVID-19, asegurate en iniciar una sesión en tu cuenta para reportar el cambio de ingresos. Puedes ser elegible para asistencia financiera adicional.

Como Puedes Recibir Ayuda Con Tus Opciones de Cobertura Médica

El Departamento de Administración de Atención Médica (DMHC por sus siglas en inglés) Centro de Ayuda ofrece asistencia a consumidores de atención médica en California. El Centro de Ayuda le da a consumidores información para mejor entender sus derechos a cuidado de salud, explicar beneficios de cobertura médica y resolver problemas con tu cobertura. La asistencia está disponible en todos los idiomas y todos los servicios gratuitos. Comuníquese con el Centro de Ayuda de DMHC llamando al 1-888-466-2219 o visite: <http://www.HealthHelp.ca.gov>.

Health Consumer Alliance (HCA) ofrece asistencia gratuita por teléfono o en persona a individuos que tienen dificultades en recibir o mantener su seguro médico y resolver problemas con cobertura médica. Si estás preocupado por tu estatus migratorio, HCA ofrece consultaciones confidenciales y gratuitos. Comunicarse con HCA por teléfono 1-888-804-3536 or visite <https://healthconsumer.org/es/>

Cuidado de Salud para Individuos Indocumentados

El departamento de Ciudadanía y Servicios Migratorios (USCIS por sus siglas en inglés) confirmó que la regla de Carga Pública no restringe acceso a pruebas, exámenes o tratamiento de enfermedades transmisibles, incluyendo COVID-19. <https://www.uscis.gov/es/tarjeta-verde/carga-publica>

Individuos indocumentados todavía pueden visitar un doctor sin aseguración médica. Esto incluye cuidado que recibes en una sala de emergencia, en una clínica comunitaria y migratoria, clínicas gratuitas, y hospitales públicos. Si un individuo no tiene doctor, puede hablar a un centro de salud local comunitario para asistencia. Puedes encontrar un centro de salud aquí: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>. Protecting Immigrant Families explica tus derechos cuando accedando servicios de salud: <https://protectingimmigrantfamilies.org/know-your-rights/>

Qué Hacer Si Te Enfermas

Si estás enfermo, el [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades](#) recomienda:

- Quédate en casa, excepto para conseguir atención médica: la mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en su casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.

- Sepárense de las demás personas de su casa (aislamiento en el hogar): tanto como sea posible, permanezca lejos de los demás. Si es posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" y alejado de las demás personas de su casa. Use un baño aparte, si es posible.
- Llame antes de ir al médico: llame con anticipación. Asegurarse de recibir cuidado médico si tiene problemas respirando, o si tiene señales de emergencia o si cree que tiene una emergencia.
- Use una mascarilla casera de tela sobre su nariz y boca: si es posible, use una mascarilla cuando este alrededor de otras personas (incluyendo antes de entrar a una oficina de doctor).
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar: cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Tira los pañuelos desechables usados en un cesto de basura con una bolsa de plástico adentro.
- Límpiense las manos con frecuencia: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es de suma importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas. Si no hay dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándose entre sí hasta sentir las secas. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evite compartir artículos del hogar de uso personal: no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar. Luego de usar estos artículos, lávalos bien con agua y jabón o colóquese en el lavaplatos.
- Limpie todos los lugares de "contacto frecuente" todos los días. Limpie los lugares de contacto frecuente en su área de aislamiento ("habitación del enfermo" y baño) todos los días; permita que un cuidador limpie y desinfecte las superficies de alto contacto en otras áreas del hogar. Las superficies de contacto frecuente incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesones, manijas de puertas, grifería del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesas de noche.
- Vigile sus síntomas: Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos. La dificultad para respirar es un síntoma más grave que significa que debe recibir atención médica. Si tiene dificultades para respirar, busque atención médica, pero llame con anticipación.

Consejos Para Protegerse Uno Mismo y Su Comunidad

Aunque no hay mucha información sobre el coronavirus, si sabemos que hay individuos con más riesgo de enfermarse, incluyendo:

- Los adultos mayores (de 65 años y más)
- Las personas con sistemas inmunes comprometidos
- Los individuos que tienen condiciones médicas crónicas graves como:
 - Enfermedad del corazón
 - Diabetes
 - Enfermedad pulmonar

Por eso es importante que cada uno de nosotros tomen responsabilidad de acciones para prevenir la enfermedad incluyendo:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.
- Limpiar superficies de contacto frecuente todos los días.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Saber cómo se propaga la enfermedad (principalmente a través del contacto cercano o de gotas de tos o estornudo)
- Si estornudas o te da tos, cúbrete con su codo o con una tira de papel desechable.
- Mantenga al meno seis pies de distancia con personas afuera de tu hogar.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Sigue las guías de oficiales de salud públicos.

Gente de alto riesgo de enfermarse debe protegerse con estas acciones. Adicionalmente, si eres de alto riesgo, debes quedarte en casa.

Pacientes que necesitan cuidado pueden tener la confianza que su información personal es confidencial y privado. Las agencias de inmigración tienen una póliza de evitar enforzar acciones de inmigración en lugares médicos como hospitales, clínicas de salud, cuidado urgente y oficinas de doctor.

Como siempre, [puedes encontrar las últimas noticias sobre una variedad de recursos locales y estatales en mi sitio de web.](#)

También puedes llamar a mi oficina del Distrito durante las horas de negocio, Lunes a Viernes al (619) 338-8090.

Sincerely,



Lorena Gonzalez
Assemblymember, 80th District

[visit MY WEBSITE](#)

[send ME AN EMAIL](#)

© 2020 California State Assembly



Capitol Office:
State Capitol
P.O. Box 942849
Sacramento, CA 94249-0080
Tel: (916) 319-2080
Fax: (916) 319-2180

District Office:
[1350 Front Street](#)
[Suite 6022](#)
[San Diego, CA 92101](#)
Tel: 619-338-8090
Fax: 619-338-8099