

## COVID-19 社区资源

根据居家隔离命令，许多非营利组织只能提供有限的服务，或者用其他方式替代面对面服务。请参阅以下列表，了解安全网络服务及其他资源。这些资源按服务类型分类。

COVID-19 筛查和检测	
资源	信息
Project Baseline	请使用此线上筛查工具进行 COVID-19 的筛查和检测： <a href="https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/">https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/</a> 。根据结果和检测预约情况，您能了解到前往加利福尼亚州的哪个检测地点接受检测。此工具完全免费。
Santa Clara County COVID-19 检测地点	Santa Clara County Public Health Department 提供了一项工具，可用于查找当地的 COVID-19 检测地点。大多数地点需要预约。 请访问： <a href="https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/covid19-testing.aspx">https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/covid19-testing.aspx</a>
无家可归	
资源	信息
无家可归人员庇护系统 (Sacred Heart Community Services)	对于有可能失去住房或无力支付房租的社区成员，向他们提供无家可归人员庇护系统的联系信息，以便在需要时申请临时援助： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话 <b>1-408-926-8885</b></li> <li>• 电子邮件：<a href="mailto:housinginfo@sacredheartcs.org">housinginfo@sacredheartcs.org</a></li> </ul>
对无家可归者或住房不稳定性人员的支持	如果成员的 COVID-19 检测呈阳性或正在进行 COVID-19 试验研究，需要隔离但无家可归，请发电子邮件到 <a href="mailto:housing@eoc.sccgov.org">housing@eoc.sccgov.org</a> 。
失去收入	
资源	信息
为低收入居民提供财务援助 (Sacred Heart Community Services)	对于因 COVID-19 对健康、就业或学校和托儿所关闭造成的影响而导致收入损失的会员： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问 Sacred Heart 网站：<a href="https://sacredheartcs.org/covid19/">https://sacredheartcs.org/covid19/</a></li> <li>• 请致电：<b>1-408-780-9134</b></li> <li>• 也可以通过致电热线安排面对面的约谈。</li> </ul> 成员可以将其姓名添加到有兴趣的列表，以便在可以在有其他资金可用时与他们联系。请注意：鉴于巨大的援助需求，请了解最多可能需要 20 天才能收到该机构的回复。

	<p>家庭将需要提交基本文件以验证资格，包括：ID、收入证以及与 COVID-19 相关的收入损失的文件。</p>
<p>COVID-19 财务援助计划</p>	<p>目前，Sacred Heart Community Service 和 Destination:Home 为因 COVID-19 而最需援助的人们提供额外资金。对于符合资格的家庭，每位符合援助标准的个人都可以领取 1,000 美元（每个家庭最高 2,000 美元）。</p> <p>符合援助资格的家庭必须满足以下所有五项资格标准：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 居住在 Santa Clara County。</li> <li>• 在爆发 COVID-19 危机前，家庭收入不到地区中等收入的 30%。</li> <li>• 能够证明收入下降与 COVID-19 危机相关。</li> <li>• 没有资格获得失业福利金或最近发放的联邦纾困金。</li> <li>• 尚未获得 Sacred Heart Community Service 和 Destination:Home 提供的 COVID-19 救济金。</li> </ul> <p>如需更多信息或有意进行申请，请访问： <a href="https://sacredheartcs.org/covid19/">https://sacredheartcs.org/covid19/</a> 或致电 <b>1-408-780-9134</b>。</p>
<p>Silicon Valley Independent Living Center (SVILC)</p>	<p>SVILC 为低收入老年人和因 COVID-19 而失去收入或受经济影响的残疾人士提供财务援助。SVIC 不要求申请人提供公民身份证明或 Social Security Number。</p> <p><b>全县 Grassroots Financial Aid:</b> 1,000 美元支票</p> <p>资格：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Santa Clara County 居民</li> <li>• 地区中等收入 (Area Median Income, AMI) 30% 或以下的超低收入个人或家庭</li> <li>• 至少一名家庭成员年满 65 岁或身患残疾</li> <li>• 有书面证据证明因 COVID-19 而遇财务困难</li> <li>• 未领取 Sacred Heart Community Services 救济基金的财务援助</li> <li>• 不符合领受失业保险或联邦纾困金的资格</li> <li>• 支付给申请人的款项</li> </ul> <p><b>Milpitas 租金援助:</b> 最高 4,000 美元，用于偿还拖欠租金</p> <p>资格：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milpitas 居民</li> <li>• AMI 80% 或以下的低收入个人</li> <li>• 老年人、残疾人士、退伍军人、家庭暴力受害者或有就读于 Milpitas Unified School District 子女的家庭</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 因收入损失或减少而影响支付一个月或两个月租金 - 必须证明有能力支付次月租金。</li> <li>• 有书面证据证明财务困难, 且有能力支付拖欠租金以外的租金</li> <li>• 支付给房东或物业经理的款项</li> </ul> <p><b>SVILC CARES Act Fund:</b> 最高 3,000 美元, 用于支付拖欠租金或未付公用事业账单</p> <p>资格:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Santa Clara County 居民</li> <li>• AMI 50% 或以下的低收入或超低收入个人</li> <li>• 60 岁以上的老年人或残疾人士, 或有一名家庭成员为 60 岁以上或身患残疾</li> <li>• 有书面证据证明因 COVID-19 而遇财务困难</li> <li>• 不符合其他资助计划的资格</li> <li>• 支付给房东或公用事业公司的款项</li> </ul> <p>如需了解关于登记和资格筛查的更多信息, 请致电 <b>1-408-894-9041</b> 或发送电子邮件至 <a href="mailto:Housing911@svilc.org">Housing911@svilc.org</a>。</p>
<p>Rebuilding Together Silicon Valley</p>	<p>对于这些受到 COVID-19 影响的人员, Rebuilding Together Silicon Valley 视情况提供紧急维修来恢复热水或暖气供应。维修工作将由经批核的承包商完成。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如需更多信息, 请拨打 <b>1-408-578-9519</b>。</li> </ul>
<p>Employment Development Department (EDD)</p>	<p>对于因 COVID-19 失去工作或工作时间减少的人员, 可通过 Employment Development Department (EDD) 领取失业福利。州长行政命令免除长达一周的等待期, 因此人们在失业的第一周可以领取福利。自雇人员也有资格获得福利。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问 EDD 的在线系统: <a href="https://www.edd.ca.gov/Unemployment/UI_Online.htm">https://www.edd.ca.gov/Unemployment/UI_Online.htm</a>。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 目前, EDD 建议使用在线系统, 因为电话线路不堪重负。</li> </ul> </li> <li>• 电话 <b>1-800-300-5616</b></li> </ul>
<p><b>The Emergency Assistance Network (EAN)</b></p>	
<p>此网络提供各种服务来帮助无家可归者, 为面临被驱逐、断水断电和饥饿威胁的居民提供安全保护。可根据居住地的邮政编码来查找这些服务。在原地避难时, EAN 服务只能通过电话订购并到杂货店领取:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 食物援助</li> <li>• 租金</li> <li>• 水电援助</li> </ul>	

- 医疗和交通援助
- 特殊问题（如丧葬费）的直接经济援助

家庭需要提交基本证明文件来核实其资格，包括：

- 所有成人的有效身份证
- 18 岁或以下儿童的出生证明
- 收入证明（对于所有成人，包括一个月的其他补充收入）
- 寄到当前住宅地址的官方邮件或账单
- 作为居住证明的租约或抵押协议
- 紧急证明（如失业、急诊）

资源	信息
Community Services Agency of Mountain View & Los Altos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-650-968-0836</b></li> <li>• 地址: 204 Sterlin Rd. Mountain View, CA 94043</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区: 94022 Los Altos, 94024 Los Altos, 94040 Mountain View, 94041 Mountain View, 94043 Mountain View</li> </ul>
LifeMoves Commercial St. Inn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-271-1630</b></li> <li>• 地址: 260 Commercial Street San Jose, CA 95112</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区: 95035 Milpitas, 95131 San Jose, 95133 San Jose, 95134 San Jose</li> </ul>
LifeMoves Opportunity Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-650-853-8672</b></li> <li>• 地址: 33 Encina Avenue Palo Alto, CA 94301</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区: 94301 Palo Alto, 94303 Palo Alto, 94304 Palo Alto, 94305 Stanford, 94306 Palo Alto</li> </ul>
Sunnyvale Community Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-738-4321</b></li> <li>• 地址: 725 Kifer Rd. Sunnyvale, CA 94086</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区: 94085 Sunnyvale, 94086 Sunnyvale, 94087 Sunnyvale, 94089 Sunnyvale, 95002 Alviso</li> </ul>
Sacred Heart Community Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-278-2160</b></li> <li>• 地址: 1381 S. First St. San Jose, CA 95110</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区: 95008 Campbell, 95110 San Jose, 95111 San Jose, 95112 San Jose (S. of Santa Clara St.), 95113 San Jose, 95116 San Jose, 95117 San Jose, 95118 San Jose, 95120 San Jose, 95123 San Jose, 95124 San Jose, 95125 San Jose, 95126 San Jose, 95128 San Jose, 95136 San Jose</li> </ul>
Salvation Army San Jose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-282-1165</b></li> <li>• 地址: 359 North 4th Street San Jose, CA 95109</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 服务于以下邮政编码的地区：95037 Morgan Hill, 95112 San Jose (N. of Santa Clara St.), 95119 San Jose, 95121 San Jose, 95122 San Jose, 95127 San Jose, 95132 San Jose, 95135 San Jose, 95138 San Jose, 95139 San Jose, 95148 San Jose</li> </ul>
Salvation Army Santa Clara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话： <b>1-408-247-4588</b></li> <li>• 地址： 3090 Homestead Road Santa Clara, CA 95051</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区： 95050 Santa Clara, 95051 Santa Clara, 95054 Santa Clara</li> </ul>
St. Joseph's Family Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话： <b>1-408-842-6662</b></li> <li>• 地址： 7950 A-Church St. Gilroy, CA 95020</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区： 95020 Gilroy, 95046 San Martin</li> </ul>
West Valley Community Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话： <b>1-408-255-8033</b></li> <li>• 地址： 10104 Vista Drive Cupertino, CA 95014</li> <li>• 服务于以下邮政编码的地区： 95014 Cupertino, 95030 Los Gatos, 95032 Los Gatos, 95033 Los Gatos, 95070 Saratoga, 95129 San Jose, 95130 San Jose</li> </ul>

### 应急资金援助

#### **Santa Clara County Society of Saint Vincent de Paul**

郡县有很多教堂和教区提供应急资金，帮助居民支付水电账单或住房费用，如租金。还有一些援助旨在满足基本需求，如免费的衣物、上班公交卡等。如需有关食品、衣服或经济援助的详细信息，请拨打 Santa Clara County 地区的咨询热线总机 **1-866-896-3587**。

服务地点：北部 Santa Clara County	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Our Lady of Peace （位于 Santa Clara）服务于邮政编码为 95054、95117 和 95002 的区域。</li> <li>• Resurrection （位于 Sunnyvale）服务于邮政编码为 94087 的区域。</li> <li>• St. Athanasius （位于 Mountain View）服务于邮政编码为 94039、94043 和 94040 的区域。</li> <li>• St. Cyprian （位于 Sunnyvale）服务于邮政编码为 94086 的区域。</li> <li>• St. Joseph （位于 Mountain View）服务于邮政编码为 94041 的区域。</li> <li>• St. Lawrence （位于 Santa Clara）服务于邮政编码为 95051 和 95050 的区域。</li> </ul>
----------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• St. Martin (位于 Sunnyvale) 服务于邮政编码为 94086、94087 和 94089 的区域。</li> <li>• St. Simon (位于 Los Altos) 服务于邮政编码为 94024 和 94040 的区域。</li> <li>• St. Thomas Aquinas (位于 Palo Alto) 服务于邮政编码为 94301 和 94306 的区域。</li> <li>• Holy Korean Martyrs (位于 Sunnyvale) 服务于邮政编码为 94089 的区域。</li> </ul>
<p>服务地点：中部 Santa Clara County</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queen of Apostles (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95117 和 95129 的区域。</li> <li>• Sacred Heart (位于 Saratoga) 服务于邮政编码为 95070 的区域。</li> <li>• St. Clare (位于 Santa Clara) 服务于邮政编码为 95050 的区域。</li> <li>• St. Frances Cabrini (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95124 的区域。</li> <li>• St. Leo (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95126 和 95128 的区域。</li> <li>• St. Lucy (位于 Campbell) 服务于邮政编码为 95008 的区域。</li> <li>• St. Martin of Tours (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95128 和 95126 的区域。</li> <li>• St. Mary (位于 Los Gatos) 服务于邮政编码为 95030 和 95032 的区域。</li> </ul>
<p>服务地点：Santa Clara 郡县南部/东部</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Christ the King (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95111 和 95138 的区域。</li> <li>• Holy Family (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95136 的区域。</li> <li>• St. Catherine (位于 Morgan Hill) 服务于邮政编码为 95037 的区域。</li> <li>• St. Elizabeth (位于 Milpitas) 服务于邮政编码为 95035 的区域。</li> <li>• St. John Vianney (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95127 和 95148 的区域。</li> <li>• St. Victor (位于 San Jose) 服务于邮政编码为 95132 和 95131 的区域。</li> </ul>
<p><b>食物 - 领取</b></p>	
<p>资源</p>	<p>信息</p>
<p>Silicon Valley Strong</p>	<p>按邮政编码查找食品领取地点的在线工具。 访问：<a href="https://siliconvalleystrong.org/">https://siliconvalleystrong.org/</a></p>

学校餐饮领取	对于需要查找附近学校餐饮领取地点的学生：拨打领取点的电话，确认时间以及可领取的餐饮： <a href="https://bit.ly/3azB5vt">https://bit.ly/3azB5vt</a>
Second Harvest of Silicon Valley	对于需要日杂用品的低收入家庭，请拨打 Second Harvest of Silicon Valley 的电话 <b>1-800-984-3663</b> ，或者发送短信 <b>GETFOOD</b> 到 <b>1-408-455-5181</b> 请求援助。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 服务时间：星期一到星期五早上 8 点至下午 5 点</li> </ul>
Silicon Valley Independent Living Center (SVILC)	如需领取袋装食品，请向 SVILC 预约。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 联系 SVILC： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 电话：<b>1-408-894-9041</b></li> <li>○ 电子邮件：<a href="mailto:info@svilc.org">info@svilc.org</a></li> <li>○ 访问 SVILC 的网站：<a href="https://www.svilc.org/">https://www.svilc.org/</a></li> </ul> </li> <li>• <b>最新信息</b>：自 2020 年 6 月 8 日起： 袋装食品领取时间： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ San Jose：星期一、星期三和星期五上午 11 点至中午 12 点</li> <li>○ Gilroy：星期二和星期四上午 11 点至中午 12 点</li> </ul> </li> <li>• SVILC 要求申领者佩戴口罩，并提前致电或发送电子邮件，以保持安全社交距离</li> </ul>
Catholic Charities of Santa Clara County	Catholic Charities of Santa Clara County 每周在当地教堂提供自驾外卖食品分配。无需提前登记，将现场登记。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 这些教堂包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Our Lady of Peace 地址：2800 Mission College Blvd, Santa Clara, CA 95054 服务时间：每个星期一（从 2020 年 4 月 13 日开始） 具体时间待定</li> <li>○ Our Lady of Refuge 地址：2165 Lucretia Ave, San Jose, CA 95122 服务时间：每个星期二（从 2020 年 3 月 31 日开始） 下午 5 点至 7 点</li> <li>○ Most Holy Trinity 地址：2040 Nassau Dr, San Jose, CA 95122 服务时间：每个星期二（从 2020 年 4 月 14 日开始） 具体时间待定</li> <li>○ St. Martin of Tours 地址：200 O'Connor Dr, San Jose, CA 95128 服务时间：每个星期三（从 2020 年 4 月 1 日开始） 具体时间待定</li> <li>○ St. John Vianney</li> </ul> </li> </ul>

	<p>地址：4600 Hyland Ave, San Jose, CA 95127 服务时间：每个星期四（从 2020 年 4 月 2 日开始） 下午 1 点至 4 点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ St. Lucy's Campbell 地址：2350 S Winchester Blvd, Campbell, CA 95008 每个星期五（从 2020 年 4 月 10 日开始）上午 10 点至 12 点</li> <li>○ Santa Teresa Parish 地址：794 Calero Ave, San Jose, CA 95123 服务时间：每个星期六（从 2020 年 4 月 4 日开始）中午 12 点至下午 2 点</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 更多信息请参阅：<a href="https://www.catholiccharitiesscc.org/new-events/food-distribution-weekly-drive-thru-at-church-locations">https://www.catholiccharitiesscc.org/new-events/food-distribution-weekly-drive-thru-at-church-locations</a></li> </ul>
Loaves and Fishes	<p>Loaves and Fishes 免费向 Santa Clara county 居民提供“外卖”餐饮。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 供应点包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Goodwill Industries 地址：1080 N 7<sup>th</sup> St, San Jose, CA 95112 服务时间：星期一到星期五下午 3:30 至 4:30</li> <li>○ SJ Vietnamese Seventh Day Adventist Church 1066 S 2<sup>nd</sup> St, San Jose, CA 95112 地址：1080 N 7<sup>th</sup> St, San Jose, CA 95112 服务时间：星期一到星期五下午 4:30 至 5 点</li> </ul> </li> <li>● 如需详细信息，请访问 <a href="http://www.loavesfishes.org">www.loavesfishes.org</a> 或拨打 1-408-922-9085。</li> </ul>
<b>为高风险社区成员（老年人、残疾人、孕妇或免疫力低下者）指定的优先购物地点</b>	
99 Ranch Market	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期一到星期五早上 8 点至 9 点</li> </ul>
Albertsons	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期二和星期四早上 7 点至 9 点</li> </ul>
Lunardi's Markets	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期二和星期四早上 7 点至 8 点</li> </ul>
New Seasons Market	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期一到星期五早上 8 点至 9 点</li> </ul>
Nob Hill Foods (Raley's)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高风险社区成员可在路边或商店购买必需品和预先包装好的日用品。</li> <li>● 处方药可安排在药店的路边取药。</li> </ul>
Safeway	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期二和星期四早上 7 点至 9 点</li> </ul>
Target	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期三早上 8 点至 9 点</li> </ul>
Trader Joe's	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特殊服务时间：星期一到星期日早上 8 点至 9 点</li> </ul>

Smart & Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>特殊服务时间：星期一到星期日早上 7:30 至 8 点</li> </ul>
Walgreens	<ul style="list-style-type: none"> <li>特殊服务时间：*仅适用于老年人* 星期二早上 8 点至 9 点</li> </ul>
Walmart	<ul style="list-style-type: none"> <li>特殊服务时间：*仅适用于老年人* 星期二早上 6 点至 7 点</li> </ul>
Whole Foods	<ul style="list-style-type: none"> <li>特殊服务时间：*仅适用于老年人* 星期一到星期日早上 8 点至 9 点</li> </ul>

**食物 - 外送**

**Great Plates Delivered – Sourcewise 登记表**

Great Plates Delivered 是州长 Newsom 宣布的一项加利福尼亚州紧急食物供应计划。这项加利福尼亚州紧急食物供应计划旨在确保符合资格要求的加利福尼亚州老年人能够与当地餐厅保持联系，以此保证他们能够在遵从居家禁令期间获得送餐上门服务。

资格要求：

- 65 岁或以上的个人，或是由 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 认定的处于高风险的 60-64 岁个人，包括：
  - COVID-19 确诊为阳性的个人（依据州/地区公共卫生官员或医疗健康专家的记录）
  - 曾暴露于 COVID-19 的个人（依据州/地区公共卫生官员或医疗健康专家的记录），或是患有基础性疾病的个人。
- 独居或是与另一名符合计划资格的成人共同居住的个人。
- 参与者当前不得领取其他州或联邦营养援助计划的援助。个人年收入必须在以下区间：24,981 - 74,940 美元（单人家庭）或 33,821 - 101,460 美元（两人家庭）。
- 个人必须证明他们无法自行准备或获取餐食。

Sourcewise 目前正在核查参与者的资格，并通过其网站 <http://www.mysourcewise.com> 接收线上登记表。个人将在 24 至 72 小时内获得回复。

如需了解更多信息，请致电：1-408-350-3230。

- 如需了解资格要求，请按 1。

如为已登记参与者，请按 2。

**60 岁以上的老年人**如需送餐，请找到您附近的外卖点。这属于 Santa Clara County 的 Senior Nutrition Program (<https://www.sccgov.org/sites/ssa/daas/snp/Pages/snp.aspx>)。请务必打电话给外卖点确认营业时间和供应情况：<https://bit.ly/2KwIYav>

**Santa Clara County 居民、老年人以及残疾或患病的人士**，如需其他食物支持，请与 The Health Trust 联系。

- 电话：1-408-961-9870（免费电话：1-800-505-3367）
- 网址：<https://healthtrust.org/provider/food/>
- 电子邮件：[MOW@healthtrust.org](mailto:MOW@healthtrust.org)

**最新信息：**The Health Trust 的 Meals on Wheels 计划目前可在 COVID-19 期间提供紧急餐食援助。会员可自行使用 Google 候补名单，以获得紧急餐食援助，网址为：<https://bit.ly/2X6eLpG>。此候补名单无截止日期。但是，我们目前无法保证客户一定能获得相关服务。

您还可以联系 Santa Clara County 的 Senior Nutrition Program，以接受筛选和/或进行登记。

- 请致电 Senior Nutrition Program: **1-408-755-7680**
  - 请致电 Sourcewise 营养协调员以进行登记: **1-408-350-3246**

**Six Food Hug** 提供线上食物杂货购买服务，可送货到 Santa Clara, Sunnyvale 和 Cupertino 等城市。无法到商店购买食物杂货的社区成员可通过网站订购产品，如鸡蛋、乳品、农产品、面制品、谷物、烘焙必需品、卫生纸等。从星期一到星期五，线上订单 48 小时内就可以准备好。如果成员由 Nextdoor 推荐，将免费提供无接触配送，否则收取 8 美元配送费。也可到 Six Foot Hug 主页另行申请网站上未列出的商品。

- 请访问 <https://www.sixfoothug.com>

**South Bay Pantry by Sikh 以及各个社区组织和志愿者**

South Bay Pantry 向低收入者、残障人士、老人或无法亲自去杂货店的人士提供自取或免费配送的食物杂货。

- 要申请，请填写 Pantry 表（网址：[www.tinyurl.com/sfp-santaclara](http://www.tinyurl.com/sfp-santaclara) 上），或者拨打 Bhatia 或 Gurvinder Singh 的电话 **1-408-459-9945**。

**食物外卖、路边取餐或配送**

查找 San Jose 提供外卖、路边取餐或配送的饭店列表：<https://www.diningatadistance.com/san-jose>

**食物杂货、处方药和外卖的配送以及虚拟报备**

注册以配对当地能够帮您领取必需品以及为您虚拟报备的志愿者：

- 请访问：<https://www.scchelpinghands.com/>
- 电子邮件：[santaclaracountyhelpinghands@gmail.com](mailto:santaclaracountyhelpinghands@gmail.com)

**宠物食品**

资源	信息
Santa Clara County 的 Senior Nutrition Program 和 Department of Animal Services	<p>Santa Clara County 的 Senior Nutrition Program 正与 Department of Animal Services 携手合作，向计划参与者以及 Meals on Wheels 参与者免费提供送货上门的宠物食品以及猫砂等宠物基本需求相关用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果您已参与其中一项计划、年满 60 岁并且需要宠物食品或宠物用品，请致电：<b>1-408- 686-3900</b>。</li> </ul> <p>热线服务时间为星期一至星期五早上 8 点至下午 6 点，周末早上 8 点至下午 5 点。</p>
Humane Society Silicon Valley	<p>Humane Society Silicon Valley 的 Pet Pantry Program 为无法负担宠物费用的 Santa Clara County 家庭提供宠物食品。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>如果您希望参与 Pet Pantry Program，请访问 <a href="https://www.hssv.org/pet-pantry/">https://www.hssv.org/pet-pantry/</a> 并填写在线申请表 如需获取有关 Pet Pantry Program 的更多信息，请发送电子邮件至 petpantry@hssv.org，或致电 <b>1-408-262-2133</b>（分机号：<b>110</b>）</li> </ul>
<b>交通</b>	
<b>资源</b>	<b>信息</b>
Valley Transportation Authority (VTA) Paratransit	<p>不能搭乘公交车/轻轨的残疾人士可免费搭车。 <b>1-408-321-2300</b> 交通服务；提供以下语言援助：英语、西班牙语、越南语 服务范围：全郡</p>
<b>公共事业</b>	
California Alternate Rates for Energy (CARE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>低收入家庭或者最近因 COVID-19 失业的家庭有资格参加 California Alternate Rates for Energy (CARE) 计划。</li> <li>已经参加 Medi-Cal 等公共援助计划的客户也可参加 CARE。</li> <li>如果符合资格，客户的电费可享受 30-35% 的折扣，天然气费用可享受 20% 的折扣。</li> <li>如需更多信息或提出申请，请访问 PG&amp;E 的网站 <a href="https://www.pge.com/en_US/residential/save-energy-money/help-paying-your-bill/longer-term-assistance/care/care.page">https://www.pge.com/en_US/residential/save-energy-money/help-paying-your-bill/longer-term-assistance/care/care.page</a> 或拨打 <b>1-866-743-2273</b>。</li> </ul>
PG&E Medical Baseline Allowance	<p>Medical Baseline Program，又称为 Medical Baseline Allowance，是一项援助计划，旨在为因符合医疗条件而有特殊能源需求的客户提供较低的月度能源账单费率。</p> <p>Medical Baseline 合资格客户每月可获得额外的电力和/或天然气拨款，以更低费率使用合规医疗设备。COVID-19 疫情期间，Medical Baseline 申请可以安排自我认证。</p> <p>如需更多信息或申请援助： 致电：<b>PG&amp;E1-800-743-500</b> 或 <b>SVILC1-408-894-9041</b> 访问：<a href="https://bit.ly/PGE_MB">https://bit.ly/PGE_MB</a></p>

### 适用于护理者的资源

请访问 Family Caregiver Alliance 的网站，了解适用于家庭护理者的冠状病毒 (COVID-19) 资源：  
<https://www.caregiver.org/coronavirus-covid-19-resources-and-articles-family-caregivers>。或者拨打  
免费电话 **1-800-445-8106** 寻求护理方面的帮助。

示例文章：

- 照顾自己：家庭护理者自我照顾：  
<https://www.caregiver.org/Taking-care-you-self-care-family-caregivers>
- 护理者如何放松，一系列减压的放松练习：  
<https://www.caregiver.org/relaxation-caregivers-series-english>

### 跟孩子谈论 COVID-19

以下资源指导如何向孩子提供有关 COVID-19 的真实、适龄信息：

- Child Mind: Talking to Kids About the Coronavirus（跟孩子谈冠状病毒）：  
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Just for Kids, A Comic Exploring the new Coronavirus from National Public Radio  
（National Public Radio 专为儿童设计的新冠病毒介绍连环漫画）：  
<https://n.pr/2VywJAo>
- Answering Your Child’s Questions During the Coronavirus, Ages 0-3（在新冠疫情期间回答  
0-3 岁孩子的问题）  
<https://bit.ly/2S1n1EA>  
<https://bit.ly/2XYqp74>

### COVID-19 信息资源

AARP 在太平洋夏令时间每周四早上 10 点举行实时新冠病毒信息电视讲座。拨打以下免费电话，  
参加每周的 AARP，了解新冠病毒的最新信息：**1-855-274-9507**。每周介绍不同的主题。

收听以前的电视讲座：

- 3 月 19 日 - 安全措施：保护健康、财产和亲人：  
<https://bit.ly/3aBlrOU>
- 3 月 10 日 - COVID-19 症状，如何保护自己，COVID-19 对老年人和护理者意味着什么：  
<https://bit.ly/2yDHGb8>

### 家庭支持性服务 (IHSS)

资源	信息
Urgent Care Registry	Urgent Care Registry (UCR) 是一个安全网络，对于合格的 IHSS 用户，如果其独立提供者 (IP) 因个人紧急情况或生病而无法提供所需的护理，并且该用户没有家人或其他资源可求助，则可联系 UCR。IHSS 用户若是被 IHSS 授权每月 50 小时以上，一般有资格获得 UCR 援助。请注意，“50 小时”仅作为一般准则，UCR 员工将根据需求和具体情况评估每个申请。

	<p>UCR 不提供常规的家庭服务或任何交通服务。UCR 不涵盖 IP 假期。UCR 将帮助处理以下类型的任务：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 洗澡</li> <li>• 个人卫生</li> <li>• 餐饮准备</li> <li>• 洗衣</li> </ul> <p>拨打 UCR 的电话 <b>1-408-590-0834</b>，电话每周七天、每天早上 8 点至晚上 8 点开放。请留下您的姓名和电话号码，会有人给您回电。</p>
<p>Santa Clara County Public Authority</p>	<p>如果 IHSS 用户希望其朋友或家人做护理者，请推荐该用户到 Public Authority 完成注册：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话：<b>1-408-350-3252</b>。请留下您的姓名和电话号码，会有专人给您回电。</li> </ul> <p>请访问：<a href="http://www.ihss.pascc.org">www.ihss.pascc.org</a></p>

**Alzheimer's Association**

对于痴呆症患者，精神恍惚加剧通常是某些疾病的第一症状。如果痴呆症患者表现出精神恍惚迅速加剧，建议采取以下一些措施：

- 向其医疗服务提供者寻求建议
- 通过额外的书面提醒帮助他们记住重要的日常卫生习惯
- 在卫生间放置标志，提醒他们用肥皂洗手 20 秒钟。您也可以示范全面的洗手过程。
  - 如果他们洗手不方便或者够不到洗手池，可使用至少含 60% 酒精的醇基手部消毒剂。
- 要求药师或医生邮寄处方
- 制定当成人日间护理、休养中心及其他服务或中心因 COVID-19 而修改或取消时的后备计划。
- 制定当主要护理者生病时的替代护理后备计划

请拨打 Association 的全天候帮助热线 **1-800-272-3900**，以获取帮助和更多信息，或者访问 <https://alz.org/>。

**心理健康支持**

资源	信息
<p>Santa Clara County Behavioral Health Services</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 顾问可进行电话干预和情感支持，帮助遇到危机、情感或情境压力、需要持续支持或更多信息或转诊，或者患有精神疾病的人员。拨打 Suicide and Crisis Hotline 的全天候电话 <b>1-855-278-4204</b>，或者发送短信 <b>RENEW</b> 到 <b>741741</b></li> <li>• 如需心理健康服务和转介到可用的社区服务，请拨打全天候电话 <b>1-800-704-0900</b> (TTY: 711)</li> <li>• 药物滥用服务，请拨打 <b>1-800-488-9919</b></li> <li>• 访问：<a href="https://www.sccgov.org/sites/bhd/Pages/home.aspx">https://www.sccgov.org/sites/bhd/Pages/home.aspx</a></li> </ul>

NAMI Warmline/帮助台	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-453-0400</b> (选择 1)</li> <li>• 服务时间: 星期一到星期五早上 10 点至下午 6 点</li> <li>• 访问: <a href="https://namisantaclara.org/classes/warmline/">https://namisantaclara.org/classes/warmline/</a></li> </ul>
NAMI 非紧急情感支持	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 cups 是一个在线网站和移动 app, 为遇到情感问题的人提供免费支持, 将他们连接到受过主动倾听培训的非专业倾听者。他们还提供线上专业治疗师。访问: <a href="https://www.7cups.com/">https://www.7cups.com/</a></li> <li>• 发短信 <b>NAMI</b> 到 <b>741741</b>, 以便通过 NAMI 全国帮助台从心理健康问题处理人员获取免费的全天候情感和危机支持。在美国任何地方发送短信到 <b>741741</b>, 都可以与受过培训的 NAMI 全国支持人员交谈。</li> <li>• 如果您是某个心理健康患者的家人或朋友, 此人在服务时间之外需要支持, 请拨打 NAMI 的非办公时间家庭支持热线 <b>1-408-453-0400</b> (选择 4) 并留言。NAMI 员工会尽快回电。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 服务时间: 星期一到星期五下午 6 点至晚上 9 点; 星期六到星期日中午 12 点至下午 6 点</li> </ul> </li> <li>• 如需更多情绪支持资源, 请拨打 NAMI 帮助热线 <b>1-800-950-6264</b>。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 服务时间: 星期一到星期五早上 7 点至下午 3 点</li> </ul> </li> </ul>
全国家庭暴力全天候帮助热线	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-800-799-7233</b> (TTY: <b>1-800-787-3224</b>)</li> <li>• 发送短信 <b>LOVEIS</b> 到 <b>22522</b></li> <li>• 到 <a href="https://www.thehotline.org/help/">https://www.thehotline.org/help/</a> 在线聊天</li> </ul>
Substance Abuse and Mental Health Services Administration 的全天候全国帮助热线	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-800-662-4357</b> (TTY: <b>1-800-487-4889</b>)</li> <li>• 请访问: <a href="https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline">https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline</a></li> </ul>
Substance Abuse and Mental Health Services Administration 的全天候救灾帮助热线	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-800-985-5990</b> (TTY: <b>1-800-846-8517</b>)</li> <li>• 发送短信 <b>TalkWithUs</b> 到 <b>66746</b></li> <li>• 请访问: <a href="https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline">https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline</a></li> </ul>
Substance Use Services 呼叫中心 (前称 Gateway 呼叫中心)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼叫者将被转到戒毒和住院治疗服务以及可用的社区门诊计划。</li> <li>• 请拨打 <b>1-800-488-9919</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 服务时间: 星期一到星期五早上 8 点至下午 5 点</li> <li>○ 非办公时间的来电将通过住院服务提供者转接和处理。</li> </ul> </li> </ul>
Uplift Family Services 移动危机团队	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为遇到严重心理危机的社区青少年儿童提供 24 小时干预</li> <li>• 电话: <b>1-408-379-9085</b> (免费电话 <b>1-877-412-7474</b>)</li> </ul>
Mental Health Urgent Care	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为遇到行为健康危机和需要帮助的 Santa Clara County 居民提供预约门诊</li> <li>• 地址: 871 Enborg Court, Unit 100, San Jose, CA</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 服务时间：每天早上 8 点至晚上 10 点</li> </ul>
Mobile Crisis Response Teams (MCRTs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 通过电话筛查和评估危机情况，并在整个 Santa Clara County 的各个地点提供危机干预服务</li> <li>• 电话：<b>1-800-704-0900</b>（选择 2）</li> <li>• 服务时间：星期一到星期五早上 8 点至下午 8 点</li> </ul>
Institute on Aging Friendship Line	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Friendship Line 是一条经过认证的危机干预热线，面向 60 岁及以上的老人，以及身患残障的成人。</li> <li>• 为孤独的老年人提供持续的外展服务通话</li> <li>• 电话：<b>1-800-971-0016</b></li> <li>• 服务时间：24 小时免费热线</li> </ul>
Saratoga Area Senior Coordinating Council (SASCC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SASCC 在 COVID-19 疫情期间为老年人提供所需的支持服务。</li> <li>• 他们为 65 岁以上的老人及其家人和护理者提供支持热线，用友好的声音谈论他们该怎么做，并提供如食物杂货及日用品的配送、社交服务、休养关怀、法律援助、经济援助以及他们需要的其他服务。</li> <li>• 电话：<b>1-408-621-7526</b></li> <li>• 服务时间：星期一到星期五早上 8 点至下午 4 点</li> </ul>

### 丧恻支持资源 Santa Clara County

资源	信息
Centre for Living with Dying	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centre for Living with Dying 向身患重病或遭受丧亲之痛的成人和儿童提供个人和小组情感支持。费用按物价浮动。</li> <li>• 电话：<b>1-408-243-0222</b></li> </ul>
BWC Centre for Living with Dying	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为遭遇绝症、死亡、丧恻、损失和变故的人员及其家人提供讨论会、个人和小组咨询。费用根据服务而不同。不会有人因缺乏资金而得不到服务。</li> <li>• 电话：<b>1-408-243-0222</b>。可提供英语、希腊语和西班牙语等语言援助。</li> <li>• 地址：1671 The Alameda, Ste 201, San Jose, CA 95126</li> </ul>
Hospice of the Valley	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hospice of the Valley Center for Grief and Loss 提供丧恻辅导计划，由执业治疗师服务。费用按物价浮动。</li> <li>• 电话：<b>1-408-559-5600</b></li> <li>• 电子邮件：<a href="mailto:info@hospicevalley.org">info@hospicevalley.org</a></li> </ul>
KARA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 位于 North Bay/Palo Alto, KARA，为即将或正在遭遇死亡伤痛的成人、儿童及组织提供支持。KARA's 集体和一对一支持服务由捐赠资助，KARA's 治疗服务需收取合理的费用。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-650-321-5272</b></li> <li>• 传真: <b>1-650-473-1828</b></li> <li>• 将线上表单邮寄到: 457 Kingsley Ave, Palo Alto, CA 94301</li> </ul>
Pathways Hospice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pathways 的一系列丧亲支持服务向社区内所有需要的人开放, 无论他们是否有临终关怀。虽然丧亲支持服务免费, 但 Pathways 鼓励捐赠。</li> <li>• 电话: <b>1-888-755-7855</b></li> <li>• 电子邮件: bereavement@pathwayshealth.org</li> </ul>
GriefShare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GriefShare 为遭受丧亲之痛的人提供基督教徒支持服务。支持小组每周开会, 主要包括三种形式: 专家视频研讨会、小组讨论以及个人反思研究。</li> <li>• 电话: <b>1-800-395-5755</b></li> <li>• 电子邮件: info@griefshare.org</li> <li>• 网站: <a href="https://www.griefshare.org/countries/us/states/ca/cities/san_jose">https://www.griefshare.org/countries/us/states/ca/cities/san_jose</a></li> </ul>
The Compassionate Friends of Santa Clara County	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遭遇子女亡故的家庭和朋友可从 The Compassionate Friends 获得支持。</li> <li>• 电话: <b>1-408-249-9570</b></li> <li>• 电子邮件: judy@lombardodrilling.com</li> <li>• 网站: <a href="http://www.compassionatefriends.org">http://www.compassionatefriends.org</a></li> </ul>
Discovery Counseling Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话: <b>1-408-778-5120</b></li> <li>• 地址: 16275 Monterey Road Suite C, Morgan Hill, CA 95037</li> </ul>
Helping After Neonatal Death (HAND)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HAND 支持小组的 Santa Clara County 会议在每个月的第一个和第三个周四举行, 从晚上 7:30 开始, 会议地点在 Columbia Mission Oaks Hospital: 15891 Los Gatos-Almaden Road, Los Gatos, California 95032-3742。</li> <li>• 电话: <b>1-888-908-HAND (4263)</b>, 可匿名留言。HAND 志愿者 (也是遭遇过丧子之痛的家长) 会尽量在 24-72 小时内给您回电。</li> </ul>
<b>在线丧恻支持资源</b>	
<b>资源</b>	<b>信息</b>
Helpguide.org – Coping with Grief and Loss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全面介绍丧恻过程的文章。描述丧恻及其常见症状、流言和事实、丧恻应对方法以及何时寻求帮助。</li> <li>• 请访问: <a href="http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm">http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm</a></li> </ul>

The Grief Toolbox	<ul style="list-style-type: none"> <li>为遭遇丧恸人员提供的全面资源。文章、其他资源和线上艺术画廊帮助正在丧恸中的个人。The Grief Toolbox 还提供支持小组搜寻器。</li> <li>请访问: <a href="http://thegriefftoolbox.com/">http://thegriefftoolbox.com/</a></li> </ul>
University of Texas Counseling and Mental Health Center – Life after Loss: Dealing with Grief	<ul style="list-style-type: none"> <li>丧恸和失落应对指南，包括预期的正常丧恸反应。</li> <li>请访问: <a href="http://cmhc.utexas.edu/griefloss.html">http://cmhc.utexas.edu/griefloss.html</a></li> </ul>
American Cancer Society – Major Depression and Complicated Grief	<ul style="list-style-type: none"> <li>列出表示丧恸已发展到严重抑郁或复杂性丧恸的预警信号和症状。</li> <li>请访问: <a href="https://www.cancer.org/treatment/end-of-life-care/grief-and-loss/depression-and-complicated-grief.html">https://www.cancer.org/treatment/end-of-life-care/grief-and-loss/depression-and-complicated-grief.html</a></li> </ul>
Recover From Grief	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供有关哀伤过程和应对策略的重要信息。网站访客可以查看全面的“丧恸指南”，并参加由七部分构成的丧恸应对电子课程。</li> <li>Recover From Grief 还提供纪念至亲或讲述个人故事的空间，以及“丧恸缓解”音频课程。</li> <li>请访问: <a href="http://www.recover-from-grief.com">http://www.recover-from-grief.com</a></li> </ul>
The Compassionate Friends (TCF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>一家全国性非营利组织，旨在为遭受丧子之痛的家庭提供支持和资源。</li> <li>除了提供大量关于治疗丧恸的信息外，TCF 还举办全国性和地区性会议，促进对丧恸家庭的线上和面对面支持，并且广播每周网络电台系列节目。</li> <li>请访问: <a href="http://www.compassionatefriends.org/">http://www.compassionatefriends.org/</a></li> </ul>
National Alliance for Grieving Children	<ul style="list-style-type: none"> <li>一个连接专业人员、用户和志愿者的全国性平台，其使命是通过哀伤支持过程支持青少年儿童。</li> <li>NAGC 提供在线教育、可搜索的支持小组数据库，并且每年举办关于儿童丧恸的座谈会。</li> <li>请访问: <a href="http://childrengrieve.org/">http://childrengrieve.org/</a></li> </ul>
Bereaved Parents of the USA	<ul style="list-style-type: none"> <li>一个公益团体，它将正在丧恸中的父母与其他曾经遭遇丧恸的父母、祖父母及兄弟姐妹连接到一起，提供一对一的支持。</li> <li>网站为丧恸家庭提供通讯、论文、诗歌及其他许多资源和链接，引导他们渡过丧恸过程。</li> <li>每年还会收集丧恸家庭的信息，邀请丧恸的父母分享自己的故事，参与丧恸研讨会。</li> <li>请访问: <a href="http://www.bereavedparentsusa.org/">http://www.bereavedparentsusa.org/</a></li> </ul>
AARP: A Guide for the Newly Widowed	<ul style="list-style-type: none"> <li>包含全面的悲痛和失落相关论文系列，提供切实的心理学建议。</li> <li>请访问: <a href="http://www.aarp.org/relationships/grief-loss/info-2005/newly_widowed.html">http://www.aarp.org/relationships/grief-loss/info-2005/newly_widowed.html</a></li> </ul>

<p>American Foundation for Suicide Prevention</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一个全国性团队，资助研究，提供教育课程，宣导公共政策，并且支持受自杀情绪影响的人。</li> <li>• 请访问: <a href="https://www.afsp.org/">https://www.afsp.org/</a></li> </ul>
<p>Grieving Alone and Together: Responding to the loss of your loved one during the COVID-19 pandemic – 电子手册</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 该电子手册讲述了如何应对在 COVID-19 疫情期间痛失亲人的难关。此外，手册还说明了与孩子谈论死亡的重要性，以及与逝去亲人分别时会遇到的问题。</li> <li>• 要阅读该电子手册，请访问: <a href="https://adobe.ly/36Bx6Ox">https://adobe.ly/36Bx6Ox</a>。</li> </ul>

**产后支持资源**

资源	信息
<p>Postpartum Support International</p>	<p>Postpartum Support International (PSI) 是一家宣传认知、预防及治疗与世界各国生育相关的心理健康问题的组织。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PSI 提供全天候非紧急帮助热线，以提供支持、信息及转诊到产后心理健康医疗机构。</li> <li>• PSI 的网站提供在线支持小组会议，并且可与专家聊天。</li> <li>• 电话: <b>1-800-944-4773</b></li> <li>• 短信: <b>1-503-894-9453</b> (英语) 或 <b>1-971-420-0294</b> (西班牙语) 可随时匿名留言，志愿者会尽快给您回电或回复短信。</li> <li>• 请访问: <a href="https://www.postpartum.net">https://www.postpartum.net</a></li> </ul>
<p>The American College of Obstetricians and Gynecologists</p>	<p>The American College of Obstetricians and Gynecologists 汇总了常见问题，供孕妇和哺乳期妇女在本次 COVID-19 疫情期间使用。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and-breastfeeding#Resources">https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and-breastfeeding#Resources</a></li> </ul>

**妇女、婴儿和儿童 (WIC) COVID-19 信息**

受 COVID-19 疫情影响，本地 WIC 办事处已关闭预约。但 WIC 仍然通过电话和网上提供服务。

- 如果您本地的 WIC 办事处已关闭，WIC 福利将远程加到您的卡上。WIC 员工可能会打电话或发短信给您，确认您的帐户相关信息。
- 如果您没有加州 WIC 卡，可以申请邮寄办卡。
- 如果您因 COVID-19 失业，WIC 正在接受家庭申请，父亲、祖父母以及照顾合格儿童的养父母都可申请。
- 要申请 WIC 福利，请访问: <https://m.wic.ca.gov/Eligibility/EligibilityAssessment.aspx>
- County of Santa Clara Public Health Department WIC Program 目前只接受电话申请。
  - 电话: **1-408 792 5101**
  - 服务时间: 星期一到星期五早上 8 点至下午 4:30 开通一条线路

- California Department of Public Health WIC Division State Headquarters
  - 电话: **1-800-852-5770**
  - 电子邮件: [WIC@cdph.ca.gov](mailto:WIC@cdph.ca.gov)

#### 杂货店 WIC 食品缺货怎么办?

- 请访问: <https://m.wic.ca.gov/Grocers/GrocerSearch.aspx> 查找 WIC 授权的其他杂货店。
- 到 Google Play Store 或 Apple App Store 下载免费的 California WIC app。
  - 新授权的 WIC 食品每天都在增加。您可以使用 WIC app 扫描商店的二维码, 查看商品是否获得 WIC 授权。

要获取治疗配方奶粉, 请致电当地 WIC 办事处或发电子邮件到 [formula@cdph.ca.gov](mailto:formula@cdph.ca.gov), 并且寄送一份儿科转诊表。

#### 查找 WIC 授权配方奶粉的技巧

- 购物前先打电话, 询问商店是否有您需要的配方奶粉。
- 致电当地的 WIC 办事处, 请求帮助查找有商品供应的商店。
- 致电医生办公室, 询问他们是否有配方奶粉公司的试用装。
- 致电 **211**, 获取您所在地区救济食品库的名称。

询问朋友和家人能否在线订购少量配方奶粉并直接寄给您。虽然不能在线使用 WIC 福利, 但在您从商店找到配方奶粉之前, 先准备少量用可能有帮助。

#### 为学生和教师提供便宜的互联网访问

- Dropbox 向专注于抗击 COVID-19 的非营利组织和 NGO 以及引导远程学习的 K-12 教师免费赠送三个月的 Dropbox 和 HelloSign 订阅。在三个月期结束时, 用户可以确定取消或转为不同类型的帐户 (可能需要付费)。  
注册: <https://go.dropbox.com/en-us/covid19-donation-program>
- Xfinity Internet Essentials 是一个面向目前家里未开通互联网的家庭及其他低收入家庭的计划。如果您有资格参加 National School Lunch Program, Housing Assistance, Medicaid, SNAP, SSI 等公共援助计划, 可能也有资格参加此互联网计划。如需更多信息或进行申请, 请访问: [www.internetessentials.com](http://www.internetessentials.com)
  - 如需申请 Internet Essentials 的帮助, 请拨打 Xfinity 客服电话: **1-855-846-8376**。
  - 服务时间: 每周 7 天每天早上 5 点至晚上 9 点。

**帮助儿童健康发展的资源**

**FIRST 5 Santa Clara County**

First 5 Santa Clara County 提供帮助儿童和家庭健康发展的信息和资源，包括如何应对 COVID-19 及其他挑战的最新信息和技巧。

- 如需更多信息，请拨打 **1-408-260-3700**。可提供英语、西班牙语和越南语等语言援助。
- 以下是 First 5 以及能够提供食物、纸尿裤、婴儿湿巾、活动工具包和社区资源连接的合作家庭资源中心。

资源	信息
Rebekah Children's Services: Adelante 和 Morgan Hill FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.rcskids.org/services/frc">www.rcskids.org/services/frc</a></li> <li>• 电话: <b>1-408-846-2460</b>。服务语言: 英语和西班牙语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95020、95037 和 95038</li> </ul>
Catholic Charities FRC: Cureton, Dahl, Educare, Evergreen, Hubbard, Josephine Guerrero, Luther Burbank, San Miguel, Seven Trees, Sherman Oaks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.educaresv.org/family-resource-center">www.educaresv.org/family-resource-center</a></li> <li>• 电话: <b>1-800-337-9136</b>。服务语言: 英语、西班牙语和越南语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95110、95111、95112、95116、95118、95117、95121、95122、95127、95128、95148、95133、95136、95008、95035 和 94085</li> </ul>
ConXion to Community: Generations FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="https://www.facebook.com/ConXi%C3%B3n-To-Community-144677078925927/">www.facebook.com/ConXi%C3%B3n-To-Community-144677078925927/</a></li> <li>• 请拨打 <b>1-408-213-0961</b>。服务语言: 英语和西班牙语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95111、95112、95116、95121 和 95122</li> </ul>
Roots Community Health Center, South Bay: Roots FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.rootsclinic.org/family-1st-navigation">www.rootsclinic.org/family-1st-navigation</a></li> <li>• 请拨打 <b>1-408-490-4710</b>。服务语言: 英语</li> <li>• 服务区域: 全郡</li> </ul>
International Children Assistance Network: ICAN FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.ican2.org">www.ican2.org</a></li> <li>• 电话: <b>1-408-509-1958</b>。服务语言: 英语和越南语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95111、95112、95116、95121 和 95122</li> </ul>
African American Community Service Agency FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.sjaacsa.com">www.sjaacsa.com</a></li> <li>• 电话: <b>1-408-292-3167</b>。服务语言: 英语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95110、95112、95113、95125 和 95126</li> </ul>

SOMOS Mayfair: Cesar Chavez & Painter FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.SOMOSmayfair.org">www.SOMOSmayfair.org</a></li> <li>• 电话: <b>1-408-251-8875</b>。服务语言: 英语和西班牙语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95112、95116、95121、95122、95127 和 95133</li> </ul>
Gardner Health Services: Gardner FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 请访问: <a href="http://www.gardnerhealthservices.org">www.gardnerhealthservices.org</a></li> <li>• 电话: <b>1-408-893-1340</b>。服务语言: 英语和西班牙语</li> <li>• 服务的邮政编码区域: 95110、95112、95113、95125 和 95126</li> </ul>
<b>适用于所有年龄儿童的远程教育资源</b>	
<b>资源</b>	<b>信息</b>
Codeacademy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 免费提供计算机编程及相关 STEM 主题的基本课程, 并且可选择购买更高级的课程。</li> </ul>
Coursera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学员可以利用顶级大学 (如 Yale、Michigan、Stanford) 和著名公司 (如 Google 和 IBM) 的课程培养技能。很多课程都是免费的。</li> </ul>
Khan Academy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为所有年龄的学生提供各个学科的免费课程。在工作日, 他们还向学生、家长和教师提供直播课程。</li> </ul>
PBS Kids	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 喜欢互动式内容的 K-12 学生可选的在线学习, 包括跟唱视频、电视连续剧、游戏、虚拟课程等。可下载 PBS Kids Video app 以观看电视直播。</li> </ul>
Prodigy Math	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用趣味视频游戏样式界面吸引学员的免费在线数学课程。用户可创建自己的角色, 在数学的学习过程中一路闯关, 提高技能水平和核心能力。</li> </ul>
MysteryScience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 免费为孩子提供广受欢迎的科学课程, 以鼓励远程学习。内容从幼儿园到五年级, 其中的活动只需要简单的材料, 家里一般都有。</li> </ul>
National Geographic Kids	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帮助所有年龄的学生享受科学实验、动物观察镜头和活动, 在停课期间也不荒废学业。</li> </ul>
Scholastic Learn at Home	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为学前班到 6 年级或更高年级的孩子提供每日课程。每个部分包含一周的内容以及接下来 15 天要学习的知识。每天的内容包括一段视频、一本书和一项练习。网站上所有内容都是免费的, 只需在网站上注册, 便可在任何设备上访问其中的内容。</li> </ul>

## 保护性和法律服务

### Adult Protective Services (APS)

在新冠病毒/COVID-19 疫情期间，APS 遵循州指导方针，优先保护每个人的安全。对于风险最高和面临迫切危险的人，APS 可根据需要协调执法或急救。

APS 的全天候热线保持运营，接受怀疑或已知虐待和忽略老年人及受赡养成人的举报。

- 电话：1-408-975-4900 或 1-800-414-2002

### Santa Clara County (SCC) COVID-19 Eviction Moratorium

Santa Clara County's COVID-19 Eviction Moratorium 保护因 COVID-19 而失去收入的租户和小企业，保护期从房屋被收回到 2020 年 5 月 31 日，还可能延长。延期付款命令虽然阻止房东驱逐租户，但并未免除任何租金，也不允许租户拒付租金。如果租户不能支付租金，应立即向其房东提供证明文件，显示其收入受到了疫情的影响。

- 如果房东仍然发出驱逐租户的通知或威胁驱逐，请拨打 Law Foundation 的电话 1-408-280-2424。
- 服务时间：星期一到星期五早上 9 点至下午 5 点

### 最新信息：

Santa Clara County 的无理由 eviction moratorium 已延长至 2020 年 8 月 31 日，但州政府尚未批准延长至 2020 年 5 月 31 日以后。如果您无法支付因 COVID-19 产生的全部或部分租金，您应在 120 天内支付拖欠租金。强烈建议您尽快支付拖欠租金，以免在 120 天结束时支付大笔租金账单。

### 警惕新冠病毒诈骗

California Health Advocates 提醒消费者保持警惕，因为与新冠病毒检测相关的诈骗已经开始扩散。切勿在电话中泄露您的 Medicare 号码，也不要将其提供给上门检测的人员。

如需更多信息，请访问 [www.cahealthadvocates.org](http://www.cahealthadvocates.org)，下载九种语言的宣传手册，或者拨打 1-855-613-7080。

## 211 资源数据库

如需可用资源（如当地健康、食品、住房和交通服务计划）的最新信息，请拨打 211：

- 电话：211
- 电子邮件：[211BayArea@icfs.org](mailto:211BayArea@icfs.org)
- 请访问 211 的网站：[www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org)

## 非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，例如：
  - 合格的手语翻译人员
  - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
  - 合格的口译人员
  - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 **8:30** 至下午 **5:00** 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

## 提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。
  - 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：  
  
**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Avenue  
San Jose, CA 95119**
  - 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
  - 电子方式：访问 SCFHP 网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。
- 

## 民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

## Language Assistance Services

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

**Tagalog – Filipino (Tagalog):** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

**한국어 (Korean):** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

**中文 (Chinese):** 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。(TTY：1-800-735-2929 或 711)。

**Հայերեն (Armenian):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ջանգախարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

**فارسی (Persian, Farsi):**

**توجه:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

**日本語 (Japanese):** 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711)まで、お電話にてご連絡ください。

**Hmoob (Hmong):** LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**العربية (Arabic):**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

**ภาษาไทย (Thai):** เรียบน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមយកចិត្តទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).