

## Mga Mapagkukunan sa Komunidad ukol sa COVID-19

Dahil sa kautusan na manatili sa tirahan (shelter in place order), maraming nonprofit ang nag-aalok ng mga limitadong serbisyo o nagbibigay ng mga alternatibong opsiyon sa mga personal na serbisyo. Sumangguni sa mga listahan sa ibaba para sa mga safety net (sistemang pangkaligtasan) na serbisyo at iba pang mga mapagkukunan. Nakaayos ang mga mapagkukunan ayon sa uri ng serbisyo.

Pag-screen at pagsusuri sa COVID-19	
Mapagkukunan	Impormasyon
Project Baseline	Gamitin ang online na tool sa pag-screen na ito para mag-screen at magpasuri para sa COVID-19: <a href="https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/">https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/</a> . Batay sa mga tugon at sa pagiging available ng appointment para sa pagsusuri, mahahanap mo kung aling lugar ng pagsusuri ang pupuntahan sa California. Walang bayad ang tool na ito.
Mga lokasyon ng pagsusuri para sa COVID-19 sa Santa Clara County	Nag-aalok ang Santa Clara County Public Health Department ng tool para sa paghahanap ng mga lokal na lokasyon ng pagsusuri para sa COVID-19. Kailangan ng appointment sa karamihan ng mga lokasyon. Bisitahin ang: <a href="https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/covid19-testing.aspx">https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/covid19-testing.aspx</a>
Kawalan ng tirahan	
Mapagkukunan	Impormasyon
Sistema sa Pagpigil sa Kawalan ng Tirahan(Sacred Heart Community Services)	Para sa mga miyembrong nanganganib na mawalan ng tirahan o na hindi makabayad sa susunod na upa, ibigay sa kanila ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng Sistema sa Pagpigil sa Kawalan ng Tirahan para humiling ng pansamantalang tulong: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-926-8885</b></li> <li>• Mag-email sa: <a href="mailto:housinginfo@sacredheartcs.org">housinginfo@sacredheartcs.org</a></li> </ul>
Suporta para sa mga walang tirahan o mga taong walang maayos na pabahay	Kung ang isang miyembro ay nasuring positibo sa COVID-19 o kaya ay sumasailalim sa imbestigasyon para sa COVID-19, kinakailangang mag-quarantine at walang tirahan, mag-email sa <a href="mailto:housing@eoc.sccgov.org">housing@eoc.sccgov.org</a> .
Pagkawala ng kita	
Mapagkukunan	Impormasyon
Pinansiyal na tulong para sa mga residenteng may mababang kita (Sacred Heart Community Services)	Para sa mga miyembrong nakaranas ng pagkawala ng kita dulot ng epekto ng COVID-19 sa kalusugan, trabaho, o pagsasara ng paaralan at pangangalaga ng bata: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa website ng Sacred Heart: <a href="https://sacredheartcs.org/covid19/">https://sacredheartcs.org/covid19/</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-780-9134</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaari ding mag-iskedyul ng mga personal na appointment sa pamamagitan ng pagtawag sa hotline.</li> </ul> <p>Maaaring idagdag ng mga miyembro ang kanilang pangalan sa listahan ng interes upang maaari silang makausap kapag at kung mayroon nang karagdagang pondo. Mangyaring tandaan: dahil sa napakalaking pangangailangan para sa tulong, maaaring umabot ng hanggang 20 araw bago makarinig mula sa ahensya.</p> <p>Kakailanganin ng mga sambahayan na magsumite ng batayang dokumentasyon upang patunayan ang kwalipikasyon, kabilang ang: ID, katibayan ng kita, at dokumentasyon ng pagkawala ng kita na may kaugnayan sa COVID-19.</p>
<p>Programang sa Tulong Pinansiyal sa COVID-19</p>	<p>Ang karagdagang pagpopondo na nakatuon sa mga taong pinakanangailangan ng tulong dahil sa COVID-19 ay available na ngayon sa pamamagitan ng Sacred Heart Community Service at Destination: Home. Makakatanggap ang mga kwalipikadong sambahayan ng \$1,000 para sa bawat indibidwal na nakakatugon sa pamantayan para sa kwalipikasyon (pinakamataas ang \$2,000/sambahayan).</p> <p>Para maging kwalipikado sa tulong, dapat na matugunan ng mga sambahayan ang lahat ng lima sa pamantayan para sa kwalipikasyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naninirahan sa Santa Clara County.</li> <li>• May kita ng sambahayan na mas mababa sa 30% ng gitnang punto ng kita (median income) ng lugar bago ang krisis ng COVID-19.</li> <li>• Makakapagpakita ng kawalan ng kita na nauugnay sa krisis ng COVID-19.</li> <li>• Hindi kwalipikado para sa mga benepisyo sa kawalan ng trabaho o sa mga kamakailang stimulus payment ng pederal na pamahalaan.</li> <li>• Hindi pa nakakatanggap ng tulong mula sa pondo para sa tulong sa COVID-19 ng Sacred Heart Community Services at Destination: Home.</li> </ul> <p>Para sa higit pang impormasyon o para idagdag ang iyong pangalan sa listahan ng mga interesado, bisitahin ang: <a href="https://sacredheartcs.org/covid19/">https://sacredheartcs.org/covid19/</a> o tumawag sa <b>1-408-780-9134</b>.</p>
<p>Silicon Valley Independent Living Center (SVILC)</p>	<p>Nagbibigay ang SVILC ng pinansyal na tulong sa mga mas nakatatanda na mas mababa ang kita at mga taong may mga kapansanan na nawalan ng kita o pinansyal na naapektuhan ng COVID-19. Hindi kakailanganin ng SVILC ang katibayan ng pagkamamamayan o isang Social Security Number kapag nag-a-apply.</p> <p><b>Grassroots Financial Aid sa Buong County</b> : \$1,000 na tseke Kwalipikasyon:</p>

- Residente ng Santa Clara County
- Mga indibidwal o sambahayan na lubos na mababa (extremely low) ang kita, 30% o mas mababa sa area median income (AMI, karaniwang kita sa lugar)
- Kahit isang miyembro ng sambahayan na may edad na higit sa 65 taong gulang o may kapansanan
- Dokumentadong katibayan ng pinansyal na paghihirap dahil sa COVID-19
- Hindi nakatanggap ng pinansyal na tulong mula sa pondo ng kaghinhawaan ng Sacred Heart Community Services
- Hindi kwalipikado para sa Unemployment Insurance (Insurance para sa Kawalan ng Trabaho) O hindi kwalipikado para sa pederal na stimulus payment
- Ibinibigay ang kabayaran sa aplikante

**Kaghinhawaan sa Upa ng Milpitas:** Hanggang \$4,000 para sa upa na hindi pa nababayaran

Kwalipikasyon:

- Residente ng Milpitas
- Mababa ang kita, 80% o mas mababa sa AMI
- Nakatatanda, taong may kapansanan, beterano, biktima ng karahasan sa tahanan, o pamilyang may mga bata sa Milpitas Unified School District
- Kawalan o pagbawas sa kita na nakakaapekto sa kakayahang magbayad ng upa para sa isa o dalawang buwan — dapat magpakita ng kakayahang magbayad ng upa sa susunod na buwan
- May katibayan ng pinansyal na paghihirap at kakayahang magbayad ng upa pagkatapos ng upang hindi pa nababayaran
- Binibigay ang kabayaran sa landlord (may-ari) o tagapangasiwa ng propyedad

**SVILC CARES Act Fund:** Hanggang sa \$3,000 para sa upa na hindi pa nababayaran o halaga ng hindi pa nababayaran bill ng utilidad

Kwalipikasyon:

- Residente ng Santa Clara County
- Napakababa (very low) o lubos na mababa (extremely low) ang kita, 50% o mas mababa sa AMI
- Mas nakatatandang may edad 60+ o indibidwal na may kapansanan o sambahayang may isang miyembro na higit sa 60 taong gulang o may kapansanan
- Dokumentadong katibayan ng pinansyal na paghihirap dahil sa COVID-19
- Hindi kwalipikado para sa ibang programa sa pagpopondo

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Binibigay ang kabayaran sa landlord (may-ari) o kompanya ng utilidad</li> </ul> <p>Para sa higit pang impormasyon o para sa pagsusuri sa Pagpasok at Kwalipikasyon, tumawag sa <b>1-408-894-9041</b> o mag-email sa <a href="mailto:Housing911@svilc.org">Housing911@svilc.org</a>.</p>
Rebuilding Together Silicon Valley	<p>Para sa mga naapektuhan ng COVID-19, ang Rebuilding Together Silicon Valley ay nagbibigay ng pang-emergency na pagkukumpuni upang ibalik ang mainit na tubig o pampainit, depende sa kaso. Gagawin ang mga pagkukumpuni ng mga nasuring kontratista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumawag sa <b>1-408-578-9519</b> para sa higit pang impormasyon.</li> </ul>
Employment Development Department (EDD)	<p>Para sa mga taong nawalan ng kanilang trabaho o nabawasan ang oras ng trabaho dahil sa COVID-19, mayroong mga benepisyo para sa kawalan ng trabaho sa pamamagitan ng Employment Development Department (EDD). Iniuurong ng Kautusang Tagapagpaganap ng Gobernador ang isang linggong panahon ng paghihintay, upang makolekta ng mga tao ang mga benepisyo sa unang linggo na wala silang trabaho. Kwalipikado rin ang mga self-employed (may sariling hanapbuhay) na tao para sa mga benepisyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bumisita sa online na sistema ng EDDsa: <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>Sa kasalukuyan, inirerekomenda ng EDD ang paggamit ng online na sistema habang napakaraming gumagamit ng mga linya ng telepono.</li> </ul> </li> <li>Tumawag sa: <b>1-800-300-5616</b></li> </ul>

### The Emergency Assistance Network (EAN)

Nagbibigay ang network na ito ng iba't ibang serbisyo upang pigilin ang kawalan ng tirahan at maging safety net para sa mga residenteng may hinaharap na pagpapaalis, pagputol ng koneksyon sa utilidad, at kagutuman. Makikita ang mga serbisyo ayon sa mga residenteng naninirahan sa loob ng mga partikular na ZIP code. Sa panahon ng pananatili sa tirahan, maaari lamang maging available ang mga serbisyo ng EAN sa pamamagitan ng telepono o para sa pag-pick up ng grocery.

- Tulong sa pagkain
- Upa
- Tulong sa utilidad
- Medikal na tulong at tulong sa transportasyon
- Direktang pinansiyal na tulong para sa mga espesyal na isyu, tulad ng mga gastos sa pagpapalibing

Kakailanganin ng mga sambahayan na magsumite ng batayang dokumentasyon upang patunayan ang kwalipikasyon, kabilang ang:

- May bisang ID para sa lahat ng nasa hustong gulang
- Sertipiko ng kapanganakan para sa mga batang may edad na 18 taon at pababa
- Katibayan ng kita (para sa lahat ng nasa hustong gulang at iba pang suplementong kita sa loob ng 1 buwan)
- Opisyal na sulat o singil na naka-address sa kasalukuyang address ng bahay
- Kasunduan sa pagpapaupa o sangla bilang katibayan ng paninirahan
- Katibayan ng emergency (ibig sabihin ay pagkawala ng trabaho, medikal na emergency)

Mapagkukunan	Impormasyon
Community Services Agency of Mountain View & Los Altos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telepono: <b>1-650-968-0836</b></li> <li>• Address: 204 Sterlin Rd. Mountain View, CA 94043</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 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>• Telepono: <b>1-408-271-1630</b></li> <li>• Address: 260 Commercial Street San Jose, CA 95112</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 95035 Milpitas, 95131 San Jose, 95133 San Jose, 95134 San Jose</li> </ul>
LifeMoves Opportunity Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telepono: <b>1-650-853-8672</b></li> <li>• Address: 33 Encina Avenue Palo Alto, CA 94301</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 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>• Telepono: <b>1-408-738-4321</b></li> <li>• Address: 725 Kifer Rd. Sunnyvale, CA 94086</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 94085 Sunnyvale, 94086 Sunnyvale, 94087 Sunnyvale, 94089 Sunnyvale, 95002 Alviso</li> </ul>
Sacred Heart Community Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telepono: <b>1-408-278-2160</b></li> <li>• Address: 1381 S. First St. San Jose, CA 95110</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 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>• Telepono: <b>1-408-282-1165</b></li> <li>• Address: 359 North 4th Street San Jose, CA 95109</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 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>• Telepono: <b>1-408-247-4588</b></li> <li>• Address: 3090 Homestead Road Santa Clara, CA 95051</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 95050 Santa Clara, 95051 Santa Clara, 95054 Santa Clara</li> </ul>
St. Joseph's Family Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telepono: <b>1-408-842-6662</b></li> <li>• Address: 7950 A-Church St. Gilroy, CA 95020</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 95020 Gilroy, 95046 San Martin</li> </ul>

<p>West Valley Community Services</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telepono: <b>1-408-255-8033</b></li> <li>• Address: 10104 Vista Drive Cupertino, CA 95014</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na ito: 95014 Cupertino, 95030 Los Gatos, 95032 Los Gatos, 95033 Los Gatos, 95070 Saratoga, 95129 San Jose, 95130 San Jose</li> </ul>
<p><b>Tulong na mga pondong pang-emergency</b></p>	
<p><b>Santa Clara County Society of Saint Vincent de Paul</b> May ilang simbahan at parokya sa county na nag-aalok ng mga pondong pang-emergency para sa pagbabayad ng mga singilin o gastos sa pabahay, tulad ng upa. Ang iba ay nag-aalok lamang ng pangunahing pangangailangan, tulad ng mga libreng damit, tiket sa bus (bus pass) para sa trabaho, at marami pa. Para sa higit pang impormasyon sa pagkain, damit, o pinansiyal na tulong, tumawag sa pangunahing sangguniang linya para sa lugar ng Santa Clara County sa <b>1-866-896-3587</b>.</p>	
<p>Mga lokasyon na nagseserbisyo: Hilagang Santa Clara County</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang Our Lady of Peace sa Santa Clara ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95054, 95117, at 95002.</li> <li>• Ang Resurrection sa Sunnyvale ay nagseserbisyo sa ZIP code na 94087.</li> <li>• Ang St. Athanasius sa Mountain View ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 94039, 94043, at 94040.</li> <li>• Ang St. Cyprian sa Sunnyvale ay nagseserbisyo sa ZIP code na 94086.</li> <li>• Ang St. Joseph sa Mountain View ay nagseserbisyo sa ZIP code na 94041.</li> <li>• Ang St. Lawrence sa Santa Clara ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95051 at 95050.</li> <li>• Ang St. Martin sa Sunnyvale ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 94086, 94087, at 94089.</li> <li>• Ang St. Simon sa Los Altos ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 94024 at 94040.</li> <li>• Ang St. Thomas Aquinas sa Palo Alto ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 94301 at 94306.</li> <li>• Ang Holy Korean Martyrs sa Sunnyvale ay nagseserbisyo sa ZIP code na 94089.</li> </ul>
<p>Mga lokasyon na nagseserbisyo: Gitnang Santa Clara County</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang Queen of Apostles sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95117 at 95129.</li> <li>• Ang Sacred Heart sa Saratoga ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95070.</li> <li>• Ang St. Clare sa Santa Clara ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95050.</li> <li>• Ang St. Frances Cabrini sa San Jose ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95124.</li> <li>• Ang St. Leo sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95126 at 95128.</li> <li>• Ang St. Lucy sa Campbell ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95008.</li> <li>• Ang St. Martin of Tours sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95128 at 95126.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang St. Mary sa Los Gatos ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95030 at 95032.</li> </ul>
Mga lokasyon na nagseserbisyo: Timog/Silangang Santa Clara County	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang Christ the King sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95111 at 95138.</li> <li>• Ang Holy Family sa San Jose ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95136.</li> <li>• Ang St. Catherine sa Morgan Hill ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95037.</li> <li>• Ang St. Elizabeth sa Milpitas ay nagseserbisyo sa ZIP code na 95035.</li> <li>• Ang St. John Vianney sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95127 at 95148.</li> <li>• Ang St. Victor sa San Jose ay nagseserbisyo sa mga ZIP code na 95132 at 95131.</li> </ul>
<b>Pagkain - pag-pick up</b>	
Mapagkukunan	Impormasyon
Silicon Valley Strong	Online tool para makahanap ng mga lokasyon para sa pag-access ng pagkain ayon sa ZIP code. Bumisita sa: <a href="https://siliconvalleystrong.org/">https://siliconvalleystrong.org/</a>
Pag-pick up ng pagkain sa paaralan	Para sa mga mag-aaral na kailangang humanap ng lokasyon sa pag-pick up ng pagkain sa paaralan malapit sa iyo. Tumawag sa site ng pag-pick up upang kumpirmahin ang mga oras at availability: <a href="https://bit.ly/3azB5vt">https://bit.ly/3azB5vt</a>
Second Harvest of Silicon Valley	Para sa mga sambahayang may mababang kita na nangangailangan ng mga grocery, tumawag sa Second Harvest of Silicon Valley sa <b>1-800-984-3663</b> o i-text ang <b>GETFOOD</b> sa <b>1-408-455-5181</b> upang humiling ng tulong. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.</li> </ul>
Silicon Valley Independent Living Center (SVILC)	Upang mag-pick up ng nakasupot na mga item ng pagkain para sa pantry, gumawa ng appointment sa SVILC. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makipag-ugnayan sa SVILC: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tumawag sa: <b>1-408-894-9041</b></li> <li>○ Email: <a href="mailto:info@svilc.org">info@svilc.org</a></li> <li>○ Bumisita sa website ng SVILC: <a href="https://www.svilc.org/">https://www.svilc.org/</a></li> </ul> </li> <li>• <b>UPDATE:</b> Simula Hunyo 8, 2020: Mga oras ng pagpapatakbo para i-pick up ang nakabalot na mga item ng pagkain para sa pantry: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ San Jose: Lunes, Miyerkules, at Biyernes mula 11 a.m. hanggang 12 p.m.</li> <li>○ Gilroy: Martes at Huwebes mula 11 a.m. hanggang 12 p.m.</li> </ul> </li> <li>• Hinihiling ng SVILC sa lahat ng mga dadating para mag-pick up na mangyaring magsuot ng face mask at tumawag o mag-email bago dumating para mapanatili ang ligtas na paglayo sa kapwa</li> </ul>

<p>Catholic Charities of Santa Clara County</p>	<p>Nag-aalok ang Catholic Charities of Santa Clara County ng lingguhang drive-thru (maaaring daanan ng sasakyan) na pagbabahagi ng pagkain sa mga lokasyon ng lokal na simbahan. Hindi kailangan ang paunang pagrehistro at gagawin ang pagrehistro sa lugar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasama sa mga simbahan ang: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Our Lady of Peace Address: 2800 Mission College Blvd, Santa Clara, CA 95054 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Lunes (simula 04/13/20) Tutukuyin pa ang oras</li> <li>○ Our Lady of Refuge Address: 2165 Lucretia Ave, San Jose, CA 95122 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Martes (simula 03/31/20) 5 p.m. hanggang 7 p.m.</li> <li>○ Most Holy Trinity Address: 2040 Nassau Dr, San Jose, CA 95122 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Martes (simula 04/14/20) Tutukuyin pa ang oras</li> <li>○ St. Martin of Tours Address: 200 O’Connor Dr, San Jose, CA 95128 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Miyerkules (simula 04/01/20) Tutukuyin pa ang oras</li> <li>○ St. John Vianney Address: 4600 Hyland Ave, San Jose, CA 95127 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Huwebes (simula 04/02/20) 1 p.m. hanggang 4 p.m.</li> <li>○ St. Lucy’s Campbell Address: 2350 S Winchester Blvd, Campbell, CA 95008 Tuwing Biyernes (simula 04/10/20) 10 a.m. hanggang 12 p.m.</li> <li>○ Santa Teresa Parish Address: 794 Calero Ave, San Jose, CA 95123 Mga oras ng pagpapatakbo: Tuwing Sabado (simula 04/4/20) 12 p.m. hanggang 2 p.m.</li> </ul> </li> <li>• Makikita ang higit pang impormasyon sa: <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>
<p>Loaves and Fishes</p>	<p>Nag-aalok ang Loaves and Fishes ng mga “to-go” (nakabalot) na pagkain nang walang bayad sa mga residente ng Santa Clara county.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasama sa mga lugar ang: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Goodwill Industries Address: 1080 N 7<sup>th</sup> St, San Jose, CA 95112 Oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes 3:30 p.m. hanggang 4:30 p.m.</li> <li>○ SJ Vietnamese Seventh Day Adventist Church 1066 S 2<sup>nd</sup> St, San Jose, CA 95112 Address: 1080 N 7<sup>th</sup> St, San Jose, CA 95112</li> </ul> </li> </ul>



	<p>Oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes 4:30 p.m. hanggang 5 p.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Makikita ang higit pang impormasyon sa <a href="http://www.loavesfishes.org">www.loavesfishes.org</a> o sa pamamagitan ng pagtawag sa <b>1-408-922-9085</b>.</li> </ul>
<p><b>Mga nakatalagang lokasyon para sa prioridad na pamimili para sa mga miyembro ng komunidad na nasa mataas na panganib (mga nakatatanda, may kapansanan, buntis, o mahina ang immune system)</b></p>	
99 Ranch Market	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Lunes-Biyernes mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Albertsons	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Tuwing Martes at Huwebes mula 7 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Lunardi's Markets	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Tuwing Martes at Huwebes mula 7 a.m. hanggang 8 a.m.</li> </ul>
New Seasons Market	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Lunes-Biyernes mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Nob Hill Foods (Raley's)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Available para bilhin sa gilid ng bangketa o sa loob ng tindahan ang Essential Bags at mga nakabalot na bag ng esensiyal na grocery para sa mga miyembro ng komunidad na nasa mataas na panganib.</li> <li>Ang mga resetang gamot ay maaaring i-iskedyul para i-pick up sa gilid ng bangketa sa kanilang mga lokasyon ng Botika.</li> </ul>
Safeway	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Tuwing Martes at Huwebes mula 7 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Target	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Miyerkules mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Trader Joe's	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Lunes-Linggo mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Smart & Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: Lunes-Linggo mula 7:30 a.m. hanggang 8 a.m.</li> </ul>
Walgreens	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: *Available lamang sa mga nakatatanda* Tuwing Martes mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
Walmart	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: *Available lamang sa mga nakatatanda* Tuwing Martes mula 6 a.m. hanggang 7 a.m.</li> </ul>
Whole Foods	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga espesyal na oras: *Available lamang sa mga nakatatanda* Lunes-Linggo mula 8 a.m. hanggang 9 a.m.</li> </ul>
<p><b>Pagkain - paghahatid</b></p>	
<p><b>Great Plates Delivered</b> – form sa intake (pagpapatala) sa pamamagitan ng Sourcewise</p> <p>Ang Great Plates Delivered ay ang programa sa pagpapakain sa panahon ng emergency ng California na inanunsiyo ni Gobernador Newsom. Layunin ng programa sa pagpapakain sa panahon ng</p>	

emergency ng California na ito na tiyakin na ang mga mas matatandang taga-California na nakakatugon sa mga kinakailangan para sa kwalipikasyon ay naiuugnay sa mga lokal na restaurant para tiyaking naihahatid sa kanilang mga tahanan ang mga inihandang pagkain habang sila ay napapailalim sa kautusang manatili sa bahay.

Mga kinakailangan para sa kwalipikasyon:

- Mga indibidwal na 65 taong gulang o mas matanda, o 60-64 at nasa mataas na panganib ayon sa pagpapakahulugan ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC), kasama ang:
  - Mga indibidwal na positibo sa COVID-19 (ayon sa dinokumento ng opisyal sa pampublikong kalusugan ng estado/lokal o medikal na propesyonal sa kalusugan)
  - Mga indibidwal na nalantad sa COVID-19 (ayon sa dinokumento ng opisyal sa pampublikong kalusugan ng estado/lokal o medikal na propesyonal sa kalusugan), o Mga indibidwal na may umiiral na kondisyon.
- Dapat na naninirahan ang mga indibidwal nang mag-isa o kasama ang isa pang nasa hustong gulang na kwalipikado sa programa.
- Hindi dapat kasalukuyang nakakatanggap ang mga kalahok ng tulong mula sa ibang pang-estado o pederal na programa sa tulong sa nutrisyon. Ang taunang kita ng indibidwal ay dapat na nasa pagitan ng mga sumusunod na hanay- \$24,981-\$74,940 (sambahayang may isang tao) o \$33,821-101,460 (sambahayang may dalawang tao).
- Dapat na pagtibayin ng mga indibidwal ang kawalan ng kakayahang maghanda o makakuha ng mga pagkain.

Kasalukuyang sinusuri ng Sourcewise ang kwalipikasyon at tumatanggap ito ng mga form sa pagpapatala sa pamamagitan ng kanilang website sa <http://www.mysourcewise.com>. Maaasahan ng mga indibidwal ang tugon mula 24 hanggang 72 oras.

Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa: **1-408-350-3230**.

- Piliin ang opsiyon 1 para sa kwalipikasyon.

Piliin ang opsiyon 2 para sa mga kasalukuyang kalahok.

**Para sa mas matatandang nasa hustong gulang na may edad na 60+** na naghahanap ng mga nakahandang pagkain, humanap ng lokasyon para sa pag-take out malapit sa iyo. Ito ay bahagi ng Senior Nutrition Program ng Santa Clara County (<https://www.sccgov.org/sites/ssa/daas/snp/Pages/snp.aspx>). Siguraduhing tawagan ang lokasyon ng pag-take out upang kumpirmahin ang mga oras at availability: <https://bit.ly/2KwLYav>

**Para sa mga residente, mas matatandang nasa hustong gulang, at mga taong may mga kapansanan o kondisyon sa Santa Clara County** na nangangailangan ng karagdagang suporta sa pagkain, makipag-ugnayan sa [The Health Trust](#).

- Tumawag sa: **1-408-961-9870** (walang toll: **1-800-505-3367**)
- Bisitahin ang: <https://healthtrust.org/provider/food/>
- Email: [MOW@healthtrust.org](mailto:MOW@healthtrust.org)

**UPDATE:** Ang Meals on Wheels na programa ng The Health Trust ay kasalukuyang puno na para sa tulong sa pagkain sa emergency sa panahon ng COVID-19. Maaaring sariling mag-refer ang mga miyembro gamit ang waitlist (listahan ng naghihintay) sa Google para sa tulong sa pagkain sa emergency sa: <https://bit.ly/2X6eLpG>. Walang petsa ng pagtatapos para sa waitlist na ito. Gayunpaman, walang garantiya na mabibigyan ng serbisyo ang mga kliyente sa panahong ito.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa Senior Nutrition Program ng Santa Clara County para ma-screen at/o para magpatala.

- Tawagan ang Senior Nutrition Program sa: **1-408-755-7680**
  - Tawagan ang isang Nutrition Coordinator (Tagapag-ugnay ng Nutrisyon) ng Sourcewise para magpatala: **1-408-350-3246**suicisde

Nag-aalok ang **Six Food Hug** ng online na pamimili ng grocery na may kasamang pagpapa-deliver sa mga lungsod ng Santa Clara, Sunnyvale at Cupertino. Maaaring gamitin ng mga miyembro ng komunidad na hindi kayang mamili ng grocery ang kanilang website upang mag-order ng mga produkto tulad ng mga itlog, dairy, ani, pasta, butil (grain), mga kailangan sa pagbe-bake, toilet paper, at marami pa. Handa na ang mga online na order sa loob ng hindi lalampas sa 48 oras, Lunes-Biyernes. Walang bayad ang mga pagde-deliver na walang pakikihalubilo (no-contact) kung ni-refer ang mga miyembro ng Nextdoor, ngunit may bayad na \$8 kung hindi. Maaari pa ring espesyal na hilingin ang mga item na hindi nakalista sa website sa homepage ng Six Foot Hug.

- Bumisita sa <https://www.sixfoothug.com>

**South Bay Pantry by Sikh at iba't ibang organisasyong batay sa komunidad at mga boluntaryo**

Nagbibigay ang South Bay Pantry ng mga grocery para i-pick o ipa-deliver nang walang bayad para sa mga indibidwal na may mababang kita, may kapansanan, nakatatanda, o kung walang kakayahang kunin ang mga grocery para sa kanilang sarili.

- Upang mag-apply, punan ang Pantry form sa [www.tinyurl.com/sfp-santaclara](http://www.tinyurl.com/sfp-santaclara) o tumawag kay Bhatia o Gurvinder Singh sa **1-408-459-9945**.

**Pag-take out ng pagkain, pag-pick up sa gilid ng bangketa, o pagpapa-deliver**

Humanap ng listahan ng mga restaurant sa San Jose na bukas para sa pag-take out, pag-pick up sa gilid ng bangketa, o pagpapa-deliver: <https://www.diningatadistance.com/san-jose>

**Pagpapa-deliver ng mga grocery, resetang gamot, at pag-take out, at virtual na pag-check in**

Mag-sign up upang maitugma sa isang lokal na boluntaryong maaaring tumulong sa pag-pick up ng mga pangunahing pangangailangan para sa iyo at virtual na mag-check in sa iyo:

- Bumisita sa: <https://www.scchelpinghands.com/>
- Mag-email sa: [santaclaracountyhelpinghands@gmail.com](mailto:santaclaracountyhelpinghands@gmail.com)

**Pagkain ng Alagang Hayop**

Mapagkukunan	Impormasyon
<p>Ang Senior Nutrition Program ng Santa Clara County at Department of Animal Services</p>	<p>Ang Senior Nutrition Program ng Santa Clara County at ang Department of Animal Services ay nagtutulungan para mag-alok ng libre at hinahatid sa tahanan na pagkain at iba pang nauugnay na esensyal na kinakailangan ng alagang hayop, tulad ng kitty litter, sa mga kalahok sa programa, at mga kalahok ng Meals on Wheels.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung nakikilahok ka sa alinman sa dalawang programa, may edad na higit sa 60 taong gulang, at nangangailangan ka ng pagkain o supply para sa alagang hayop, tumawag sa: <b>1-408-686-3900</b>.</li> <li>• May sasagot ng linya mula Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 6 p.m., at tuwing Sabado at Linggo mula 8 a.m. hanggang 5 p.m.</li> </ul>

Humane Society Silicon Valley	<p>Nagbibigay ang Pet Pantry Program ng Humane Society Silicon Valley ng pagkain ng alagang hayop sa mga pamilyang nasa Santa Clara County na hindi kayang pakainin ang kanilang mga alagang hayop.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung gusto mong maging bahagi ng Pet Pantry Program, punan ang online na aplikasyon sa: <a href="https://www.hssv.org/pet-pantry/">https://www.hssv.org/pet-pantry/</a></li> <li>• Para sa higit pang impormasyong tungkol sa Pet Pantry Program, mag-email sa: <a href="mailto:petpantry@hssv.org">petpantry@hssv.org</a> o tumawag sa: <b>1-408-262-2133 ext. 110</b></li> </ul>
<b>Transportasyon</b>	
Mapagkukunan	Impormasyon
Valley Transportation Authority (VTA) Paratransit	<p>Mga libreng sakay para sa mga may kapansanang hindi makakagamit ng bus/tren.</p> <p><b>1-408-321-2300 MGA SERBISYO SA TRANSPORTASYON;</b> Available na Tulong sa Wika: Ingles, Espanyol, Vietnamese</p> <p>Nagseserbisyo sa: Buong county</p>
<b>Mga utilidad</b>	
California Alternate Rates for Energy (CARE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang mga sambahayang may mababang kita o kamakailangang nawalan ng trabaho dulot ng COVID-19 ay kwalipikadong magpatala sa programa ng California Alternate Rates for Energy (CARE).</li> <li>• Maaari ding maging kwalipikado ang mga customer para sa CARE kung nakatala sila sa mga programa ng pampublikong tulong tulad ng Medi-Cal.</li> <li>• Kung kwalipikado, maaaring tumanggap ang mga customer ng 30 hanggang 35 porsiyentong diskuwento sa kanilang singil sa kuryente at 20 porsiyentong diskuwento sa kanilang singil sa gaas.</li> <li>• Para sa higit pang impormasyon o upang humiling ng aplikasyon, bumisita sa website ng PG&amp;E sa <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> o tumawag sa <b>1-866-743-2273</b>.</li> </ul>
PG&E Medical Baseline Allowance	<p>Ang Medical Baseline Program, na kilala rin bilang Medical Baseline Allowance, ay isang programang pantulong na nagbibigay ng mas mababang rate sa mga buwanang bill ng kuryente para sa mga customer na may mga espesyal na pangangailangan sa kuryente dahil sa mga kwalipikadong medikal na kondisyon.</p> <p>Ang mga customer na kwalipikado sa Medical Baseline ay makakatanggap ng karagdaganang bahagi sa kuryente at/o gas bawat buwan para suportahan ang mga kwalipikadong medikal na kagamitan</p>

	<p>sa mas mababang rate. Sa panahon ng COVID-19, maaaring sertipikahang mag-isa ang aplikasyon sa Medical Baseline.</p> <p>Para sa higit pang impormasyon o tulong sa aplikasyon:</p> <p>Tumawag sa: PG&amp;E sa <b>1-800-743-500</b> o SVILC sa <b>1-408-894-9041</b></p> <p>Bumisita sa: <a href="https://bit.ly/PGE_MB">https://bit.ly/PGE_MB</a></p>
--	--

**Mga mapagkukunan para sa mga tagapag-alaga**

Bumisita sa website ng Family Caregiver Alliance para sa mga mapagkukunan ukol sa coronavirus (COVID-19) para sa mga tagapag-alaga ng pamilya: <https://www.caregiver.org/coronavirus-covid-19-resources-and-articles-family-caregivers>. O tumawag nang walang toll sa **1-800-445-8106** para sa tulong sa pagbibigay ng pangangalaga.

Mga halimbawang artikulo:

- Pag-aalaga sa IYO: pag-aalaga ng sarili para sa mga tagapag-alaga ng pamilya: <https://www.caregiver.org/Taking-care-you-self-care-family-caregivers>
- Pahinga para sa mga tagapag-alaga, isang serye ng mga kasanayan para sa pagpapahinga para mabawasan ang stress: <https://www.caregiver.org/relaxation-caregivers-series-english>

**Pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa COVID-19**

Nag-aalok ang mga sumusunod na mapagkukunan ng patnubay sa pagbibigay sa mga bata ng impormasyong totoo at angkop sa edad tungkol sa COVID-19:

- Pag-iisip ng Bata: Pakikipag-usap sa Mga Bata Tungkol sa Coronavirus <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Para Lamang sa Mga Bata, Isang Komiks na Tumutuklas sa bagong Coronavirus mula sa National Public Radio: <https://n.pr/2VywJAo>
- Pagsagot sa Mga Tanong ng Iyong Anak sa Panahon ng Coronavirus, Edad 0-3 <https://bit.ly/2S1n1EA> <https://bit.ly/2XYqp74>

**Mga mapagkukunan ng impormasyon ukol sa COVID-19**

Mag-oorganisa ang AARP ng live na Coronavirus Information Tele-Town Hall tuwing Huwebes sa ganap na 10:00 am PDT. Samahan ang AARP tuwing linggo para sa pinakabagong impormasyon sa coronavirus sa pamamagitan ng pagtawag nang walang toll: **1-855-274-9507**. Iba't ibang paksa ang pag-uusapan kada linggo.

Pakinggan ang mga Nakaraang Tele-Town Hall:

- Marso 19 – Pananatiling Ligtas: Protektahan ang Iyong Kalusugan, Kayamanan at Mga Mahal sa Buhay: <https://bit.ly/3aBlrOU>
- Marso 10 – Mga Sintomas ng COVID-19, Paano Protektahan ang Iyong Sarili, at Ang Ibig Sabihin Nito para sa Mga Mas Matandang Nasa Hustong Gulang at Tagapag-alaga: <https://bit.ly/2yDHGb8>

**Mga pansuportang serbisyo sa loob ng tahanan (IHSS)**

Mapagkukunan	Impormasyon
Urgent Care Registry	Ang Urgent Care Registry (UCR) ay ang safety net para sa mga kwalipikadong consumer ng IHSS na ang independiyenteng provider (IP)

	<p>ay hindi magagawang magbigay ng kinakailangang pangangalaga dahil sa personal na emergency o sakit, at kung ang consumer ay walang kapamilya o iba pang mapagkukunan para tawagan. Ang isang consumer ng IHSS ay pangkaraniwang kwalipikado para sa tulong ng UCR kung siya ay naawtorisahan nang higit sa 50 oras kada buwan ng IHSS. Tandaang ang "50 oras" ay ginagamit bilang isang panuntunan at susuriin ng tauhan ng UCR ang bawat kahilingan batay sa mga pangangailangan at kalagayan.</p> <p>Hindi magbibigay ang UCR ng pangkaraniwang serbisyo sa tahanan o anumang transportasyon. Ang mga bakasyon ng IP ay hindi sinasaklaw ng UCR. Tutulong ang UCR sa mga sumusunod na uri ng mga gawain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paliligo</li> <li>• Personal na kalinisan</li> <li>• Paghahanda ng pagkain</li> <li>• Paglalaba</li> </ul> <p>Tumawag sa UCR sa <b>1-408-590-0834</b>, pitong araw kada linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Iwan ang iyong pangalan at numero ng telepono at may muling tatawag sa iyo.</p>
<p>Santa Clara County Public Authority</p>	<p>Kung mas gusto ng isang consumer ng IHSS na kaibigan o kapamilya niya ang magiging tagapag-alaga, i-refer ang consumer sa Public Authority upang kumpletuhin ang pagrehistro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-350-3252</b>. Iwan ang iyong pangalan at numero ng telepono at may muling tatawag sa iyo.</li> </ul> <p>Bumisita sa: <a href="http://www.ihss.pascc.org">www.ihss.pascc.org</a></p>
<p><b>Alzheimer's Association</b></p>	
<p>Para sa mga taong may dementia, kadalasang unang sintomas ng anumang sakit ang mas matinding pagkalito. Kung nakikita sa isang taong may dementia ang mabilis na mas matinding pagkalito, narito ang ilang rekomendasyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makipag-ugnayan sa kaniyang provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo</li> <li>• Magbigay ng karagdagan at nakasulat na paalala upang tulungan siyang maalala ang mahahalagang pang-araw-araw na gawi sa kalinisan</li> <li>• Maglagay ng mga tanda sa banyo upang ipaalala sa kaniyang maghugas ng kamay gamit ang sabon sa loob ng 20 segundo. Maaari mo ring ipakita ang masinsinang paghuhugas ng kamay.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kung hindi niya kayang maghugas ng kamay nang mabilis o makaabot sa lababo, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alkohol.</li> </ul> </li> <li>• Magtanong sa parmasyutiko o doktor tungkol sa mga resetang gamot na maaaring i-mail order/ipadala</li> <li>• Gumawa ng mga alternatibong plano sa sitwasyong mabago o makansela ang pangangalaga para sa nasa hustong gulang, pahingahan, at iba pang mga serbisyo o sentro bilang tugon sa COVID-19</li> <li>• Gumawa ng mga alternatibong plano para sa pamamahala ng pangangalaga kung magkasakit ang pangunahing tagapag-alaga</li> </ul> <p>Tumawag sa 24/7 na linya ng tulong ng Association sa <b>1-800-272-3900</b> para sa tulong at higit pang impormasyon o bumisita sa <a href="https://alz.org/">https://alz.org/</a>.</p>	

Suporta sa kalusugan ng pag-iisip	
Mapagkukunan	Impormasyon
Santa Clara County Behavioral Health Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>Available ang mga tagapayo para sa mga interbensiyon sa telepono at emosyonal na suporta upang tulungan ang mga indibidwal na nakararanas ng krisis, emosyonal na kalungkutan o pagkabalisa dahil sa kalagayan, pangangailangan para sa tuloy-tuloy na suporta o higit pang impormasyon o mga referral, o sakit sa pag-iisip. Tumawag sa Suicide and Crisis Hotline nang 24/7 sa <b>1-855-278-4204</b> o i-text ang <b>RENEW</b> sa <b>741741</b></li> <li>Para sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at mga referral sa mga available na serbisyo sa komunidad, tumawag nang 24/7 sa <b>1-800-704-0900</b> (TTY: <b>711</b>)</li> <li>Para sa Substance Use Services (Mga Serbisyo ukol sa Pagkalulong sa Alak o Droga), tumawag sa <b>1-800-488-9919</b></li> <li>Bumisita sa: <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/ Desk ng Tulong	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tumawag sa: <b>1-408-453-0400</b> (opsyon 1)</li> <li>Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 10 a.m. hanggang 6 p.m.</li> <li>Bumisita sa: <a href="https://namisantaclara.org/classes/warmline/">https://namisantaclara.org/classes/warmline/</a></li> </ul>
Emosyonal na suporta na hindi pang-emergency ng NAMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ang 7 cups ay isang online na website at isang mobile app na nagbibigay ng libreng suporta sa mga taong nakararanas ng emosyonal na pagkabalisa sa pamamagitan ng pagkonekta sa kanila sa mga tagapakinig na hindi propesyonal ngunit sinanay sa aktibong pakikinig. Nag-aalok din sila ng mga online na propesyonal na therapist. Bumisita sa: <a href="https://www.7cups.com/">https://www.7cups.com/</a></li> <li>I-text ang <b>NAMI</b> sa <b>741741</b> upang makakuha ng libreng 24/7 na emosyonal at pangkrisis na suporta mula sa Pambansang Desk ng Tulong ng NAMI para sa mga taong may hinaharap na isyu sa kalusugan ng pag-iisip. Mag-text sa <b>741741</b> kahit saanman sa Estados Unidos para makipag-usap sa sinanay na tao para sa pambansang suporta ng NAMI.</li> <li>Kung kapamilya o kaibigan ka ng isang taong may isyu sa kalusugan ng pag-iisip na kailangan ng tulong sa labas ng regular na oras, tumawag sa linya ng After Hours Family Support (Suportang Pampamilya sa Labas ng Regular na Oras) ng NAMI sa <b>1-408-453-0400</b> (opsyon 4) at mag-iwan ng mensahe. May miyembro ng pamilya ng NAMI na muling tatawag sa lalong madaling panahon. <ul style="list-style-type: none"> <li>Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 6 p.m. hanggang 9 p.m.; Sabado-Linggo, 12 p.m. hanggang 6 p.m.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para sa higit pang mapagkukunan sa emosyonal na suporta, tumawag sa Linya ng tulong ng NAMI sa <b>1-800-950-6264</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 7 a.m. hanggang 3 p.m.</li> </ul> </li> </ul>
24/7 na Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-799-7233</b> (TTY: <b>1-800-787-3224</b>)</li> <li>• I-text ang <b>LOVEIS</b> sa <b>22522</b></li> <li>• Makipag-chat online sa <a href="https://www.thehotline.org/help/">https://www.thehotline.org/help/</a></li> </ul>
Pambansang Linya ng Tulong na 24/7 ng Substance Abuse and Mental Health Services Administration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-662-4357</b> (TTY: <b>1-800-487-4889</b>)</li> <li>• Bumisita sa: <a href="https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline">https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline</a></li> </ul>
24/7 na Linya ng Tulong para sa Pagkabalisa sa Sakuna ng Substance Abuse and Mental Health Services Administration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-985-5990</b> (TTY: <b>1-800-846-8517</b>)</li> <li>• I-text ang <b>TalkWithUs</b> sa <b>66746</b></li> <li>• Bumisita sa: <a href="https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline">https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline</a></li> </ul>
Call Center ng Substance Use Services (dating Call Center ng Gateway)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ire-refer ang mga tatawag sa mga serbisyo sa Pag-alis ng Lason at Paggamot sa Tirahan (Detoxification and Residential Treatment) at sa available na programa para sa outpatient sa komunidad.</li> <li>• Tumawag sa <b>1-800-488-9919</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.</li> <li>○ Ang mga tawag sa labas ng regular na oras ay ipapasa at papangasiwaan sa pamamagitan ng Provider ng Tirahan.</li> </ul> </li> </ul>
Mobile na Pangkat Pangkrisis ng Uplift Family Services	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ng 24-oras na interbensiyon sa mga bata at tinedyer sa komunidad na may malubhang sikolohikal na krisis</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-379-9085</b> (walang toll <b>1-877-412-7474</b>)</li> </ul>
Mental Health Urgent Care	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk-in na klinika para sa outpatient para sa mga residente ng Santa Clara County na nakararanas ng krisis sa kalusugan ng pag-uugali at kailangan ng tulong</li> <li>• Address: 871 Enborg Court, Unit 100, San Jose, CA</li> <li>• Mga oras ng pagpapatakbo: Araw-araw, 8 a.m. hanggang 10 p.m.</li> </ul>
Mobile Crisis Response Teams (MCRTs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nag-i-screen at nagsusuri ng mga sitwasyon ng krisis sa telepono, at naghahatid ng mga serbisyo sa interbensiyon sa krisis sa mga lokasyon sa buong Santa Clara County</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-704-0900</b> (opsyon 2)</li> <li>• Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m.</li> </ul>
Institute on Aging Friendship Line	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang Friendship Line ay isang linya para sa krisis na may akreditasyon para sa mga taong may edad na 60 taon at mas matanda, at mga taong nasa hustong gulang na may mga kapansanan.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ng mga tuloy-tuloy na tawag ng pag-abot sa mga nalulungkot na mas matatandang nasa hustong gulang</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-971-0016</b></li> <li>• Mga oras ng pagpapatakbo: 24 na oras na linya na walang toll</li> </ul>
Saratoga Area Senior Coordinating Council (SASCC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinokonekta ng SASCC ang mga mas matandang nasa hustong gulang sa suportang kailangan nila sa panahon ng pagkalat ng sakit na COVID-19.</li> <li>• Nagbibigay sila ng linya ng suporta para sa mga taong may edad na 65+, kanilang mga pamilya, at tagapag-alaga nang may magiliw na boses upang makipag-usap tungkol sa kalagayan nila, at oportunidad na humiling ng suporta tulad ng pagde-deliver ng grocery at supply, mga serbisyong panlipunan, pahingahan, legal na tulong, pinansiyal na tulong, at kahit anong kailangan pa nila.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-621-7526</b></li> <li>• Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes mula 8 a.m. hanggang 4 p.m.</li> </ul>
Mga mapagkukunang suporta sa pagdadalamhati Santa Clara County	
Mapagkukunan	Impormasyon
Centre for Living with Dying	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ang Centre for Living with Dying ng emosyonal na suporta para sa indibidwal at maliit na grupo sa mga nasa hustong gulang at batang may hinaharap na sakit na nagbabanta sa buhay o sa trauma ng pagkamatay ng mahal sa buhay. Nakabatay sa listahan ng singil ang mga bayarin.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-243-0222</b></li> </ul>
BWC Centre for Living with Dying	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ng mga workshop, pagpapayo para sa indibidwal at grupo para sa mga tao at kanilang mga pamilyang may hinaharap na walang lunas na sakit, kamatayan, pagdadalamhati, pagkawala at mga pagbabago. Iba-iba ang mga bayad depende sa serbisyo. Walang hindi inaasikaso dahil sa kawalan ng pondo.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-243-0222</b>. Available ang tulong sa wika sa Ingles, Griyego at Espanyol.</li> <li>• Address: 1671 The Alameda, Ste 201, San Jose, CA 95126</li> </ul>
Hospice of the Valley	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nag-aalok ang Hospice of the Valley Center for Grief and Loss ng programa sa pagpapayo sa pagdadalamhati na pinapatakbo ng mga lisensiyadong therapist. Nakabatay sa listahan ng singil ang mga bayarin.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-559-5600</b></li> <li>• Mag-email sa: <a href="mailto:info@hospicevalley.org">info@hospicevalley.org</a></li> </ul>
KARA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matatagpuan sa North Bay/Palo Alto, ang KARA ay nagbibigay ng mga suporta sa mga nasa hustong gulang, bata at organisasyong may inaasahan na o nagdadalamhati sa pagkamatay. Ang mga serbisyong pansuporta para sa grupo at indibidwal ng KARA's ay pinapatakbo ng donasyon at ibinibigay ang mga serbisyo sa terapiya ng KARA's nang may makatuwirang bayad.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-650-321-5272</b></li> <li>• Mag-fax sa: <b>1-650-473-1828</b></li> <li>• Ipadala sa pamamagitan ng sulat ang online na form sa: 457 Kingsley Ave, Palo Alto, CA 94301</li> </ul>
Pathways Hospice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Binubuksan ng Pathways ang hanay ng mga serbisyo nito para sa pangungulila sa sino man sa komunidad na nangangailangan ng ganitong suporta, tumanggap man sila pangangalaga ng hospisyo o hindi. Bagaman walang bayad ang suporta para sa pangungulila, hinihikayat ng Pathways ang mga donasyon.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-888-755-7855</b></li> <li>• Mag-email sa: bereavement@pathwayshealth.org</li> </ul>
GriefShare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nag-aalok ang GriefShare ng mga Suportang Pang-Kristiyano para sa mga nagdadalamhati sa pagkawala ng kanilang mga mahal sa buhay. Nagkikita-kita ang mga grupo ng suporta linggo-linggo. May tatlong elemento ang mga ito, mga video na seminar mula sa mga eksperto, mga pagtatalakay ng grupo at personal na pag-aaral para sa pagninilay-nilay.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-395-5755</b></li> <li>• Mag-email sa: info@griefshare.org</li> <li>• Website: <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>• Maaaring kumuha ng suporta mula sa The Compassionate Friends ang mga pamilya at kaibigang may dinaranas dahil sa pagkamatay ng isang anak.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-249-9570</b></li> <li>• Mag-email sa: judy@lombardodrilling.com</li> <li>• Website: <a href="http://www.compassionatefriends.org">http://www.compassionatefriends.org</a></li> </ul>
Discovery Counseling Center	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-778-5120</b></li> <li>• Address: 16275 Monterey Road Suite C, Morgan Hill, CA 95037</li> </ul>
Helping After Neonatal Death (HAND)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagaganap ang pagkikita ng grupo ng suporta ng HAND para sa Santa Clara County tuwing una at ikatlong Huwebes ng bawat buwan simula sa ganap na 7:30 p.m., sa Columbia Mission Oaks Hospital: 15891 Los Gatos-Almaden Road, Los Gatos, California 95032-3742.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-888-908-HAND (4263)</b> para mag-iwan ng kumpidensiyal na voice mail. May sasagot sa tawag na isang boluntaryo ng HAND, na isa ring nangungulilang magulang sa loob ng 24-72 oras.</li> </ul>
<b>Mga online na mapagkukunang suporta para sa pagdadalamhati</b>	
Mapagkukunan	Impormasyon
Helpguide.org – Coping with Grief and Loss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isang komprehensibong artikulo sa pag-unawa ng proseso ng pagdadalamhati. Naglalarawan ito ng dalamhati at mga karaniwang sintomas nito, mga di-totoo at totoong impormasyon,</li> </ul>

	<p>mga tip sa pagharap sa pagdadalamhati at kailan dapat humingi ng tulong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bumisita sa: <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>Isang komprehensibong mapagkukunan para sa mga taong nakararanas ng pagdadalamhati. Tumutulong ang mga artikulo, online na mapagkukunan, at isang online na galeriya ng sining sa pagsuporta sa mga indibidwal sa proseso ng pagdadalamhati. Nagbibigay rin ang The Grief Toolbox ng isang locator (panghanap) ng grupo ng suporta.</li> <li>Bumisita sa: <a href="http://thegrieftoolbox.com/">http://thegrieftoolbox.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>Gabay sa pagharap sa pagdadalamhati at pagkawala, kabilang ang mga dapat asahang karaniwang reaksiyon sa pagdadalamhati.</li> <li>Bumisita sa: <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>Inililista ang mga babalang senyales at sintomas na nagpapahiwatig na ang pagdadalamhati ay naging malubhang depresyon o kumplikadong pagdadalamhati.</li> <li>Bumisita sa: <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>Nagbibigay na mahalagang impormasyon tungkol sa proseso ng pagdadalamhati at pati mga estratehiya sa pagharap. Maaaring tingnan ng mga bisita ng site ang isang komprehensibong "grief guidebook" (aklat na gabay sa pagdadalamhati) at maaari silang lumahok sa isang e-course sa pagharap sa pagdadalamhati na may pitong bahagi.</li> <li>Ang Recover From Grief ay nagbibigay rin ng espasyo sa paglikha ng mga memorial (pag-alala) para sa mga mahal sa buhay o pagbahagi ng mga personal na kuwento, at nag-aalok ng audio na programa para sa "grief relief" (kaluwagan sa pagdadalamhati).</li> <li>Bumisita sa: <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>Isang pambuong bansang nonprofit na organisasyon, na idinisenyo para sumuporta at magbigay ng mga mapagkukunan sa mga pamilyang humaharap sa pagkamatay ng isang anak.</li> <li>Bukod sa maraming impormasyon nito tungkol sa paglunas sa pagdadalamhati, ang TCF ay nagdaraos din ng mga pambansa at rehiyonal na kumperensiya, nag-oorganisa ng mga online at personal na grupo ng suporta para sa mga nagdadalamhating pamilya, at nagbo-broadcast ng lingguhang serye sa web at radyo.</li> <li>Bumista sa: <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>Isang pambuong bansang platapormang nagkokonekta sa mga propesyonal, consumer, at boluntaryo na ang misyon ay suportahan ang mga bata at tinedyer sa proseso ng pagdadalamhati.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang NAGC ay nag-aalok ng online na edukasyon, isang database ng grupo ng suporta na maaaring hanapan, at nag-oorganisa ng taunang simposium tungkol sa pagdadalamhati ng bata.</li> <li>• Bumisita sa: <a href="http://childrengrieve.org/">http://childrengrieve.org/</a></li> </ul>
Bereaved Parents of the USA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupong nagkokonekta sa mga nagdadalamhating magulang sa iba pang nangungulilang magulang, lolo at lola, at kapatid para sa indibidwal na suporta.</li> <li>• Nag-aalok ang site na ito ng isang pahayagan, mga artikulo at tula, at marami pang mapagkukunan at link para sa mga nagdadalamhating pamilya upang gabayan sila sa buong proseso ng pagdadalamhati.</li> <li>• Nag-oorganisa rin ito ng taunang pagtitipon kung saan ay maaaring ibahagi ng mga nangungulilang magulang ang kanilang mga kuwento sa iba at lumahok sa mga workshop ukol sa pagdadalamhati.</li> <li>• Bumisita sa: <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>• Naglalaman ng isang komprehensibong serye ng mga artikulo ukol sa pagdadalamhati at pagkawala na nag-aalok ng praktikal at pati na sikolohikal na payo.</li> <li>• Bumisita sa: <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>
American Foundation for Suicide Prevention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pambansang grupong nagpopondo ng pananaliksik, nag-aalok ng mga programa sa edukasyon, nagtataguyod ng pampublikong patakaran, at sumusuporta sa mga naapektuhan ng suicide (pagpapakamatay).</li> <li>• Bumisita sa: <a href="https://www.afsp.org/">https://www.afsp.org/</a></li> </ul>
Grieving Alone and Together: Responding to the loss of your loved one during the COVID-19 pandemic – Elektronikong Booklet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinutukoy ng booklet ang mga hamon sa pagdadalamhati sa pagkamatay ng isang minamahal sa buhay sa panahon ng pandemya ng COVID-19. Tinatalakay din nito ang kahalagahan ng pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa pagkamatay at sa mga kahirapan ng pagiging hiwalay sa isang mahal sa buhay sa panahon ng kaniyang pagkamatay.</li> <li>• Para basahin ang elektronikong booklet, bisitahin ang: <a href="https://adobe.ly/36Bx6Ox">https://adobe.ly/36Bx6Ox</a>.</li> </ul>

### Mga mapagkukunan para sa suporta pagkatapos manganak

Mapagkukunan	Impormasyon
Postpartum Support International	<p>Ang Postpartum Support International (PSI) ay isang organisasyong nagtataguyod ng kamalayan, pag-iwas at paggamot sa mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip na may kaugnayan sa pagdadalang-tao sa bawat bansa, sa buong mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ang PSI ng linya ng tulong na hindi pang-emergency, 7 araw kada linggo, upang magbigay ng suporta, impormasyon, at mga referral sa mga provider sa kalusugan ng pag-iisip para sa postpartum.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nag-aalok ang website ng PSI ng mga online na pagkikita ng grupo ng suporta at kakayahang makipag-chat sa isang eksperto.</li> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-944-4773</b></li> <li>• Mag-text sa: <b>1-503-894-9453</b> (Ingles) o <b>1-971-420-0294</b> (Espanyol) Mag-iwan ng kumpidensiyal na mensahe anumang oras at may boluntaryong muling tatawag o magte-text sa lalong madaling panahon.</li> <li>• Bumisita sa: <a href="https://www.postpartum.net">https://www.postpartum.net</a></li> </ul>
--	--

<p>The American College of Obstetricians and Gynecologists</p>	<p>Pinagsama-sama ng The American College of Obstetricians and Gynecologists ang mga madalas itanong, para sa Buntis at nagpapasusong babae sa panahon ng pandemya ng COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <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>
--	--

**Impormasyon ukol sa COVID-19 para sa kababaihan, mga sanggol, at mga bata (WIC)**

Dahil sa COVID-19, sarado ang mga lokal na opisina ng WIC para sa mga walk-in. Gayunman, nag-aalok pa rin ang WIC ng mga serbisyo sa pamamagitan ng telepono at online.

- Kung sarado ang iyong lokal na opisina ng WIC, maaari pa ring idagdag ang mga benepisyo ng WIC sa iyong card mula sa malayo. Maaaring tumawag o mag-text sa iyo ang tauhan ng WIC upang kumpirmahin ang impormasyon tungkol sa account mo.
- Kung WALA kang California WIC card, maaari kang humiling na maipadala ang iyong card.
- Kung nawalan ka ng trabaho dahil sa COVID-19, kasalukuyang tumatanggap ang WIC ng mga aplikasyon para sa mga pamilya, na maaaring kasama rin ang mga ama, lolo at lola, at itinuturing na magulang (foster parent) na nag-aalaga ng mga kwalipikadong bata.
- Upang mag-apply para sa mga benepisyo ng WIC, bumisita sa: <https://m.wic.ca.gov/Eligibility/EligibilityAssessment.aspx>
- Tumatanggap lamang ng mga bagong aplikasyon ang County of Santa Clara Public Health Department WIC Program sa pamamagitan ng telepono sa panahong ito.
  - Tumawag sa: **1-408 792 5101**
  - Mga oras ng pagpapatakbo: available ang isang linya Lunes-Biyernes mula 8 a.m. hanggang 4:30 p.m.
- California Department of Public Health WIC Division State Headquarters
  - Tumawag sa: **1-800-852-5770**
  - Mag-email sa: [WIC@cdph.ca.gov](mailto:WIC@cdph.ca.gov)

**Paano kung out of stock ang mga pagkain ng WIC sa bilihan ko ng grocery?**

- Bumisita sa: <https://m.wic.ca.gov/Grocers/GrocerSearch.aspx> upang humanap ng iba pang WIC awtorisadong grocer.
- I-download ang libreng app ng California WIC sa Google Play Store o Apple App Store.
  - Araw-araw na idinaragdag ang mga bagong awtorisadong pagkain ng WIC. Maaari mong gamitin ang app ng WIC upang mag-scan ng mga barcode sa tindahan para makita kung awtorisado ng WIC ang mga item.

Upang makakuha ng therapeutic formula (formula para sa mga medikal na kondisyon), tumawag sa iyong lokal na opisina ng WIC o mag-email sa [formula@cdph.ca.gov](mailto:formula@cdph.ca.gov) at magpadala ng kopya ng iyong form ng Pediatric Referral (Referral ng Pedyatrisyan).

#### Mga tip sa paghahanap ng formula na awtorisado ng WIC

- Tumawag bago ka mamili upang itanong kung mayroon ang tindahan ng formula na kailangan mo.
- Tumawag sa iyong lokal na opisina ng WIC upang humingi ng tulong sa paghahanap ng tindahang may supply.
- Tumawag sa opisina ng iyong doktor at magtanong kung mayroon silang anumang mga sample mula sa kompanya ng formula.
- Tumawag sa **211** upang kunin ang mga pangalan ng mga bangko ng pagkain (food bank) sa iyong lugar.

Pakiusapan ang mga kaibigan at pamilya kung maaari silang mag-order ng maliit na supply ng formula online at direktang ipadala ito sa iyo. Bagaman hindi mo magagamit ang mga benepisyo ng WIC online, makatutulong ang maliit na halaga hanggang sa makita mo ang formula sa tindahan.

#### Abot-kayang access sa Internet para sa mga mag-aaral at guro

- Nag-aalok ang Dropbox ng mga libreng subscription sa Dropbox at HelloSign para sa tatlong buwang panahon para sa mga nonprofit at mga NGO na nakatuon sa paglaban sa COVID-19 at sa mga guro ng K-12 na nangangasiwa ng distance learning (pag-aaral mula sa malayo gamit ang Internet at iba pa). Sa pagtatapos ng tatlong buwang panahon, maaaring pagpasiyahan ng user na kanselahin o lumipat sa ibang uri ng account, na maaaring may bayad. Magrehistro sa: <https://go.dropbox.com/en-us/covid19-donation-program>
- Ang Xfinity Internet Essentials ay isang programa para sa mga pamilya at sambahayang may mababang kita na kasalukuyang hindi naka-subscribe sa Internet sa bahay. Maaari kang maging kwalipikado kung may karapatan ka para sa mga programa ng pampublikong tulong tulad ng National School Lunch Program, Housing Assistance, Medicaid, SNAP, SSI, at iba pa. Para sa higit pang impormasyon o upang mag-apply, bumisita sa: [www.internetessentials.com](http://www.internetessentials.com).
  - Tumawag sa serbisyo sa customer ng Xfinity para sa tulong sa pag-apply para sa Internet Essentials: **1-855-846-8376**.
  - Mga oras ng pagpapatakbo: 7 araw kada linggo, mula 5 a.m. hanggang 9 p.m.

#### Mapagkukunan para sa malusog na pag-unlad ng mga bata

##### FIRST 5 Santa Clara County

Nagbibigay ang First 5 Santa Clara County ng impormasyon at mga mapagkukunan na sumusuporta sa malusog na pag-unlad ng mga bata at pamilya, kasama ang mga update at tip sa kung paano harapin ang COVID-19 at iba pang mga hamon.

- Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa **1-408-260-3700**. Available ang tulong sa wika sa Ingles, Espanyol, at Vietnamese.
- Nasa ibaba ang listahan ng First 5 at mga kabahaging Family Resource Center (Sentro ng Mapagkukunan ng Pamilya) na maaaring magbigay ng pagkain, mga diaper, mga baby wipe (pampunas), mga kit ng aktibidad, at koneksiyon sa mga mapagkukunan sa komunidad.

Mapagkukunan	Impormasyon
Rebekah Children's Services: Adelante at Morgan Hill FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.rcskids.org/services/frc">www.rcskids.org/services/frc</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-846-2460</b>. Available na tulong sa wika: Ingles at Espanyol</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95020, 95037, at 95038</li> </ul>
Mga 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>• Bumisita sa: <a href="http://www.educaresv.org/family-resource-center">www.educaresv.org/family-resource-center</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-800-337-9136</b>. Available na tulong sa wika: Ingles, Espanyol, at Vietnamese</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95110, 95111, 95112, 95116, 95118, 95117, 95121, 95122, 95127, 95128, 95148, 95133, 95136, 95008, 95035, at 94085</li> </ul>
ConXion to Community: Generations FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="https://www.facebook.com/ConXi%C3%B3n-To-Community-144677078925927/">www.facebook.com/ConXi%C3%B3n-To-Community-144677078925927/</a></li> <li>• Tumawag sa <b>1-408-213-0961</b>. Available na tulong sa wika: Ingles at Espanyol</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95111, 95112, 95116, 95121, at 95122</li> </ul>
Roots Community Health Center, South Bay: Roots FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.rootsclinic.org/family-1st-navigation">www.rootsclinic.org/family-1st-navigation</a></li> <li>• Tumawag sa <b>1-408-490-4710</b>. Available na tulong sa wika: Ingles</li> <li>• Nagseserbisyo sa: Buong county</li> </ul>
International Children Assistance Network: ICAN FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.ican2.org">www.ican2.org</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-509-1958</b>. Available na tulong sa wika: Ingles at Vietnamese</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95111, 95112, 95116, 95121, at 95122</li> </ul>
African American Community Service Agency FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.sjaacsa.com">www.sjaacsa.com</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-292-3167</b>. Available na tulong sa wika: Ingles</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95110, 95112, 95113, 95125, at 95126</li> </ul>
SOMOS Mayfair: Cesar Chavez & Painter FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.SOMOSmayfair.org">www.SOMOSmayfair.org</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-251-8875</b>. Available na tulong sa wika: Ingles at Espanyol</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95112, 95116, 95121, 95122, 95127, at 95133</li> </ul>
Gardner Health Services: Gardner FRC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bumisita sa: <a href="http://www.gardnerhealthservices.org">www.gardnerhealthservices.org</a></li> <li>• Tumawag sa: <b>1-408-893-1340</b>. Available na tulong sa wika: Ingles at Espanyol</li> <li>• Nagseserbisyo sa mga ZIP code na: 95110, 95112, 95113, 95125, at 95126</li> </ul>

Mga mapagkukunan sa edukasyon mula sa malayo para sa mga bata anuman ang edad	
Mapagkukunan	Impormasyon
Codeacademy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nag-aalok ng libreng access sa mga pangunahing aralin sa computer programming at mga kaugnay na paksa sa STEM, na may opsiyong magbayad para sa mga mas advanced na kurso.</li> </ul>
Coursera	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tinutulungan ang mga mag-aaral na buuin ang kanilang mga kasanayan sa pamamagitan ng mga kurso mula sa mga nangungunang unibersidad tulad ng Yale, Michigan, Stanford, at nangungunang kompanya tulad ng Google at IBM. Available ang maraming kurso nang walang bayad.</li> </ul>
Khan Academy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nagbibigay ng mga libreng klase sa iba't ibang asignatura para sa mga mag-aaral anuman ang edad. Nagbibigay rin sila ng mga live stream tuwing regular na araw para sa mga mag-aaral, magulang at guro na humaharap sa mga pagsasara.</li> </ul>
PBS Kids	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga online na opsiyon sa pag-aaral para sa mga mag-aaral sa K-12 na mahilig sa interaktibong nilalaman, kasama ang mga sing-along na video, serye sa TV, laro, virtual na aralin at marami pa. Maaaring i-download ang PBS Kids Video app para sa live na pag-stream sa TV.</li> </ul>
Prodigy Math	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isang libreng online na programa sa matematika na gumagamit ng nakatutuwang interface na may estilo ng video game para mahikayat ang mga mag-aaral. Lumilikha ang mga user na kanilang mga tauhan at pinagtatagumpayan ang mga hamon habang sumasagot ng matematika, na nakaugnay sa antas ng kanilang kasanayan at nakaayon sa mga batayang kakayahan.</li> </ul>
MysteryScience	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nag-aalok ng mga popular na araling pang-aghamsa sa mga bata nang libre upang hikayatin ang pag-aaral mula sa malayo. Saklaw ng nilalaman ang mula kindergarten hanggang ikalimang baitang na may mga aktibidad na idinisenyo para gumamit ng mga simpleng supply na malamang na mayroon na ang isang magulang sa bahay.</li> </ul>
National Geographic Kids	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nakatutulong sa mga mag-aaral anuman ang edad na masiyahan sa mga eksperimento sa agham, kamera para sa pagmamasad ng hayop, at aktibidad upang mapanatili silang nakatutok kung walang computer.</li> </ul>
Scholastic Learn at Home	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nag-aalok ng mga pang-araw-araw na kurso para sa mga bata sa Pre-K hanggang Baitang 6 o mas mataas. Nagtatampok ang bawat seksiyon ng pang-isang linggong nilalaman na may paparating na pang-15 karagdang araw na nilalaman. Ang nilalaman ng bawat araw ay may kasamang isang video, aklat at aktibidad. Libre ang lahat ng nilalaman sa website kapag nagparehistro sa website at maaaring i-access ang nilalaman sa kahit anong device.</li> </ul>



## Mga pamprotekta at legal na serbisyo

### **Adult Protective Services (APS)**

Sa panahon ng Coronavirus/Pandemya ng COVID-19, sumusunod ang APS sa mga panuntunan ng Estado at binibigyan nito ng priyoridad ang mga pagtugon para sa kaligtasan ng bawat isa. Para sa mga nasa pinakamataas na peligro at nasa napipintong panganib, maaaring makipagtulungan ang APS sa mga tagapagpatupad ng batas o first responder (unang tagatugon) kung kinakailangan.

Patuloy na pinapatakbo ang 24/7 na hotline ng APS upang tumanggap ng mga ulat ng hinihinala at nalalamang pag-abuso at pagpapabaya sa mga nakatatanda at dependent na nasa hustong gulang.

- Tumawag sa: **1-408-975-4900** o **1-800-414-2002**

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

Pinoprotektahan ng Santa Clara County's COVID-19 Eviction Moratorium ang mga nangungupahan at maliit na negosyo, na nawalan ng kita kaugnay ng COVID-19, mula sa pagpapaalis hanggang May 31, 2020 na may posibleng pagpapahaba. Bagaman pinipigil ng pansamantalang pagbabawal ang mga may-ari ng lupa sa pagpapaalis ng mga nangungupahan, hindi nito inaalís ang anumang mga pagbayad sa upa, o pinapahintulutan ang mga nangungupahan na tumanggi sa pagbayad ng upa. Kung hindi makakabayad ng upa ang mga nangungupahan, dapat silang agad na magbigay ng dokumentasyon sa kanilang may-ari ng lupa upang ipakitang naapektuhan ang kanilang kita.

- Kung ang may-ari ng lupa ay nagbibigay pa rin ng abiso o nagbabantang paaalisin ang nangungupahan, tumawag sa Law Foundation sa **1-408-280-2424**.
- Mga oras ng pagpapatakbo: Lunes-Biyernes, 9 a.m. hanggang 5 p.m.

### **UPDATE:**

Ang no-cause o walang dahilan na eviction moratorium ay pinahaba sa Santa Clara County hanggang Agosto 31, 2020, ngunit hindi pa inaaprubahan ng Estado ang ekstensyon lagpas sa Mayo 31, 2020. Kung hindi mo mabayaran ang kabuuan o bahagi ng iyong upa dahil sa COVID-19, mayroon kang 120 araw para bayaran ang anumang dapat bayarang upa. Kapag kaya mo ng bayaran ang hindi pa nabayarang upa, inirerekomenda na bayaran mo ito agad para maiwasan ang malaking halagang dapat bayaran para sa upa pagkatapos ng 120 araw.

### **Mag-ingat sa Mga Scam sa Coronavirus**

Binibigyang-babala ng California Health Advocates ang mga consumer na maging mapagbantay habang nagsimulang kumalat ang mga scam na may kaugnayan sa pagsusuri sa coronavirus. Huwag ipamigay ang iyong numero ng Medicare sa telepono o sa mga nagbabahay-bahay na tagapangalap na nag-aalok ng mga pagsusuri.

Bumisita sa [www.cahealthadvocates.org](http://www.cahealthadvocates.org), i-download ang flyer ng impormasyon sa siyam na wika, o tumawag sa **1-855-613-7080** para sa higit pang impormasyon.

## Database ng mapagkukunan ng 211

Makipag-ugnayan sa 211 para sa mas bagong impormasyon sa mga available na mapagkukunan tulad ng mga programa sa lokal na kalusugan, pagkain, pabahay, at serbisyo sa transportasyon.

- Tumawag sa: **211**
- Mag-email sa: [211BayArea@icfs.org](mailto:211BayArea@icfs.org)
- Bumisita sa website ng 211: [www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org)

## PAUNAWA TUNGKOL SA PAGBABAWAL SA DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas ukol sa mga karapatang sibil. Hindi gawain ng SCFHP na mandiskrimina, magsantabi ng mga tao, o pakitunguhan sila nang iba dahil sa kanilang lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian.

Nagbibigay ang SCFHP ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-usap nang mas madali, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong sign language interpreter
  - Mga pasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible electronic format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter
  - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.

## **PAANO MAGHAIN NG HINAING**

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, personal, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magsulat ng liham at ipadala ito sa:

**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Avenue  
San Jose, CA 95119**

- Personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Electronic: Bisitahin ang website ng SCFHP sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **OFFICE OF CIVIL RIGHTS**

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatan bilang mamamayan sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng liham sa:

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

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronic: Bisitahin ang Office for Civil Rights Complaint Portal sa <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).