

**USE UNA MASCARILLA.  
PRACTIQUE EL DISTANCIAMIENTO  
FÍSICO. LAVASE LAS MANOS.  
MINIMIZE MEZCLARSE CON  
PERSONAS FUERA DE SU HOGAR.  
SALVE VIDAS.**



**AARP**<sup>®</sup>  
California



Para obtener más recursos y traducciones en **Español**,  
**中文** (chino), **Hmoob** (Hmong), **Tiếng Việt** (Vietnamita),  
**한국어** (Coreano) visite [EngageCA.org](http://EngageCA.org)

## TARJETA DE RECURSOS

### ¿TÚ O ALGUIEN QUE CONOCES NECESITA?



**COMESTIBLES O COMIDAS**, llame al **2-1-1** o ingrese a [www.211ca.org](http://www.211ca.org) para contactar a la asistencia de comida local y otros.



**MEDICINAS O ATENCIÓN MÉDICA**, llame a su plan de salud o al consultorio médico para obtener ayuda. **En caso de emergencia, llame al 911.**



**UN CONTACTO EN LA COMUNIDAD**, comuníquese con 5 personas para reportarse regularmente, o llame a Friendship Line CA al **1-888-670-1360** para que alguien lo escuche las 24 horas del día, todos los días.



#### **PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO Y EL ABANDONO:**

- Si vive en un centro de cuidado, llame a la línea de CRISIS del Defensor para el Cuidado a Largo Plazo al **1-800-231-4024**.
- Si vive en su casa, llame al **1-833-401-0832** para hablar con Servicios de Protección al Adulto.



**PROTECCIÓN CONTRA EL FRAUDE**, llame a la Línea de Ayuda de la Red de Vigilancia contra el Fraude de AARP al **1-877-908-3360**.



**APOYO CON ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS**, llame a la Línea de Ayuda de la Asociación de Alzheimer<sup>®</sup> al **1-800-272-3900**, disponible las 24 horas del día, todos los días.



**INFORMACIÓN GENERAL DE COVID-19**, llame a la Línea de Información de COVID al **1-833-422-4255** o ingrese a [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov).

GRACIAS POR USAR UNA MASCARILLA, PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO,  
LAVARSE LAS MANOS, Y MINIMIZAR MEZCLARSE CON PERSONAS FUERA DE SU HOGAR.  
**SUS ACCIONES SALVAN VIDAS.**

Para conocer más recursos, ingrese a [EngageCA.org](http://EngageCA.org) y  
[aarp.org/coronavirus](http://aarp.org/coronavirus) o [aarp.org/elcoronavirus](http://aarp.org/elcoronavirus).

Para obtener información de todos los servicios para adultos mayores,  
llame a la Línea de Información para Adultos y Adultos mayores de  
California al **1-800-510-2020** o ingrese a [www.aging.ca.gov](http://www.aging.ca.gov).