

# Magagamit ang mga mapagkukunan habang nakahiwalay o naka kuwarentena ka



## Tulong sa pagkain

Tumawag sa 311 anumang oras, lalo na kung ikaw ay nakakaranas ng problema sa pagkuha o pagbili ng pagkain habang nakahiwalay o nagkuwarentena. Bisitahin ang [SF.gov/get-food-resources](https://www.sf.gov/get-food-resources) para sa karagdagang impormasyon.

Mag-sign up para sa buwanang CalFresh na benepisyo sa 415-558-4700 o [GetCalFresh.org](https://www.getcalfresh.org).

## Para sa mga mas nakatatanda at may kapansanan

Tumawag sa Department of Aging at Adult Services (DAAS) sa 415-355-6700 para makakuha ng:

- Mga pagkaing naihatid sa tahanan
- Mga kahon ng pang-emerhensya na pagkain
- Suporta sa mga serbisyong online na paghahatid ng pagkain
- Pagbaba ng grocery mula sa mga boluntaryo



## Impormasyon sa pabahay

### Pagpaalis sa kabahayan

Hindi ka maaaring paalisin sa iyong kabahayan sa panahon ng epidemiya. Maaari kang makakuha ng karagdagang oras upang bayaran ang iyong upa. Gayunman, ang iyong upa ay hindi nakansela. Utang mo pa rin ang anumang upa sa iyong kasero.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbabayad ng renta, maaari kang mag-apply sa Season

ng Sharing funds sa [sf.gov/gethelp-pay-housing-or-other-emergencies](https://www.sf.gov/gethelp-pay-housing-or-other-emergencies). Ang site na ito ay nagbibigay din ng mga koneksyon sa iba pang mga organisasyon na makatatulong sa pabahay.

Tingnan ang iba pang impormasyon sa [SF.gov/eviction-moratorium](https://www.sf.gov/eviction-moratorium)

## Mga organisasyong nagpapayo sa nangungupahan

- Bill Sorro Housing Program (BiSHoP) 415-513-5177 o [info@bishopsf.org](mailto:info@bishopsf.org)
- Causa Justa :: Just Cause sa 415-487-9203
- Chinatown Community Development Center sa 415-984-2730
- Housing Rights Committee of San Francisco sa 415-703-8634
- South of Market Community Action Network sa 760-913-8913 o [tenantcounselor@somcan.org](mailto:tenantcounselor@somcan.org)
- SF Tenants Union sa 415-282-6622 o [info@sftu.org](mailto:info@sftu.org)
- Tenderloin Housing Clinic CEOP sa 415-775-7110 ext. 1702 o [allyn@thclinic.org](mailto:allyn@thclinic.org)

## Tulong para sa mga may-ari ng bahay

Mag-apply para sa isang pautang hanggang sa \$25,000 para sa mga gastos tulad ng bayad sa HOA at buwis ng bahay, sa [sfmohcd.org/COVID19HELP](https://www.sfmohcd.org/COVID19HELP). Kailangan mong kumita ng mas mababa ng tiyak na halaga para sa sukat ng iyong sambahayan.





## Tulong ukol sa trabaho at pananalapi

Kung kailangan mong humiwalay o magkuwarentena, puwede mong gamitin ang Paid Sick Leave o ang benepisyo ng kawalan ng trabaho ng Estado ng California. Mag-apply ng kawalan ng trabaho sa [edd.ca.gov](http://edd.ca.gov). Sa panahon ng epidemiya, hindi mo na kailangang kumuha ng sulat mula sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan para gamitin ang Paid Sick Leave.

Ayon sa rekomendasyon ng CDC at SF Department of Public Health, ang iyong employer ay hindi dapat humiling ng liham ng doktor o negatibong pagsusuri upang bumalik sa trabaho kung ikaw ay nagka-COVID-19. Kung sila ay humihiling ng alinman sa mga ito, maaari mong idirekta ang mga ito sa sulat ng Department of Public Health sa mga employer sa [www.sfcddcp.org/workletter](http://www.sfcddcp.org/workletter).

Para sa iba pang mga lokal na mapagkukunan para sa mga manggagawa na naapektuhan ng COVID-19, bisitahin ang [oewd.org/employees-impact-covid-19](http://oewd.org/employees-impact-covid-19).



## Mapagkukunan ng medical care

Kung ikaw ay walang insurance at kailangan mo ng medikal care, maaari mong tawagan ang SF Health Network Call Center sa 415-682-1740.

Maaari ka ring bumisita sa [SF.gov/CovidHealthcare](http://SF.gov/CovidHealthcare) para sa karagdagang impormasyon.

Kung ikaw ay may medikal o psychiatric emerhensya, tumawag sa 911. Maari din mag-text sa 911.

## Mapagkukunan ng kalusugang pangkaisipan

### ■ Paggamit sa kalusugang pangkaisipan at serbisyo para sa problema sa paggamit ng masamang substansiya

- Para sa 24-hour access na linya, tumawag sa 888-246-3333  
TDD: 888-484-7200
- Para sa pangkalahatang impormasyon at mga appointment, tumawag sa 415-503-4730

### ■ Komprehensibong mga Serbisyo ng Krisis

Nagbibigay ng tulong sa mga tao sa krisis kabilang ang mga pagtasa at ang pakikialam sa krisis.  
415-970-3800  
24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

### ■ Urgent Care para sa mga isyu sa kalusugang pangkaisipan

- Westside Crisis  
415-355-0311  
245 11th Street  
Lunes hanggang Biyernes, 8 am – 2 pm
- Dore Urgent Care  
415-553-3100  
52 Dore Street  
24 oras sa isang araw  
7 araw sa isang linggo

### ■ Mga serbisyo sa kalusugang mental para sa mga mas batang nakatatanda

415-642-4525  
Lunes hanggang Biyernes, 8 am – 2 pm

### ■ Mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan at paggamit ng substansiya para sa mga taong nakakaranas ng walang pabahay

415-234-3707  
Lunes hanggang Biyernes, 8 am – 2 pm

### ■ Peer-run mental health talk line

855-845-7415  
24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

