

## **ACTUALIZACIÓN DE LA FUNDACIÓN DE LA COMUNIDAD DE ORCAS (OICF) – 4/30/20**

**Aquí hay alguna información que tal vez quiera saber. Puede ser que reciba esto de diferentes fuentes.**

### **DONAR AYUDA A TODOS**

**EL FONDO COMUNITARIO PARA REACCIÓN A EMERGENCIAS** de **OICF** continua a distribuir donaciones a programas proporcionando servicios esenciales para asegurar que todos los miembros de la comunidad tener un lugar seguro para refugiarse, acceder a alimentos y otros apoyos críticos. Donantes generosos han contribuido \$ 554,000 hasta ahora; con \$ 445,000 ya distribuidos y trabajando duro en la comunidad al servicio de nuestros vecinos necesitados. OICF no cobra tarifas, por lo que el 100% de las contribuciones van directamente a apoyar a la comunidad. Done ahora a este fondo a través del sitio web de OICF [OICF.us](http://OICF.us)

### **ALMUERZO PARA TODOS LOS NIÑOS:**

El Distrito Escolar de Orcas Island reconoce que muchos estudiantes y familias dependen de la escuela para satisfacer sus necesidades nutricionales. También reconocemos que el brote de Covid-19 puede afectar la realidad económica de muchas familias que pueden necesitar asistencia. Durante el cierre escolar obligatorio del estado del 17 de marzo al 19 de junio, podremos proporcionar almuerzo y desayuno, sin cargo, a **TODOS LOS NIÑOS** (de cualquier edad, ya sea que el niño esté en la escuela pública o no), independientemente de los ingresos familiares. Oprima [AQUI](#) para más información.

### **APOYO A TRAVÉS DE OPALCO PARA NEGOCIOS**

Los miembros comerciales (requieren medidor comercial y tarifa) que lo necesiten pueden beneficiarse de las siguientes medidas de alivio de COVID-19 hasta el 30 de junio por orden de llegada, siempre que dure el financiamiento:

- Exenciones de tarifa y desconexión
- Desconecte temporalmente el medidor (sin factura durante la interrupción)
- Renunciar al cargo de acceso al servicio (tarifa base) con asistencia EAP-C
- Crédito de \$ 25 en la factura con Rock Island (si está en EAP-C)
- ¡Progreso en adelante! aplazamiento de pago

Hagan el favor de ver el [gráfico](#) en la Internet con detalles completos o póngase en contacto con OPALCO a [\(360\)376-3500](tel:(360)376-3500) para más información.

### **RECREACIÓN AL AIRE LIBRE:**

El 5 de mayo, los parques estatales (incluido Moran), la pesca, la caza y el golf se volverán a abrir. Es importante tener en cuenta:

- Cualquier persona que presente síntomas de resfriado o gripe no deberá participar en actividades recreativas al aire libre.
- Todos los parques estatales, tierras públicas estatales, temporadas de caza y pesca, instalaciones de golf, senderos y otros parques públicos, tierras públicas y senderos pueden cerrarse en cualquier momento si hay razones para creer que existen condiciones inseguras o no se están practicando prácticas de distanciamiento social.
- Las personas deben recrearse localmente: no viaje más lejos de lo necesario y no se quede durante la noche para recrearse.

- Limite sus compañeros de recreación solo a aquellos que viven dentro de su unidad familiar.
- Practique el distanciamiento social en los pioneros, el lanzamiento de botes y todas las áreas donde se encuentre con otros.
- Utilice cubiertas faciales en cualquier situación en la que no sea posible el distanciamiento social.
- Traiga su propia comida y suministros cuando sea posible. Esto ayudará a proteger a otros en su comunidad.
- La Alianza de Golf de Washington ha estado trabajando para proporcionar un distanciamiento social apropiado y límites en las actividades. Estos incluyen espaciar los horarios de salida, límites en el tamaño de las fiestas, solo caminar (a menos que alguien necesite estar en el carrito por razones de movilidad), no hay bebidas en el lugar o servicio de comida (solo para llevar, al igual que con otro servicio de comida ) y más.

## **LAS ISLAS SAN JUAN SEGURAS**

Las Islas de San Juan SEGURAS es una agencia comunitaria sin fines de lucro que sirve a los residentes y visitantes del condado de San Juan que han experimentado violencia doméstica o abuso / abuso sexual.

VIOLENCIA DOMÉSTICA es el daño físico, lesiones corporales, asalto o infligir temor de daño físico inminente, lesiones corporales o asalto, asalto sexual o acoso de una pareja íntima por otra pareja íntima; o de una familia o miembro del hogar por otra familia o miembro del hogar.

ASALTO SEXUAL ocurre cuando una persona es forzada, coaccionada o manipulada en cualquier actividad sexual no deseada. *No es tu culpa si alguien te hace esto.*

El personal de SAFE comprende personalmente el trauma de la violencia doméstica y / o el abuso sexual, y durante esta crisis de COVID-19 están trabajando arduamente para mantener las puertas de la agencia abiertas a quienes sufren. Aseguramos espacio de oficina adicional para crear un lugar para los clientes donde se puedan mantener las distancias apropiadas y desinfectar las superficies. Algunos de nuestro personal son padres solteros que terminaron teniendo que quedarse en casa para cuidar y educar a sus hijos en casa. Creamos oficinas en el hogar para ellos para que puedan continuar sirviendo lo mejor que puedan. confiando en que, sin importar cómo se desarrollen las cosas, llevaremos a cabo nuestra misión bien.

**Si sufre violencia doméstica o sexual o sus efectos a largo plazo, comuníquese con nosotros al 360-376-5979**

## **INICIATIVA DE SALUD REPRODUCTIVA DE LA ISLA (IRHI)**

La Iniciativa de Salud Reproductiva de la Isla (IRHI) está proporcionando recursos que incluyen:

- CONDONES gratis para cualquiera (OCRC, SAFE SJs, Rays, Orcas Food Coop, The Kitchen).
- PLAN B (píldora del día después): GRATIS para pacientes con IRHI.
- ATENCIÓN DE SALUD REPRODUCTIVA: La mayoría de los servicios son **GRATUITOS** para pacientes de IRHI.

Para obtener más información, visite [www.irhiorcas.weebly](http://www.irhiorcas.weebly), [www.facebook.com/IRHI/orcas](https://www.facebook.com/IRHI/orcas), o comuníquese con Jean Henigson (360-376-6549)

## **¿DESEA USTED SER UN VOLUNTARIO?**

Las personas interesadas en el voluntariado deben continuar dirigiéndose al sitio web: [orcas.recovers.org](http://orcas.recovers.org). Este sitio web es un lugar donde los voluntarios potenciales pueden publicar su disponibilidad y su interés, y las organizaciones de la isla pueden publicar sus necesidades. Es útil para los voluntarios usar el # seguido de un interés; p.ej. #ÓPALO; #Banco de comida; #seniorcheck

## **RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES**

- 1) Las comidas a domicilio se proporcionan a las personas mayores los lunes, miércoles y viernes. Comuníquese con Heidi Bruce con Servicios Para Personas Mayores al 360-370-0591 o [heidib@sanjuanco.com](mailto:heidib@sanjuanco.com) para inscribirse en Meals on Wheels.
- 2) La entrega de artículos domésticos esenciales como alimentos o medicinas está disponible. Comuníquese con Heidi Bruce con Servicios para personas mayores al 360-370-0591 o [heidib@sanjuanco.com](mailto:heidib@sanjuanco.com), o llame al centro de recursos al 360-376-3184.
- 3) El programa Hearts and Hands de Orcas Senior Center está extendiendo su alcance para abordar las necesidades de las personas mayores durante este período de autoaislamiento prolongado y necesitan voluntarios para realizar visitas regulares y amistosas por teléfono. Envíe un correo electrónico a [buddies@orcasseniors.com](mailto:buddies@orcasseniors.com), llame a John Slater al (360) 9191-9318 o mencione **#buddiescheckin** en [orcas.recovers.org](http://orcas.recovers.org) como voluntario.

Si usted es una persona mayor de edad y le gustaría recibir los registros telefónicos de un voluntario preocupado y atento, visite [orcas.recovers.org](http://orcas.recovers.org), envíe un correo electrónico a [buddies@orcasseniors.com](mailto:buddies@orcasseniors.com) o llame a John Slater al (360) 919-9318.

## **ENTREGAS DE PRODUCTOS ESENCIALES AL DOMICILIO**

Durante esta emergencia de COVID-19: las personas vulnerables de cualquier edad que necesiten la entrega al domicilio de artículos domésticos esenciales como alimentos o medicamentos, pueden llamar al centro de recursos o servicios para personas mayores. Si necesita esta ayuda, llame a Jana Webb al Centro de Recursos Comunitarios de Orcas, 360-376-3184, o a Heidi Bruce con Servicios para Personas Mayores, 360-370-0591.

## **ASISTENCIA CON ALQUILER O PAGO DE HIPOTECARIO:**

Si desea ayuda con su alquiler o hipoteca, complete el formulario (disponible en inglés y español) en este [enlace](#).

## **AYUDA PARA EMPRESAS PEQUEÑOS**

¿Estás perdido en el laberinto? Un grupo de expertos de la Isla se ha asociado con la Biblioteca de Orcas para ayudarlo a navegar por los diversos programas de asistencia financiera empresarial. Para los propietarios de pequeñas empresas, contratistas independientes y empresas unipersonales que enfrentan una red de información y documentos confusos mientras buscan solicitar programas de asistencia financiera federales y estatales, el equipo puede ayudar.

- Vaya aquí para comenzar: <http://www.orcaslibrary.org/SBHelp.html> se vinculará a la Ayuda de Orcas Small Business
- Complete y envíe el formulario para solicitar asistencia
- Un Navegador de bibliotecas se comunicará con usted para ayudarlo a guiarlo a través del proceso. Se pueden abordar muchas áreas, como identificar los programas más apropiados, hacer frente a los taponamientos y las limitaciones actuales, presentar su solicitud y cómo seguir para garantizar que se considere su solicitud. También encontrará respuestas a las preguntas frecuentes que figuran en el sitio.

Desarrollada en conjunto con la Orcas Island Community Foundation (OICF), la Red de Apoyo para Pequeños Negocios Coronavirus es gratuita y está lista para ayudar hoy.

## DE LA COMUNIDAD DE RECUPERACIÓN:

Alcohólicos Anónimos ofrece 10 reuniones zoom / semana, que cubren todos los días de la semana. Su sitio web es [www.orcasislandaa.org](http://www.orcasislandaa.org). Hay un número de teléfono local para información / solicitudes: 360-376-4522.

## ¿TIENE USTED....?

El Grupo de Trabajo de Refugio Comunitario está trabajando arduamente para asegurar que todos en Orcas tengan un lugar y un refugio para Refugiarse. Buscan donaciones de mesas plegables, mangueras, cables de extensión y techitos de campaña - como los que tienen en el parque en Eastsound durante el Mercado de Campesinos los sábados en el verano. Además, estaríamos profundamente agradecidos por los remolques o las quintas ruedas. Con el regreso de la lluvia, nuestras carpas no están proporcionando un refugio adecuado. [shelter@oicf.us](mailto:shelter@oicf.us)

## DEL EQUIPO DE PREPARACIÓN DE CUIDADORES DE ORCAS

La Preparación para Cuidadores de Orcas se estableció con el apoyo de Orcas Island Community Foundation (OICF) y Lahari Foundation para proporcionar información, recursos y suministros a cuidadores familiares y pagados en Orcas. Hay una lista activa de cuidadores para apoyar a cualquier persona en la isla que sienta que puede necesitar ayuda adicional. No dude en comunicarse y dejar que este grupo lo apoye durante este momento difícil.

Para Equipo de Protección Personal - 206-276-5805 teléfono / texto

Para máscaras: [Michele.keyes@gmail.com](mailto:Michele.keyes@gmail.com)

Para Cuidadores - 360-376-6333

## ACTUALIZACIÓN DEL BANCO DE ALIMENTOS

*El personal del Banco de Alimentos, los voluntarios y la junta agradecen a la comunidad de Orcas por el maravilloso flujo de apoyo durante la campaña **Give Orcas**. Con su ayuda, estamos alimentando a un número cada vez mayor a nuestros vecinos de la isla, ofreciendo alimentos provenientes de la isla tanto como podamos. Su generosidad nos hace a todos muy felices y orgullosos de ser parte de esta gran comunidad. ¡Gracias!*

**El Banco de Alimentos** está abierto los **martes y viernes de 3:00 a 6:00 p.m.** Los residentes de orcas que necesitan comida pueden venir los dos días. La cantidad de visitas disminuyó un poco la semana pasada, posiblemente porque más personas han recibido fondos de desempleo y estímulo. Las operaciones continúan sin problemas, y hemos identificado algunas nuevas fuentes de alimentos que podríamos utilizar si fuera necesario. Vamos a obtener pan localmente hasta finales de junio y productos vegetales y de frutas localmente durante el verano. *Las comidas en el restaurante pueden finalizar esta semana, aunque existe la posibilidad de una donación local para continuar ese programa.*

## ¿SE SIENTE ABRUMADO?

El brote de COVID-19 ha llevado a muchas personas a sentir ansiedad, dolor y estrés. El condado de San Juan ha creado una guía de recursos en línea que incluye una variedad de servicios de abuso de sustancias, salud mental y apoyo de crisis para adultos, familias y niños. El directorio también ofrece enlaces de recursos para el cuidado y la defensa, así como el acceso a una red local de terapeutas.

Además del sitio web del condado, una organización sin fines de lucro local llamada [Thero.org](http://Thero.org) mantiene un extenso directorio de recursos de salud mental. Su directorio incluye terapeutas, clínicas, centros de tratamiento de abuso de sustancias, líneas de crisis y organizaciones que brindan apoyo y defensa. Cualquiera puede buscar terapeutas y clínicas que brinden telesalud (telehealth) y están

reclutando voluntarios para ayudar a mantener actualizada la información. Para saber cómo ayudar al equipo voluntario o asociarse con Thero.org, envíe una consulta a [info@thero.org](mailto:info@thero.org).

Para obtener más información sobre los recursos de salud mental y conductual disponibles para nuestra comunidad en todo el condado, visite: <https://www.sanjuanco.com/1697/Resources-for-Mental-Health-Support>

### **"PROYECTO DE TERAPIA EN CRISIS"**

**Thero.org** también tiene una iniciativa llamada Crisis Therapy Project. Utiliza su directorio de recursos para conectar a los terapeutas que ofrecen terapia gratuita a las personas afectadas por una crisis (es decir, tiroteos masivos, desastres naturales, brotes de enfermedades). Cualquier persona puede buscar terapia gratuita para el estrés relacionado con COVID en [thero.org/crisis/COVID](https://thero.org/crisis/COVID). Los terapeutas con licencia pueden aprender cómo ofrecer terapia gratuita en [thero.org/crisis#offerhelp](https://thero.org/crisis#offerhelp).

### **CENTRO DE RECURSOS COMUNITARIOS DE ORCAS (OCRC)**

**Proyecto PAL: la asistencia energética de OPALCO está disponible para clientes nuevos y actuales que han sido afectados por COVID-19. Los solicitantes anteriores pueden solicitar una vez más para alivio relacionado con COVID, con un premio máximo de \$ 100. Acceda al formulario de ayuda de COVID aquí: [www.opalco.com/bill-payment-plan](http://www.opalco.com/bill-payment-plan)**

**Recordatorio del Censo:** ¿Ya ha completado el Censo 2020? Muchas organizaciones reciben fondos federales basados en los datos actuales del censo. El censo se puede completar en línea en [2020census.gov](https://2020census.gov). Los representantes de servicio al cliente también están disponibles por teléfono de **4 a.m. a 11 p.m., hora del Pacífico**, para guiarlo en el proceso.

Hablantes de inglés: llame al 844-330 2020 / **Hablantes de español: llame al 844-468-2020**. Tarda menos de 10 minutos en completarse y HACE una diferencia cuando se trata de financiación de servicios sociales.

Para obtener más información sobre nuestros programas y servicios, llame al 360-376-3184 o envíe un correo electrónico a [info@orcascrc.org](mailto:info@orcascrc.org)

### **DE LA BIBLIOTECA DE ORCAS:**

La Biblioteca de Orcas, [www.orcaslibrary.org](http://www.orcaslibrary.org), permanece cerrada por razones de salud comunitaria hasta nuevo aviso. Nuestro sitio web ofrece una variedad de recursos, como libros electrónicos, audiolibros electrónicos, una amplia variedad de bases de datos, aprendizaje de idiomas, transmisión de películas y otras alternativas, todo disponible con su número de tarjeta de biblioteca y PIN.

Las directivas de salud de la comunidad del condado y del estado aún no nos permiten implementar servicios restaurados, como la recogida en la acera. Hasta que podamos, contáctenos al 360-376-4985 y deje un mensaje de voz o envíe un correo electrónico al Director de la Biblioteca, Phil Heikkinen, a [pheikkinen@orcaslbrary.org](mailto:pheikkinen@orcaslbrary.org). También publicaremos actualizaciones de nuestro sitio web en [www.orcaslibrary.org](http://www.orcaslibrary.org).

Además, en nombre del Consorcio de Iniciativas de Salud Comunitarias, la Biblioteca administra la Red de Recursos Comunitarios de las Islas San Juan. De la descripción en el sitio web: "Resource

Guide for the San Juan Islands” es una fuente central de información para servicios sociales, de salud y comunitarios.

Ayuda a los residentes de las islas de San Juan a encontrar y conectarse con organizaciones y agencias locales para mejorar sus vidas. Ofrecemos una amplia gama de listados de directorios que van desde educación, recursos de salud y oportunidades de voluntariado hasta necesidades orientadas a la crisis (alimentos, servicios de emergencia, vivienda y refugio) ”.

Actualmente, está disponible en el sitio web [www.orcaslibrary.org](http://www.orcaslibrary.org), en una de las pestañas en la parte superior, Your Library >> Community Information >> Nonprofit Organizations. Además, aquí está el enlace directo: <https://sjiscommunityresource.org/>