



MÉXICO

CONSULADO EN SAINT PAUL

**CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19
GUÍA DE ORIENTACIÓN Y RECURSOS
CONSULADO DE MÉXICO EN SAINT PAUL**

ABRIL 2020

ÍNDICE

RECOMENDACIONES DE SALUD	4
SERVICIOS Y PROGRAMAS CONSULADO DE MÉXICO EN SAINT PAUL.8	
Servicios de protección	9
Número de emergencias.....	9
Atención a víctimas de violencia doméstica	9
Servicios de salud	9
Servicios Financieros	10
Ventanilla de Asesoría Financiera (VAF)	10
Guía “Más vale estar preparado”	10
Redes sociales	10
RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN MINNESOTA.....	11
Gobierno Estatal.....	11
Seguro de desempleo.....	11
Compensación a trabajadores.....	11
Vivienda.....	12
Otros recursos.....	12
Gobiernos Locales.....	13
Organizaciones sin fines de lucro.....	14
RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN DAKOTA DEL NORTE.....	15
Gobierno Estatal.....	15
Seguro de desempleo.....	15
Vivienda.....	15
Alimentación, orientación financiera y servicios de salud	15
Otros recursos.....	16
Organizaciones sin fines de lucro.....	16
RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN DAKOTA DEL SUR	17
Gobierno Estatal.....	17
Seguro de desempleo.....	17

Compensación a trabajadores.....	17
Apoyo para pequeñas empresas	17
Vivienda.....	18
Alimentación	18
Otros recursos.....	18
Gobiernos Locales.....	18
Organizaciones sin fines de lucro.....	19
RECURSOS CULTURALES Y EDUCATIVOS.....	20
Portal “Contigo a la distancia”.....	20
Revalidación de estudios.....	20
COMUNICADO SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES.....	21

1 RECOMENDACIONES DE SALUD

Todos podemos hacer algo para mitigar y contener la expansión de las enfermedades. Lo primero siempre es entender qué son, cómo se transmiten y cómo afectan.

En este caso, el coronavirus SARS-COV2 apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se ha extendido por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

Los coronavirus se transmiten de una persona infectada a otras:

- A través de las gotas que expulsa un enfermo al toser y estornudar,
- Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma,
- Un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

Es recomendable que una persona solicite ayuda médica cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas:

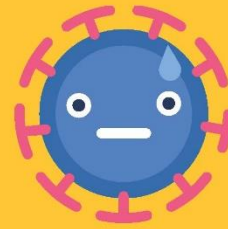
- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar
- Dolor o ardor de garganta
- Dolores en músculos o articulaciones

Para más información sobre el COVID-19, visite los siguientes sitios:

- **Secretaría de Salud de México:** <https://coronavirus.gob.mx/>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Materiales en lenguas indígenas:** https://site.inali.gob.mx/Micrositios/materiales_de_preencion_covid-19/index.html

Fuente: Secretaría de Salud de México.

¿Qué son los coronavirus?



Los **coronavirus** son una familia de **virus** que circulan entre **humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), causan **enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como es el caso del **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el **Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**.

Síntomas

- Fiebre
- Tos, estornudos
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar (casos más graves)

¿Dónde inició el brote actual del nuevo coronavirus?

Los primeros casos se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.

El 2019-nCov es un nuevo virus que se ha vuelto capaz de propagarse de **PERSONA A PERSONA**

Transmisión

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través de el aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Tratamiento

No hay tratamiento específico para los coronavirus, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.

Medidas de prevención

Lavarse las manos con frecuencia, use agua y jabón, o soluciones de alcohol gel al 70%.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

Evitar contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe.

Fuente: Organización Mundial de la Salud-OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-CDC.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) @SaludDGPS

Nuevo coronavirus

Síntomas

• Fiebre



• Tos, estornudos

• Malestar general



• Dolor de cabeza



• Dificultad para respirar (casos más graves)



Fuente: Aviso Preventivo de viaje a China por neumonía etiología desconocida. Dirección General de Epidemiología.

Nuevo coronavirus

Medidas de prevención

Lavarse las manos con frecuencia, use jabón y agua o bien, use soluciones a base de alcohol gel al 70%

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desachable o el ángulo interno del brazo

Evitar el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe.

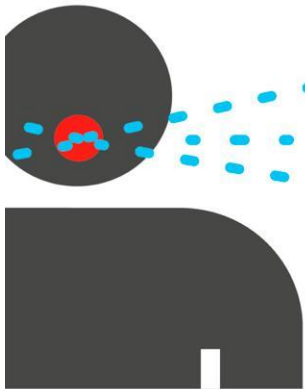


Fuente: Organización Mundial de la Salud - OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Nuevo coronavirus

Transmisión

El nuevo coronavirus se transmite de una persona infectada a otras a través de gotas de saliva expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus.



Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades - CDC



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) @SaludDGPS

2 SERVICIOS Y PROGRAMAS CONSULADO DE MÉXICO EN SAINT PAUL

Cierre temporal de las instalaciones

En atención a la extensión de la [Orden Ejecutiva 20-20](#) emitida por el gobierno del estado de Minnesota, que tiene por objeto contener la propagación del COVID-19, **el Consulado de México permanecerá cerrado hasta el 3 de mayo.**

Para cualquier duda o pregunta que no sea una emergencia, favor de escribirnos al correo electrónico contacto@consulmexstpaul.com, o bien, llamar al **Centro de Información y Atención a Mexicanos (CIAM): +1 (520) 623-7874.**

Centro de Información y Asistencia a Mexicanos (CIAM)

¡La información que necesitas a sólo una llamada de distancia las 24 hrs. del día!

¿Qué es el CIAM?

Es un centro de llamadas que brinda orientación integral a la comunidad mexicana en temas como:

- Asistencia y protección consular.
- Actualidad migratoria.

¿Qué hace el CIAM por tí?

- **Orientarte** para localizar a familiares.
- **Asesorarte** en materia jurídica y migratoria.
- **Informarte** sobre temas de actualidad migratoria.
- **Brindarte** orientación si has sido víctima de algún abuso o fraude.

SRE
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

DESCARGA LA APP
MICONSUMEX

CIAM
CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS

Para más información llama al siguiente número
520 623 7874

24/7

Servicios de protección

Número de emergencias

El Consulado de México en Saint Paul pone a su disposición el **número de emergencias**, línea telefónica exclusiva para atender a personas detenidas, hospitalizadas o en situación de riesgo.

- **Teléfono de emergencias:** +1 (651) 334-8562

Para información sobre otros servicios de protección que brinda el Consulado de México, visite: <https://tinyurl.com/yda5t8j9>

Para cualquier duda o pregunta que no sea una emergencia, favor de escribirnos al correo electrónico contacto@consulmexstpaul.com

Atención a víctimas de violencia doméstica

Durante la contingencia sanitaria por COVID-19, el Consulado de México seguirá brindando servicios de protección a las mujeres mexicanas víctimas de violencia doméstica y de género a través de su **Ventanilla de Asistencia Integral para la Mujer (VAIM)**.

Si usted mexicana y se encuentra en situación de emergencia o riesgo, estamos para asistirle al número de emergencias: **+1 (651) 334-8562**.

Servicios de salud

Durante el cierre temporal del Consulado de México en Saint Paul, su **Ventanilla de Salud** seguirá brindando orientación e información a la comunidad mexicana en los siguientes puntos de contacto:

- **Teléfono:** +1 (612) 210-6421
- **Correo electrónico:** lalle@stmarysclinics.org

Servicios Financieros

Ventanilla de Asesoría Financiera (VAF)

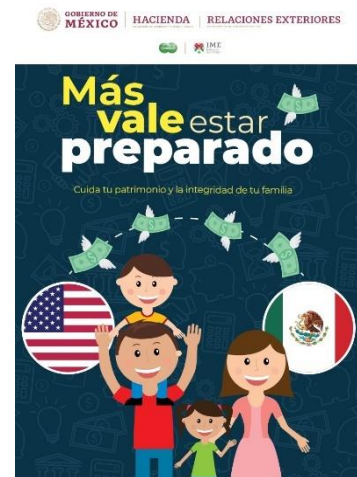
La Ventanilla de Asesoría Financiera del Consulado de México seguirá brindando información en materia financieras a través del número **+1 (651) 771 5494**, extensiones 319 y 320, o bien, por medio de los correos electrónicos macruz@consulmexstpaul.com y ocabrera@sre.gob.mx

Guía “Más vale estar preparado”

La guía "Más vale estar preparado", busca informar a los mexicanos que viven en Estados Unidos sobre las opciones que tienen para abrir una cuenta de ahorro, enviar dinero a México y cuidar su patrimonio.

Consulta la guía en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/390HyP6>



Redes sociales

A través de su redes sociales, el Consulado de México brinda diariamente información sobre temas de interés para la comunidad mexicana y responde cualquier duda o pregunta sobre los programas y servicios consulares.

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/consulmex.saintpaul>
- **Twitter:** [@ConsulmexStPaul](https://twitter.com/ConsulmexStPaul)

3 RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN MINNESOTA

Gobierno Estatal

Considerando las afectaciones que ha causado la emergencia sanitaria por COVID-19 a los habitantes de Minnesota, el gobierno estatal pone a disposición la siguiente información:

Seguro de desempleo

Sólo podrán acceder a este beneficio personas con estatus migratorio regular y/o ciudadanos de los Estados Unidos. Para más información comuníquese al **Departamento de Empleo y Desarrollo Económico de Minnesota (DEED)** a través de los siguientes puntos de contacto:

- **Teléfonos:** +1 (651) 296-3644, +1 (877) 898-9090, +1 (866) 814-1252
- **Página de Internet en español:** <https://tinyurl.com/y9pobfre>

Compensación a trabajadores

Sin importar el estatus migratorio del trabajador, el sistema de compensación a trabajadores seguirá brindando atención e información a través de los siguientes puntos de contacto del Departamento del Trabajo e Industria:

- **Teléfonos:** +1 (651) 284-5075 y +1 (800) 342-5354
- **Correo electrónico:** dli.laborstandards@state.mn.us
- **Página de Internet en español:** <https://tinyurl.com/sw2rr9y>

Vivienda

El 23 de marzo el gobierno de Minnesota emitió la [Orden Ejecutiva 20-14](#) que tiene por objeto la cancelación de los procedimientos de desalojo en todo el estado durante la emergencia sanitaria por COVID-19.

En caso de desalojo, favor de comunicarse a la oficina del Fiscal General de Minnesota por medio de los números telefónicos: +1 (651) 296-3353, +1 (800) 657-3787 o +1 (800) 627-3529.

Para más información, visite: <https://tinyurl.com/y8zqmnbh>

Otros recursos

Para conocer más información general en español sobre el COVID-19, el gobierno del estado de Minnesota pone a su disposición el siguiente sitio de Internet <https://tinyurl.com/y6ujjyd5>, o bien, comuníquese a los números telefónicos +1 (651) 201-3920 y +1 (800) 657-3903.

Gobiernos Locales

Los siguientes gobiernos locales ponen a su disposición los siguientes puntos de contacto para recibir información sobre los recursos disponibles para las personas afectadas por COVID-19:

Gobierno	Teléfono	Página de Internet	Tipo de apoyo
Condado de Hennepin	+1 (612) 348-3000*	Acceder	Ropa, alimentación, asesoría financiera.
Condado de Ramsey	+1 (651) 266-4444	Acceder	Asesoría financiera.
Ciudad de Saint Paul	+ 1 (651) 266-6000*	Acceder	Asesoría financiera, orientación para migrantes, salud mental.
Ciudad de Minneapolis	311 desde celular*	Acceder *	Asesoría financiera.
Ciudad de Richfield	+1 (952) 888-9616	Acceder	Alimenticio.
Minneapolis Public Schools	No disponible	Acceder *	Alimenticio.

* En español o con disponibilidad de intérpretes.

Organizaciones sin fines de lucro

Las siguientes organizaciones sin fines de lucro ponen a su disposición los siguientes puntos de contacto para recibir información sobre los recursos disponibles para las personas afectadas por COVID-19:

Organización	Teléfono	Página de Internet	Tipo de apoyo
CLUES	+1 (651) 768-0000*	Acceder*	Asesoría financiera y alimenticia.
NeDA	+1 (651) 292-0131*	Acceder*	Asesoría financiera.
United Way	211 desde celular*	Acceder*	Asesoría financiera, educativa, salud, entre otros.

* En español o con disponibilidad de intérpretes.

4 RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN DAKOTA DEL NORTE

Gobierno Estatal

Considerando las afectaciones que ha causado la emergencia sanitaria por COVID-19 a los habitantes de Dakota del Norte, el gobierno estatal pone a disposición la siguiente información:

Seguro de desempleo

Sólo podrán acceder a este beneficio personas con estatus migratorio regular y/o ciudadanos de los Estados Unidos. Para más información visite el sitio de Internet en inglés dispuesto por el gobierno de Dakota del Norte para tal efecto: <https://www.jobsnd.com/>

Vivienda

El 26 de marzo, la Corte Suprema de Dakota del Norte emitió la [Orden Administrativa #27](#) que suspende todos los procedimientos de desalojo residencial a partir de esa fecha y hasta nuevo aviso.

Alimentación, orientación financiera y servicios de salud

El Departamento de Servicios Humanos de Dakota del Norte ha dispuesto un sitio de Internet en inglés en el que da a conocer los recursos financieros, alimenticios, de salud y vivienda que provee a los residentes del estado: <http://www.nd.gov/dhs/info/covid-19/families.html>

Otros recursos

El gobierno de Dakota del Norte brinda información actualizada de los casos de contagios por COVID-19 en el estado a través del sitio de Internet <https://tinyurl.com/tcy8f4p>, y resuelve dudas al respecto por medio la siguiente línea telefónica en inglés +1 (866) 207-2880.

Organizaciones sin fines de lucro

El banco de alimentos *Great Plains* seguirá distribuyendo despensas de forma gratuita por medio de sus programas de comedores comunitarios y dispensario móvil de alimentos.

- **Lista de comedores comunitarios:** <https://tinyurl.com/ybmhw2lk>
- **Dispensarios móviles:** <https://tinyurl.com/y9q6ffj3>
- **Para más información:** +1 (701) 232-6219, +1 (701) 232-3871

5 RECURSOS Y ORIENTACIÓN EN DAKOTA DEL SUR

Gobierno Estatal

Considerando las afectaciones que ha causado la emergencia sanitaria por COVID-19 a los habitantes de Dakota del Sur, el gobierno estatal pone a disposición la siguiente información:

Seguro de desempleo

Sólo podrán acceder a este beneficio personas con estatus migratorio regular y/o ciudadanos de los Estados Unidos. Para más información visite el sitio de Internet de Departamento de Empleo y Regulaciones de Dakota del Sur: <https://dlr.sd.gov/ra/default.aspx>

Compensación a trabajadores

Sin importar el estatus migratorio del trabajador, el sistema de compensación a trabajadores seguirá brindando atención e información a través del siguiente número telefónico del Departamento de Empleo y Regulaciones de Dakota del Sur: +1 (605) 773-3681.

Apoyo para pequeñas empresas

La Oficina de Desarrollo Económico (GOED) creó el Fondo de Ayuda para Pequeñas Empresas disponible para las empresas de Dakota del Sur afectadas por la contingencia sanitaria por COVID-19. Para más información, comuníquese a los siguientes puntos de contacto:

- **Teléfono en inglés:** +1 (605) 773-4633
- **Correo electrónico:** goedinfo@state.sd.us
- **Página de Internet:** <https://sdgoed.com/covid-19/>

Vivienda

El Departamento de Servicios Humanos de Dakota del Sur, a través de su programa *Dakota at Home* ha dispuesto los siguientes datos de contacto para brindar orientación a dudas relacionadas a vivienda:

- Teléfono: +1 (833) 663-9673
- Página de Internet: <https://dakotaathome.org/>
- Correo electrónico: dakotaathome@state.sd.us

Alimentación

El Departamento de Servicios Humanos de Dakota del Sur provee de alimentos a adultos mayores a través de su programa *Adult Nutrition Program*. Para más información, visite la siguiente página de Internet en inglés: <https://sdnutrition.net/>

Otros recursos

Durante la emergencia sanitaria por COVID-19, el gobierno de Dakota del Sur ha dispuesto el siguiente sitio de Internet en inglés en el que brindará actualizaciones sobre educación y salud: <https://covid.sd.gov/>

Gobiernos Locales

El gobierno de Sioux Falls ha creado el siguiente sitio de Internet en inglés para brindar actualizaciones sobre los casos de COVID-19 registrados en la ciudad, así como para informar a la comunidad de las medidas sanitarias para evitar contagios: <https://www.siouxfalls.org/covid19>

Organizaciones sin fines de lucro

La organización *Feeding South Dakota* seguirá distribuyendo despensas de forma gratuita por medio de su programa de dispensario móvil de alimentos. Para más información, visite el sitio de Internet en inglés <https://tinyurl.com/y9dd9qk3>, o bien, comuníquese al +1 (605) 335-0364.

6 RECURSOS CULTURALES Y EDUCATIVOS

Portal “Contigo a la distancia”.

La Secretaría de Cultura ha preparado para ti este espacio de cultura digital y de libre acceso, donde encontrarás recorridos por museos y zonas arqueológicas, películas, libros, conciertos, conferencias, documentales, obras de teatro, audios, aplicaciones y mucho más.

Visítalo ingresando en: <https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/>



Revalidación de estudios

En caso de retorno a México desde los Estados Unidos, la Secretaría de Educación Pública ha dispuesto un programa especial de revalidación de estudios a fin de facilitar el tránsito de los estudiantes de nivel básico al sistema educativo mexicano a fin fomentar la continuidad de su trayectoria académica. Para más información, visite: <https://www.sep.gob.mx/es/sep1/Decretos>

7 COMUNICADO SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

Comunicado 112.- SRE reitera llamado a evitar viajes no esenciales, particularmente, entre México y Estados Unidos

El Gobierno de México exhorta nuevamente a todas las personas mexicanas a evitar viajes internacionales por motivos recreativos o de turismo, en particular, entre México y Estados Unidos. Lo anterior, en línea con las disposiciones emitidas para mitigar la dispersión, transmisión y complicaciones del COVID-19 en la comunidad. También, se subraya que las medidas de contención, así como la progresiva reducción de frecuencias y rutas aéreas, han generado múltiples complicaciones logísticas, mismas que continuarán en las próximas semanas.

A los connacionales que residen en el exterior de forma permanente, en especial en Estados Unidos, se les solicita cumplir las instrucciones de las autoridades locales y se recomienda ampliamente permanecer en casa y evitar todo tipo de desplazamiento internacional, incluido a México. Se exhorta a aquellos mexicanos con residencia permanente en Estados Unidos, que buscan reunirse con sus familiares, a detener temporalmente los viajes no esenciales hacia nuestro país. De igual forma, se han establecido medidas de contención en ambos países, en fechas recientes, incluyendo limitaciones en la frontera terrestre y la reducción de conectividad aérea.

La Secretaría de Relaciones Exteriores continuará brindando toda la asistencia y protección consular a su alcance, bajo las actuales limitaciones de movimiento y acceso.

Comunicado disponible en: <https://tinyurl.com/uhyufmb>

o O o