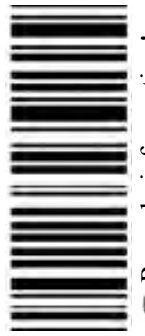


Tribuna

NEWSPAPER | JORNAL | PERIÓDICO

FREE



Recycle information!
After reading the
paper pass it on.

MAY 06 - JUNE 02, 2020 | YEAR XXI | ISSUE 492 | A FREE biweekly publication in *English, Portuguese, and Spanish*

“REOPEN CT” PLAN

Gov. Lamont Unveils Phase One and Expands Health Coverage to Non-citizens

Pg. 04



CONSUMER

Extension for Filing Your Taxes, and Tax Support | Pg. 16



EM PORTUGUÊS

Benefícios Federais de Desemprego para Trabalhadores Autônomos | Pg. 24



EN ESPAÑOL

\$72.3 Millones en Nuevos Beneficios de Alimentos SNAP para Niños | Pg. 33

Cobertura de Saúde para Imigrantes | Pg. 06

Cobertura de Salud para los Inmigrantes | Pg. 07

PAIS & FILHOS

Mantendo os Relacionamentos Vivos Por Meio do Aprendizado Online | Pg.35

PADRES & NIÑOS

Manteniendo las Relaciones con Vida Mediante el Aprendizaje en Línea | Pg. 36

WE'RE HERE TO KEEP YOU BANKING!

We offer safe, convenient, simple and secure access with our:

Mobile banking

Download the Savings Bank of Danbury mobile banking app to pay bills, make deposits, manage money, make transfers, and much more.

Online banking

Visit SBDanbury.com to bank whenever it's convenient for you, 24 hours a day, 7 days a week.

Online bill pay

Visit SBDanbury.com to access SBD Bill Pay, and make payments quickly, easily and securely.

Telephone banking

Call [8775BDACCT](tel:8775BDACCT) (723.2228) to make transfers between SBD accounts, check account activity, transactions, and balances. Call one of our 15 convenient branches to find out how you can get started.

Drive-up windows, 24/7 ATMs and Night drop/Deposit boxes

As always, our drive-up windows will be open during regular business hours, while our ATMs and Night drop/Deposit boxes are available 24/7.



Local Decision Making | Competitive Rates | Quick Results | Expert Advisors

 Member FDIC
NMLS #763547

844-SBD-Bank | SBDanbury.com



DON'T MISS THE HOTTEST WORKOUT IN DANBURY!

PURE  PHYSIQUE
PUREPHYSIQUE.COM

REMOTE TRAINING AVAILABLE

- 45 MINUTES
- NO CARDIO
- BURN FAT
- FITNESS
- NUTRITION
- ACCOUNTABILITY

93 MILL PLAIN RD
DANBURY, CT
DOUG@PUREPHYSIQUE.COM
203.621.8114

FEATURED IN:   **Entrepreneur**



WE ARE 6 FEET APART



YET CLOSER THAN EVER



TO DONATE OR VOLUNTEER
WWW.THENEWAMERICANDREAMFOUNDATION.ORG



Tribuna is an independent newspaper which promotes an exchange between Portuguese, Spanish and English speakers. It is published monthly.

OFFICERS

Celia Bacelar-Palmares
Co-founder, Publisher & Partner

Elizabeth Bacelar
Co-founder

Emanuela P. Leaf
Partner

EDITORIAL STAFF

Editor-in-Chief
Emanuela Palmares

Contributing Editor
Paul Steinmetz

Translation Editor
Angela Barbosa

Copy-Editor
Nadya Jaworsky

CONTACT US

WEB ADDRESS
www.tribunact.com

FACEBOOK
facebook/tribunact

TWITTER
TribunaCT

EMAIL
General
tribunact@tribunact.com
Editorial
editor@tribunact.com
Advertising
a.barbosa@tribunact.com

NEWSROOM
Tribuna Newspaper, LLC
32 Farview Ave. - 3rd Floor
Danbury, CT – 06810

PHONE: (203) 730.0457
FAX: (203) 778.8974

The articles and opinions of columnists and writers do not necessarily reflect the opinion of this publication.

PUBLIC SERVICE

Information & Resources to Help Communities During the Pandemic

Staying connected to coronavirus-related information and available help can be challenging – information is changing rapidly, families and businesses are struggling, and some traditional services aren't operating.

For the most up-to-date information on the State of Connecticut's response, visit www.ct.gov/coronavirus.

If you need help navigating available assistance, connecting with community-based programs, and just generally finding help, visit <https://uwc.211ct.org/covid19resources/#COVID-19> for more information on COVID-19 Frequently Asked Questions (FAQs); Financial Assistance – For Businesses; Financial Assistance – For Individuals & Families; Housing; Healthcare

& Insurance; Food & Nutrition; Transportation, Utilities & Other Basic Needs, and Emotional & Family Support. If researching and navigating all of this online is too much, pick up the phone and talk to one of our 2-1-1 contact specialists.

Dial 2-1-1 (or 1-800-203-1224) 24 hours a day, 7 days a week, and press option '5' to talk to someone who can help.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

Informações e Recursos para Ajudar as Comunidades Durante a Pandemia

Manter-se conectado às informações relacionadas ao coronavírus e à ajuda disponível, pode ser um desafio - as informações mudam rapidamente, as famílias e as empresas estão passando por dificuldades e alguns dos serviços tradicionais não estão operando. Para obter as informações mais atualizadas sobre a resposta do Estado de Connecticut, visite www.ct.gov/coronavirus.

Se você precisar de ajuda para navegar na assistência disponível, conectar-se a programas comunitários e encontrar ajuda em geral, visite <https://uwc.211ct.org/covid19resources/#COVID-19> para obter mais informações sobre as perguntas frequentes do COVID-19 (FAQs); Assistência financeira - para empresas; Assistência financeira - Para Indivíduos & Famílias; Habitação; Saúde & Seguros; Alimentação &

Nutrição; Transporte, Utilidade Pública & Outras Necessidades Básicas, e Suporte Emocional & Familiar.

Se sentir dificuldade ao pesquisar e navegar por todo esse conteúdo online, pegue o telefone e fale com um de nossos especialistas através do 2-1-1. Disque 2-1-1 (ou 1-800-203-1224) 24 horas por dia, 7 dias por semana e pressione a opção "5" para conversar com alguém que possa ajudar.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Información y Recursos para Ayudar a las Comunidades Durante la Pandemia

Mantenerse conectado a la información relacionada con el coronavirus y la ayuda disponible puede ser un desafío: la información está cambiando rápidamente, las familias y empresas están luchando y algunos de los servicios tradicionales no están funcionando.

Para obtener la información más actualizada sobre la respuesta del Estado de Connecticut, visite www.ct.gov/coronavirus.

Si necesita ayuda para navegar por la asistencia disponible, conectarse con programas basados en la comunidad y, en general, encontrar ayuda, visite <https://uwc.211ct.org/covid19resources/#COVID-19> para obtener más información sobre las preguntas frecuentes de COVID-19; Asistencia financiera - Para empresas; Asistencia financiera - Para individuos y familias; Alojamiento; Seguro de salud; Comida

y nutrición; Transporte, servicios públicos y otras necesidades básicas, y apoyo emocional y familiar.

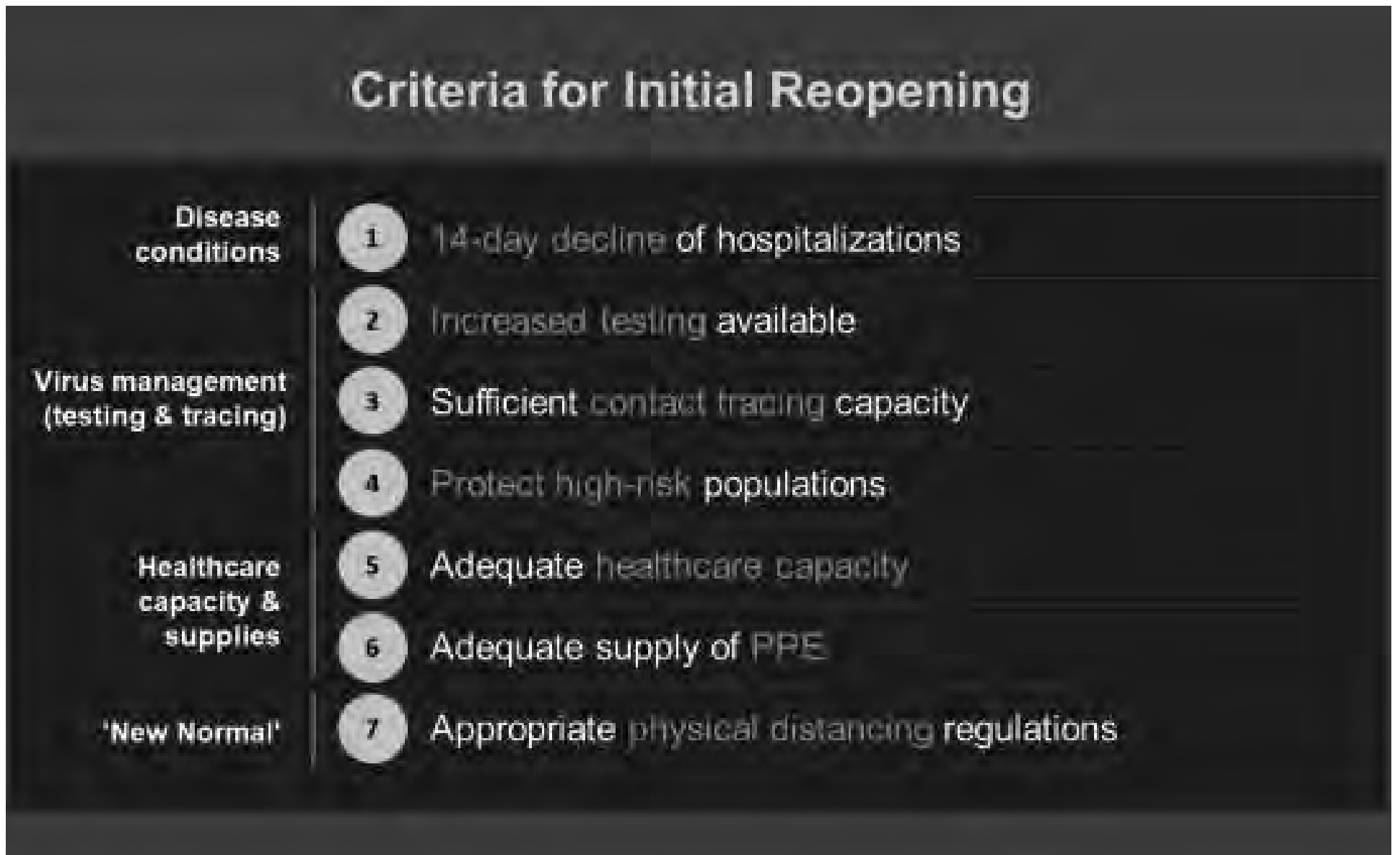
Si investigar y navegar todo esto en línea es demasiado, levante el teléfono y hable con uno de nuestros especialistas de contacto 2-1-1.

Marque 2-1-1 (o 1-800-203-1224) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y presione la opción '5' para hablar con alguien que pueda ayudarlo.

COVER

Gov. Lamont Unveils “Reopen CT” Plan and Expands Health Coverage to Non-Citizens

Compiled by Tribuna Staff



The governor stated the move is the first of a four-tier system, with a gradual lifting of restrictions continuing through the year.

On April 30, during his daily news briefing, Governor Lamont presented an approach his administration is considering to reopen Connecticut's economy in phases, beginning on May 20, 2020.

The governor stated the move is the first of a four-tier system, with a gradual lifting of restrictions continuing through the year. At least four weeks will pass between one move to the next one.

The list of businesses that can reopen on May 20 includes:

- Restaurants (outdoor service only; no bar areas)
- Remaining retail (including boutiques, jewelry stores, toy stores)

- Offices (workers should still work from home, if possible)
- Personal services (hair and nail salons only)
- Museums and zoos (outdoor only)
- Additional outdoor recreation (camping, mountain biking)
- University research programs

With regard to protecting high-risk populations, the governor said maintaining some restrictions is “the right thing to do” and that his administration is focusing on urban communities and those who live in more densely populated areas, to make sure future flare-ups are prevented with prioritized testing and treatment.

To that end, the Connecticut Department of Social Services is preparing to implement new

coverage for uninsured children and adults in the HUSKY Health program, as part of the state's response to the COVID-19 public health emergency. This will include:

Medicaid for the Uninsured/COVID-19

Uninsured state residents of any income level may be eligible for free Medicaid coverage of COVID-19 testing and testing-related provider visits. This new federally funded Medicaid coverage group will cover both citizens and qualifying non-citizens for testing and provider visits incurred between March 18, 2020 and the end of the public health emergency.

HUSKY Health providers

are advised to retain records regarding COVID-19 testing and testing-related provider visits for eligible individuals, starting March 18 and through the duration of the public health emergency, for purposes of Medicaid reimbursement.

The Department of Social Services expects to issue more detailed guidance on this new coverage group, including processes for enrollment and claims, by mid-May. At that point, individuals who received care on or after March 18 and were eligible for coverage at the time services were provided will be able to receive retroactive coverage.

Emergency Medicaid for Non-Citizens/COVID-19

COVER

Connecticut residents who meet financial eligibility requirements but do not qualify for full Medicaid due to their immigration status, including undocumented individuals, are eligible to receive Medicaid to treat an

vices, by mid-May. At that point, individuals who received care within the prior three months and were eligible for coverage at the time services were provided will be able to receive retroactive coverage. HUSKY Health provi-

ders are advised that coverage for hospitalization will be handled through existing processes for Emergency Medicaid coverage.

Age restrictions – such as asking 60-year-olds to remain home, and gradually raising that to 70 – could be a part of the reopening strategy, as would restricting

Connecticut on COVID-19, including FAQ and other guidance and resources, residents are encouraged to visit ct.gov/coronavirus.

Individuals who have general questions that are not answered on the website

Plan to Reopen Connecticut's Economy

Now	May 20th
Manufacturing	Restaurants (outdoor only - no bar areas)
Essential retail	Remaining retail
Real Estate	Offices (continue work from home where possible)
Utilities	Personal services (hair & nail only)
Construction	Museums, Zoos (outdoor only)
Childcare	Additional outdoor recreation (e.g., camping, mountain biking)
Hospitals	University research programs

Contingent upon meeting our reopening criteria, all businesses will open at limited capacity as defined by reopen levels

Reopen Connecticut Advisory Group Co-chair Dr. Albert Ko said that social distancing would continue to be observed

All of it is dependent upon an expected ramping up of testing and contact tracing, Lamont stressed. Should a sudden surge occur somewhere in the state, affecting hospital capacity and PPE, “we are going to recalibrate” the May 20 date, the governor said.

emergency medical condition. COVID-19 testing and testing-related provider visits are emergency visits that will be covered by Emergency Medicaid. Emergency Medicaid is not a factor in federal immigration ‘public charge’ determinations.

The Department of Social Services expects to issue more detailed guidance, including processes for enrollment and claims for testing and testing-related ser-

ders are advised that coverage for hospitalization will be handled through existing processes for Emergency Medicaid coverage.

In addition, Reopen Connecticut Advisory Group Co-chair Dr. Albert Ko said that social distancing would continue to be observed through at least the summer, referencing Governor Lamont’s executive order issued in March for people to maintain a distance from one another of at least six

crowds to five to 10 and gradually increasing that.

All of it is dependent upon an expected ramping up of testing and contact tracing, Lamont stressed.

Should a sudden surge occur somewhere in the state, affecting hospital capacity and PPE, “we are going to recalibrate” the May 20 date, the governor said.

For the most up-to-date information from the State of Con-

can also call 2-1-1 for assistance. The hotline is available 24 hours a day and has multilingual assistance and TDD/TTY access. It intended to be used by individuals who are not experiencing symptoms but may have general questions related to COVID-19. Anyone experiencing symptoms is strongly urged to contact their medical provider.

CAPA

O Gov. Lamont Divulga a Primeira Etapa do Plano de “Reabertura de CT” e Expande a Cobertura de Seguro de Saúde para Imigrantes

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

“Caso ocorra um aumento repentino em algum lugar do estado, afetando a capacidade hospitalar e os EPIs, “nós iremos reajustar” a data de 20 de maio, disse o governador.”

Em 30 de abril, durante sua reunião diária de notícias, o governador Lamont apresentou uma abordagem que seu governo tem considerado para a reabertura da economia de Connecticut, que será feita por etapas que se iniciam em 20 de maio de 2020.

O governador declarou que essa ação é a primeira de um sistema de quatro níveis, com a liberação gradual das restrições ao longo do ano. Haverá um período de pelo menos quatro semanas entre esta ação e a próxima.

- A lista de empresas que podem reabrir em 20 de maio, inclui:
- Restaurantes (apenas serviço externo; sem áreas de bar)
- Varejo (incluindo boutiques, joalherias, lojas de brinquedos)
- Escritórios (os trabalhadores ainda devem trabalhar em casa, se possível)
- Serviços pessoais (apenas salões de beleza e de unhas)
- Museus e zoológicos (somente ao ar livre)
- Recreação ao ar livre adicional (acampamento, mountain bike)
- Programas de pesquisa universitários

No que diz respeito à proteção de populações de alto risco, o governador disse que manter algumas restrições “é a coisa certa a fazer” e que seu governo está focado na comunidade urbana e naqueles que vivem em uma população mais densa, para garantir que futuras crises sejam evitadas através da priorização de testes e tratamento.

Para esse fim, o Departamento de Serviços Sociais de Connecticut está se preparando para imple-

mentar uma nova cobertura para crianças e adultos sem seguro no programa HUSKY Health, como parte da resposta do estado à emergência de saúde pública do COVID-19. Isso incluirá:

Medicaid para quem Não Possui Seguro / COVID-19

Residentes estaduais de qualquer nível de renda que não possuem seguro, podem se qualificar para a cobertura gratuita do Medicaid para os testes de COVID-19 e visitas médicas relacionadas com o teste.

Esse novo grupo de cobertura Medicaid, financiado pelo governo federal, cobrirá cidadãos e imigrantes qualificados para os testes e consultas médicas realizadas entre 18 de março de 2020 e o final da emergência de saúde pública.

Os prestadores de serviços de saúde da HUSKY são aconselhados a manter registros referentes aos testes e consultas médicas relacionadas com o COVID-19 aos indivíduos qualificados, a partir de 18 de março e durante a emergência de saúde pública, para fins de reembolso do Medicaid.

O Departamento de Serviços Sociais espera prover orientações mais detalhadas sobre esse novo grupo de cobertura, incluindo processos de inscrição e reivindicação até meados de maio.

Nesse momento, os indivíduos que receberam atendimento em ou após 18 de março e se qualificavam para cobertura no momento em que os serviços foram prestados, poderão receber cobertura retroativa.

Medicaid de Emergência para Imigrantes/COVID-19

Os residentes de Connecticut

que atendem aos requisitos de qualificação financeira, mas não se qualificam para o Medicaid completo devido ao seu status de imigração, incluindo indivíduos sem documentos, são elegíveis para receber o Medicaid para tratar uma condição médica de emergência.

O teste e consultas médicas relacionadas com o teste do COVID-19, são visitas de emergência que serão cobertas pelo Emergency Medicaid. O Medicaid de emergência não é um fator nas determinações federais de “cobrança pública” da imigração.

O Departamento de Serviços Sociais espera emitir orientações mais detalhadas, incluindo processos de inscrição e reivindicação de testes e serviços relacionados aos testes, até meados de maio.

Nesse momento, os indivíduos que receberam tratamento nos três meses anteriores e eram elegíveis para cobertura no momento em que os serviços foram prestados poderão receber cobertura retroativa.

Os médicos prestadores de serviços de saúde da HUSKY foram informados de que a cobertura para hospitalização será feita através dos processos existentes para a cobertura do Medicaid de Emergência.

Além disso, o Copresidente do Grupo de Aconselhamento de Reabertura de Connecticut, Dr. Albert Ko, disse que o distanciamento social continuará a ser observado pelo menos durante o verão, referindo-se à ordem executiva do governador Lamont, emitida em março, para que as pessoas mantenham uma distância umas das outras de pelo

menos um metro e meio e evitem reuniões com mais de cinco pessoas.

Restrições de idade - como pedir que as pessoas de 60 anos permaneçam em casa e aumentar esta idade gradualmente para 70 anos - podem fazer parte da estratégia de reabertura, assim como a restrição de grupos de cinco que aumentaria gradualmente para 10 pessoas.

Tudo isso depende de um aumento esperado de testes e do rastreamento de contatos, Lamont enfatizou.

Caso ocorra um aumento repentino em algum lugar do estado, afetando a capacidade hospitalar e os EPIs, “nós iremos reajustar” a data de 20 de maio, disse o governador.

Para obter as informações mais atualizadas do estado de Connecticut sobre o COVID-19, incluindo perguntas frequentes e outras orientações e recursos, os residentes podem acessar ct.gov/coronavirus.

Indivíduos com perguntas gerais que não forem respondidas no website também podem ligar para o 2-1-1 para obter assistência. A linha direta está disponível 24 horas por dia e conta com assistência em vários idiomas e acesso para pessoas com deficiência (TPS/TDD).

Destina-se a ser utilizado por indivíduos que não apresentem sintomas, mas que possam ter perguntas gerais relacionadas ao COVID-19. Qualquer pessoa que tenha sintomas é aconselhada a entrar em contato com seu médico.

ARTÍCULO DE PORTADA

Gobernador Lamont presenta Fase uno del plan “Reabrir CT” y Amplía Cobertura de Salud para los Inmigrantes

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

En caso de que ocurra un aumento repentino en algún lugar del estado, que afecte la capacidad del hospital y el EPP, “vamos a recalibrar” la fecha del 20 de mayo, dijo el gobernador.



El copresidente del Grupo Asesor de Reapertura de CT, Dr. Albert Ko, indicó que el distanciamiento social se seguirá observando

El 30 de abril, durante su rueda de prensa diaria, el gobernador Lamont presentó un enfoque que su administración está considerando para reabrir la economía de Connecticut en fases que comenzarán el 20 de mayo de 2020.

El Gobernador declaró que la medida es la primera de un sistema de cuatro niveles, con un levantamiento gradual de las restricciones durante todo el año. Al menos pasarán cuatro semanas entre un cambio al siguiente nivel.

- La lista de empresas que pueden reabrir el 20 de mayo

incluye:

- Restaurantes (solo servicio al aire libre; sin áreas de bar)
- Minoristas restantes (incluyendo boutiques, joyerías, jugueterías)
- Oficinas (los trabajadores aún deben trabajar desde casa, si es posible)
- Servicios personales (solo peluquerías y salones de uñas)
- Museos y zoológicos (solo al aire libre)
- Recreación al aire libre adicional (camping, bicicleta de montaña)
- Programas de investigación

universitaria

Otros factores en el futuro son una disminución continua en las hospitalizaciones, la capacidad adecuada de atención médica y EPP, y las regulaciones apropiadas de distanciamiento físico.

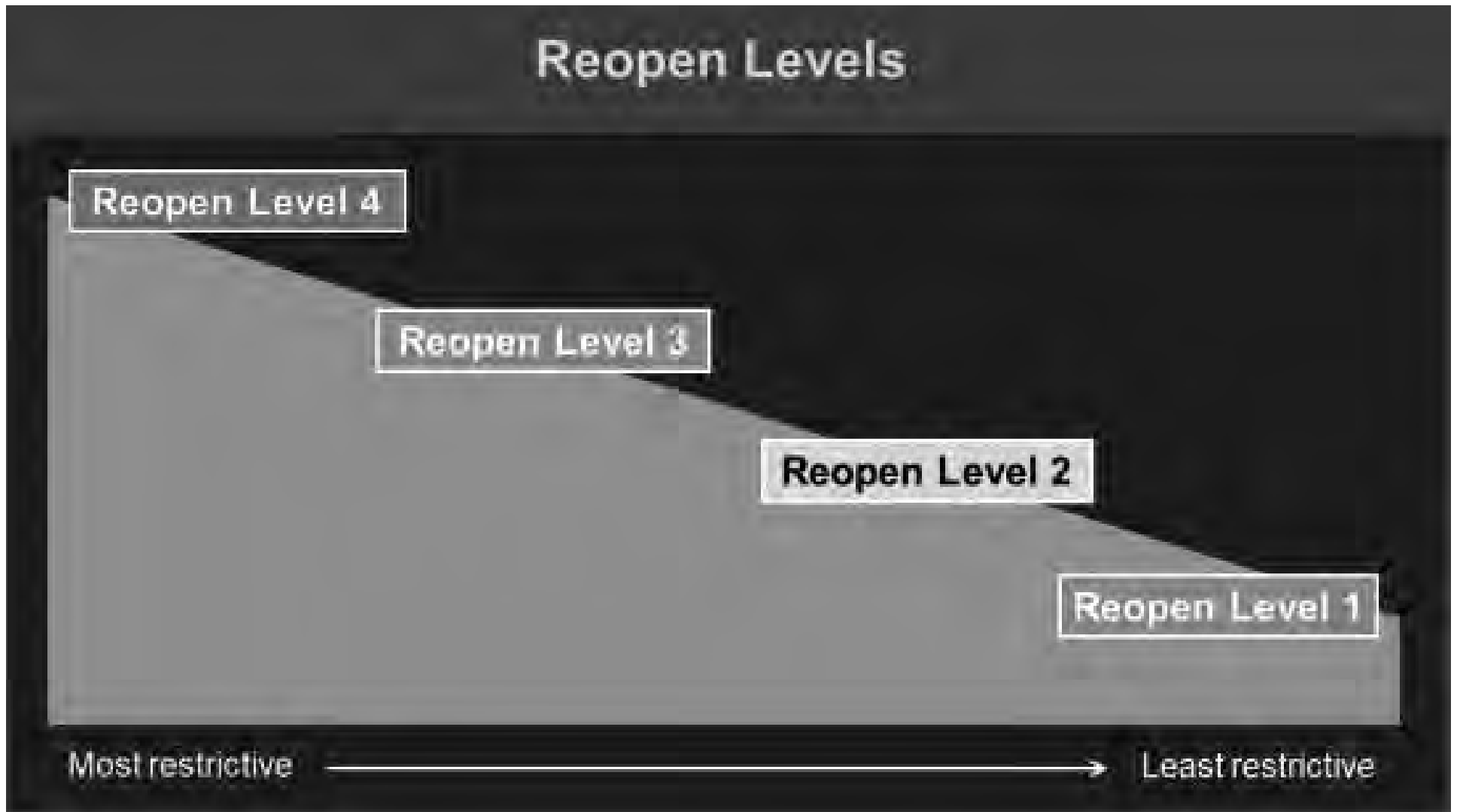
Con respecto a la protección de las poblaciones de alto riesgo, el Gobernador dijo que mantener algunas restricciones “es lo correcto” y que su administración se está enfocando en la comunidad urbana y aquellos que viven en una población más densa, para asegurarse de que se eviten brotes futuros con pruebas y tratamiento

priorizados. Con ese fin, el Departamento de Servicios Sociales de Connecticut se está preparando para implementar una nueva cobertura para niños y adultos sin seguro en el programa de Salud HUSKY como parte de la respuesta del estado a la emergencia de salud pública COVID-19. Esto incluirá:

Medicaid para personas sin seguro / COVID-19

Los residentes estatales sin seguro de cualquier nivel de ingresos pueden ser elegibles para la cobertura gratuita de Medicaid

ARTÍCULO DE PORTADA



El Gobernador declaró que la medida es la primera de un sistema de cuatro niveles, con un levantamiento gradual de las restricciones durante todo el año.

con pruebas de COVID-19 y las visitas a proveedores relacionados con estas pruebas.

Este nuevo grupo de cobertura de Medicaid financiado con fondos federales cubrirá a ciudadanos y no ciudadanos elegibles para exámenes y visitas a proveedores incurridos entre el 18 de marzo de 2020 hasta el final de la emergencia de salud pública.

Se recomienda a los proveedores de HUSKY Health que conserven registros con respecto a las pruebas de COVID-19 y las visitas a proveedores relacionadas con las pruebas para individuos elegibles, a partir del 18 de marzo y hasta la duración de la emergencia de salud pública, a los fines del reembolso de Medicaid.

El Departamento de Servicios Sociales espera emitir una guía más detallada sobre este nuevo grupo de cobertura, incluyendo procesos de inscripción y reclamos, a mediados de mayo.

En ese momento, las personas que recibieron atención a partir del 18 de marzo y que eran elegibles para la cobertura en el momento en que se brindaron los servicios podrán recibir cobertura

retroactiva.

Medicaid de emergencia para no ciudadanos / COVID-19

Los residentes de Connecticut que cumplen con los requisitos de elegibilidad financiera pero no califican para Medicaid completo debido a su estado migratorio, incluyendo personas indocumentadas, son elegibles para recibir Medicaid para tratar una afección médica de emergencia.

Las pruebas de COVID-19 y las visitas al proveedor relacionadas con las pruebas son visitas de emergencia que serán cubiertas por Emergency Medicaid. Medicaid de emergencia no es un factor en las determinaciones federales de “carga pública” de inmigración.

El Departamento de Servicios Sociales espera emitir orientación más detallada, incluyendo los procesos de inscripción y solicitud de pruebas y servicios relacionados con las pruebas, a mediados de mayo.

En ese momento, las personas que recibieron atención dentro de los tres meses anteriores y fueron

elegibles para la cobertura en el momento en que se prestaron los servicios podrán recibir cobertura retroactiva. Se informa a los proveedores de HUSKY Health que la cobertura de hospitalización se manejará a través de los procesos existentes para la cobertura de Emergencia de Medicaid.

Además, el copresidente del Grupo Asesor de Reapertura de Connecticut, Dr. Albert Ko, indicó que el distanciamiento social se seguirá observando durante al menos el verano.

En referencia a la orden ejecutiva del gobernador Lamont emitida en marzo para que las personas mantengan una distancia entre ellas de al menos seis pies de distancia y evitar reuniones de más de cinco personas.

Las restricciones de edad, como pedir a los mayores de 60 años a quedarse en casa y aumentar gradualmente a 70, podrían ser parte de la estrategia de reapertura, al igual que restringir las multitudes de 5 a 10 y gradualmente aumentarlo. Todo depende de un aumento esperado de las pruebas y el rastreo de contactos, enfatizó Lamont.

En caso de que ocurra un aumento repentino en algún lugar del estado, que afecte la capacidad del hospital y el EPP, “vamos a recalibrar” la fecha del 20 de mayo, dijo el gobernador.

Para obtener la información más actualizada del Estado de Connecticut sobre COVID-19, que incluye preguntas frecuentes y otra orientación y recursos, se recomienda a los residentes que visiten ct.gov/coronavirus.

Las personas que tienen preguntas generales que no se responden en el sitio web también pueden llamar al 2-1-1 para obtener ayuda. La línea directa está disponible las 24 horas del día y cuenta con asistencia multilingüe y acceso TDD / TTY.

Está destinado a ser utilizado por personas que no experimentan síntomas pero pueden tener preguntas generales relacionadas con COVID-19. Se recomienda encarecidamente a cualquier persona que experimente síntomas que contacte a su proveedor médico.



Western Connecticut State University



A university for everyone

In-state tuition for residents of New York and New Jersey

Contact our Admissions Office to see how WCSU can fit into your future

**(203) 837-9000 or wcsu.edu/admissions
181 White St. Danbury, CT**

UNITED CHECK CASHING®

TAX CHECKS CASHED!

- Check Cashing
- Phone Reload
- Prepaid Debit cards (Tax ID accepted)
- Bill Payments
- Money Orders
- Lottery

CHECKS WE CASH:
Insurance, Payroll, Attorney, Government, Cashiers, 401-K, Pension

WESTERN UNION:
SEND & CASH SERVICES AVAILABLE!

35 WHITE STREET PLAZA
UNIT # 6 Danbury, CT 06810
TEL: 203.798.0667 FAX: 203.798.0049

HOURS: Mon.-Wed. 9am - 6pm, Thurs. & Fri. 9am - 7pm, & Sat. 9:30am - 6pm



WholeFIT

Get fit at Whole Fit with yoga and yoga-based fitness!

Get your first class for \$10!

Whole Fit
3 Route 39, Unit 5
New Fairfield, CT 06812
wholefitnf.com
wholefitllc@gmail.com

Find us on Facebook and on the MindBody app!



CORONAVIRUS: WHAT YOU NEED TO KNOW

CDC Adds New Symptoms to List of Possible Coronavirus Signs

By Tribuna Staff

The Centers for Disease Control and Prevention has expanded its list of possible symptoms of the coronavirus, a step that reflects how broad and unpredictable the virus is.

The change was made to reflect the observations of doctors on the frontlines treating thousands of patients in the pandemic. Its website now cites the following symptoms as possible indicators of Covid-19, the infection caused by the coronavirus:

- chills
- repeated shaking with chills
- muscle pain
- headache
- sore throat
- and, new loss of taste or smell.

Previously it had listed just three symptoms: fever, cough and shortness of breath.

People with these symptoms or combinations of symptoms may have COVID-19. People with COVID-19 have reported a wide range of intensity of these symp-

toms from mild to severe. Symptoms may appear 2-14 days after exposure to the virus.

Two kinds of tests are available for COVID-19: viral tests and antibody tests.

- A viral test tells you if you have a current infection.
- An antibody test tells you if you have had a previous infection.

An antibody test may not be able to show if you have a current infection, because it can take 1-3 weeks after infection to make antibodies. The CDC does not yet know if having antibodies to the virus can protect someone from getting infected with the virus again, or how long that protection might last.

To learn if you have a current infection, viral tests are used. But not everyone needs this test. According to the agency, most people will have mild illness and can recover at home without medical care and may not need to be tested.

Anyone who has symptoms of COVID-19 and wants to get tested should call their healthcare provider first. You can also visit your state or local health department's website to look for the latest local information on testing. Although supplies of tests are increasing, it may still be difficult to find a place to get tested.

Children have similar symptoms to adults and generally have mild illness. Older adults and people who have severe underlying medical conditions like heart or lung disease or diabetes seem to be at higher risk for developing more serious complications from the COVID-19 illness.

The agency urges individuals to seek immediate medical attention if they have any of these emergency warning signs* for COVID-19:

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or inability to arouse

- Bluish lips or face

Call 911 if you have a medical emergency: Notify the operator that you have, or think you might have, COVID-19. If possible, put on a cloth face covering before medical help arrives.

The CDC stresses that this list of symptoms is not all-inclusive, and that people should consult their medical provider for any other symptoms that are severe or concerning to them.

For general information on COVID-19 visit:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>.

For the state level information on COVID-19:

<https://portal.ct.gov/Coronavirus>.

Danbury Health

Department:

<https://www.danbury-ct.gov/government/departments/health-and-human-services/>.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

C.D.C. Adiciona Novos Sintomas à Lista de Possíveis Sinais do Coronavírus

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças expandiu sua lista de possíveis sintomas do coronavírus, uma etapa que reflete o quão amplo e imprevisível é o vírus. A mudança foi feita para refletir as observações dos médicos nas linhas de frente que tratam milhares de pacientes na pandemia, o site agora cita os seguintes sintomas como possíveis indicadores do Covid-19, a infecção causada pelo coronavírus:

- arrepios
- tremores repetidos com calafrios
- dor muscular

- dor de cabeça
- dor de garganta
- e perda de paladar ou olfato

Anteriormente, havia sido listado apenas três sintomas: febre, tosse e falta de ar. Pessoas com esses sintomas ou combinações de sintomas podem ter COVID-19. Pessoas com COVID-19 relataram uma ampla variação na intensidade desses sintomas, de leve a grave. Os sintomas podem aparecer 2-14 dias após a exposição ao vírus. Dois tipos de testes estão disponíveis para o COVID-19: testes virais e testes de anticorpos.

- Um teste viral informa se

you have a current infection.

Um teste de anticorpos informa se você teve uma infecção anterior

O teste de anticorpos pode não ser capaz de mostrar se você tem uma infecção atual, pois pode levar de 1 a 3 semanas para produzir anticorpos após a infecção. O CDC ainda não sabe se ter anticorpos para o vírus pode proteger alguém de ser infectado pelo vírus novamente ou quanto tempo essa proteção pode durar.

Para saber se você tem uma infecção atual, são usados testes virais. Mas nem todo mundo precisa desse teste. Segundo a agência,

a maioria das pessoas terá sintomas leves e pode se recuperar em casa sem assistência médica e pode não precisar ser testada.

Qualquer pessoa que tenha sintomas do COVID-19 e queira fazer o teste deve ligar primeiro para o seu médico. Eles também podem visitar o site do departamento de saúde estadual ou local para procurar as informações locais mais recentes sobre testes. Embora os suprimentos de testes estejam aumentando, ainda pode ser difícil encontrar um local para fazer o teste.

As crianças apresentam sintomas semelhantes aos adultos e

CORONAVÍRUS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

geralmente apresentam sintomas leves. Adultos mais velhos e pessoas que tenham condições médicas pré-existent graves, como doença cardíaca ou pulmonar ou diabetes, parecem estar em maior risco de desenvolver complicações mais graves da doença de COVID-19. A agência incentiva as pessoas a procurarem atendimento médico imediato caso tenham algum destes sinais de alerta de

emergência * para o COVID-19:

- Problemas respiratórios
- Dor ou pressão persistente no peito
- Nova confusão ou incapacidade de despertar
- Lábios ou rosto azulados

Ligue para o 911 se você tiver uma emergência médica: notifique o operador que você possui ou pensa que pode ter o COVID-19. Se possível, use uma

máscara facial de tecido antes de receber ajuda médica. O CDC enfatiza que essa lista de sintomas não é completa e que as pessoas devem consultar um médico para quaisquer outros sintomas que sejam graves ou preocupantes para elas.

Para informações gerais sobre o COVID-19, visite: <https://www.cdc.gov/coronavi->

rus/

Para obter informações a nível estadual sobre o COVID-19: <https://portal.ct.gov/Coronavirus>

Departamento de Saúde de Danbury: <https://www.danbury-ct.gov/government/departments/health-and-human-services/>

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

C.D.C. Agrega Nuevos Síntomas a la Lista de Posibles Signos del Corona Virus

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ampliaron su lista de posibles síntomas del coronavirus, un paso que refleja cuán amplio e impredecible es el virus.

El cambio se realizó para reflejar las observaciones de los médicos en primera línea que tratan a miles de pacientes en la pandemia, su sitio web ahora cita los siguientes síntomas como posibles indicadores de Covid-19, la infección causada por el coronavirus:

- Escalofríos
- temblores repetidos con escalofríos
- dolor muscular
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- y, nueva pérdida de sabor u olfato.

Anteriormente había enumerado solo tres síntomas: fiebre, tos y dificultad para respirar.

Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19. Las personas con COVID-19 han reportado una amplia gama de intensidad de estos síntomas de leve a grave. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

Hay dos tipos de pruebas disponibles para COVID-19: pruebas virales y pruebas de anticuerpos.

- Una prueba viral indica si tiene una infección actual.
- Una prueba de anticuerpos indica si tuvo una infección previa

Es posible que una prueba de anticuerpos no pueda mostrar si



tiene una infección actual, ya que puede tomar 1-3 semanas después de la infección para producir anticuerpos. Los CDC aún no saben si tener anticuerpos contra el virus puede proteger a alguien de volver a infectarse con el virus, o cuánto tiempo puede durar esa protección.

Para saber si tiene una infección actual, se utilizan pruebas virales. Pero no todos necesitan esta prueba. Según la agencia, la mayoría de las personas tendrán una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica y es posible que no necesiten hacerse una prueba.

Cualquier persona que ten-

ga síntomas de COVID-19 y quiera hacerse la prueba debe llamar primero a su proveedor de atención médica. También pueden visitar el sitio web del departamento de salud local o estatal para buscar la información más reciente sobre las pruebas. Aunque los suministros de pruebas están aumentando, aún puede ser difícil encontrar un lugar para hacerse la prueba.

Los niños tienen síntomas similares a los adultos y generalmente tienen una enfermedad leve. Los adultos mayores y las personas que tienen afecciones médicas subyacentes graves, como enfermedad cardíaca o pul-

monar o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves de la enfermedad COVID-19.

La agencia insta a las personas a buscar atención médica inmediata si tienen alguna de estas señales de advertencia de emergencia * para COVID-19:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho.
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

Llame al 911 si tiene una emergencia médica: notifique al operador que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. Si es posible, póngase una tela que cubra la cara antes de que llegue la ayuda médica.

Los CDC enfatizan que esta lista de síntomas no incluye todo, y que las personas deben consultar a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para ellos.

Para obtener información general sobre COVID-19, visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/>

Para información a nivel estatal sobre COVID-19: <https://portal.ct.gov/Coronavirus>

Departamento de Salud de Danbury: <https://www.danbury-ct.gov/government/departments/health-and-human-services/>

CORONAVIRUS

As Connecticut Hits COVID-19 Peak, Focus Shifts to Tracing and Testing

By Mark Pazniokas | CTMirror.org

An aggressive program of COVID-19 testing and contact tracing will be the key to Connecticut safely easing the restrictions on commerce that have left 439,000 residents jobless, a level of unemployment that hasn't been seen since the 1930s, Gov. Ned Lamont said on April 28.

Hospitalizations related to the novel coronavirus dropped for a 6th consecutive day and new laboratory-confirmed cases increased by only 315, the lowest number in weeks. Both statistics were signs that the pandemic is peaking.

With 88 new fatalities, the death toll is now 2,089, keeping Connecticut in the top ranks of the states hardest hit by COVID-19, as measured by per-capita deaths. New York and New Jersey are first and second.

Lamont gave little sign, however, that Connecticut can expect widespread re-openings of businesses when his current closure order expires on May 20.

The new testing and tracking exist so far only as an outline, not a program.

"We're currently in the early phases of this implementation," said Kristen Soto, the syndromic surveillance coordinator for the state Department of Public Health.

Connecticut is partnering with Microsoft to provide the DPH and the state's 64 local health districts an online tool to speed the tracking of people exposed to the coronavirus after restrictions are eased. Hundreds of academic volunteers also will be recruited.

But the tracking system will not be ready until the third week of May, when the state expects testing capability to be greatly expanded.

The goal is to provide testing of asymptomatic people who are at risk or were in contact with those testing positive for COVID-19.

The system is necessary to "prevent small clusters or indivi-

The tri-state area of New York, New Jersey and Connecticut has been the hardest hit in the U.S.

dual cases from turning into larger community outbreaks," Soto said. "Without contact tracing, people might spread COVID-19 unknowingly."

Lamont said public safety will guide him, but he acknowledged the high cost that his closure orders have imposed on Connecticut's economy, its businesses and workers.

"We have a very high unemployment rate," Lamont said, noting the jobless rate is now "north of 20 percent, the likes of which we haven't seen since the Great Depression."

But the governor said those huge unemployment numbers should be a short-term phenomenon and that the increasing amounts of unemployment compensation going out to Connecticut residents will inject money back into the economy.

Tracing every case

Soto and the state epidemiologist, Dr. Matthew Cartter, participated in the governor's daily briefing by video conferencing. They said the new online tool will give all health districts, most of which are regional, access to the same tracking data.

"Contact tracing is really difficult to do when you are near the peak, which is where we are right now," Cartter said. But the cases should fall dramatically by mid-May, when testing will be expanded. "Our goal is to perform a contact tracing of every case."

He said it is clear from the hospitalization trend lines that Connecticut is in a better place now than experts expected it would be a month ago, a result he attributed to the social-distancing measures ordered by the governor at the recommendation of

public-health officials.

"The trends are encouraging, but the number of cases we still have are far too many," Cartter said, urging continued social distancing to slow the spread of COVID-19.

Cartter also warned that "there is always a chance of a second wave" of the pandemic. He noted that, although the disease appears to be easing now in places in the U.S., experts expect that the coronavirus is likely to become more of a problem in the southern hemisphere.

"It is likely we will see a second wave in the fall," Cartter said. But he added that, should a second wave occur, Connecticut would be far better prepared to handle the outbreak.

But Cartter said there is still no hard evidence that a person who has recovered from COVID-19 will be immune to the disease in the future.

"This is the million-dollar question," Cartter said. He said experts believe someone who has recovered from coronavirus would be immune for several months, but it is still unknown if that immunity would last longer.

The tri-state area of New York, New Jersey and Connecticut has been the hardest hit in the U.S., with the pandemic's epicenter located in metropolitan New York, and Connecticut has the third highest death rate in the nation.

One reason for that, Cartter said, is because Connecticut is one of the few states that includes in its pandemic death reports people who probably died of the virus but had not tested positive for the disease.

"Many states don't count probable COVID-19 deaths," he said.

Half of Connecticut's deaths

have occurred in nursing homes, according to data released by the state. Josh Geballe, Lamont's chief administrative officer, said state teams supported by National Guard medical personnel have now inspected 216 of the state's 350 nursing homes and assisted living facilities, checking for appropriate supplies of masks, gowns and other personal protection for staff and treatment of residents.

Cartter said those teams are concentrating on how nursing homes and assisted living facilities are using protective equipment and implementing infection control measures.

"We have seen a leveling off of cases in nursing homes," Cartter said. "Things have improved but there is still a lot of work to do."

The governor is being advised on how to ease COVID-19 restrictions by a volunteer advisory group led by an epidemiologist and a former corporate chief executive.

But the group's operation outside of state government and the lack of input from lawmakers has prompted complaints by some Republican legislators.

"I'm making the calls on how fast we open... on what we open," Lamont said, insisting his panel of experts discussing those issues is "purely an advisory board."

Lamont said he needed the best possible advice as swiftly as possible and the panel he chose was the best way to do that. The governor said members of the panel will this week join him at a COVID-19 news conference and will answer any and all questions about their deliberations.

"This material originally appeared at CTMirror.org, the website of The Connecticut Mirror, an independent, non-profit, non-partisan news organization, covering government, politics and public policy in the state."

CORONAVÍRUS

À Medida que Connecticut Atinge o Pico do COVID-19, o Foco Muda Para o Rastreamento e Testes

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo



Dr. Matthew Cartter, epidemiologista do estado de Connecticut

Um programa agressivo de testes de COVID-19, bem como de rastreamento de contato será a chave para Connecticut aliviar com segurança as restrições ao comércio que deixaram 439.000 moradores desempregados, um nível de desemprego que não é visto desde a década de 1930, disse o governador Ned Lamont em 28 de abril.

As hospitalizações relacionadas ao novo coronavírus caíram pelo 6º dia consecutivo e os novos casos confirmados em laboratório aumentaram para 315, o número mais baixo em semanas. Ambas as estatísticas são sinais de que a pandemia está atingindo seu pico.

Com 88 novas mortes, o número de mortos é de 2.089, mantendo Connecticut no topo dos estados mais atingidos pelo COVID-19, medido pelas mortes per capita. Nova York e Nova Jersey estão em 1º e 2º lugar.

Lamont deu pouco sinal, no

entanto, de que Connecticut pode esperar a reabertura generalizada dos negócios já que a ordem atual de fechamento irá expirar em 20 de maio. Os novos testes e rastreamento servem até agora apenas como um plano e não como um programa.

“Nós estamos atualmente nas fases iniciais dessa implementação”, disse Kristen Soto, coordenadora de vigilância sindrômica do Departamento Estadual de Saúde Pública (DPH).

Connecticut está em parceria com a Microsoft para fornecer ao DPH e aos 64 distritos de saúde locais do estado uma ferramenta online para acelerar o rastreamento das pessoas expostas ao coronavírus após a redução das restrições. Centenas de voluntários acadêmicos também serão recrutados.

Mas o sistema de rastreamento não estará pronto até a terceira semana de maio, quando o estado

espera que a capacidade de teste seja bastante expandida. O objetivo é fornecer testes para pessoas assintomáticas que estejam em risco ou que tiveram contato com pessoas que testaram positivo para COVID-19.

O sistema é necessário para “impedir que pequenos grupos ou casos individuais se transformem em surtos comunitários maiores”, disse Soto. “Sem rastreamento de contato, as pessoas podem espalhar o COVID-19 sem saber.”

Lamont disse que a segurança pública o guiará, mas reconheceu o alto custo que suas ordens de fechamento impuseram à economia de Connecticut, seus negócios e trabalhadores.

“Nós temos uma taxa de desemprego muito alta”, disse Lamont, observando que a taxa de desemprego está agora “acima de 20%, do tipo que não víamos desde a Grande Depressão”.

Mas o governador disse que

esses enormes números de desemprego devem ser um fenômeno de curto prazo e que os montantes crescentes de indenização por desemprego destinados aos residentes de Connecticut injetarão dinheiro de volta na economia.

Rastreando todos os casos

Soto e o epidemiologista do estado, Dr. Matthew Cartter, participaram de uma reunião diária do governador por videoconferência. Eles disseram que a nova ferramenta online dará a todos os distritos de saúde, a maioria dos quais regionais, acesso aos mesmos dados de rastreamento.

“O rastreamento de contato é realmente difícil quando você está perto do pico, que é onde estamos agora”, disse Cartter. Mas os casos devem cair drasticamente em meados de maio, quando os testes serão expandidos. “Nosso objetivo é realizar um rastreamento de contato de todos os casos.”

CORONAVÍRUS

Ele disse que, pelo curso geral das hospitalizações, fica claro que Connecticut está em um lugar melhor agora do que os especialistas esperavam há um mês, resultado que ele atribuiu às medidas de distanciamento social ordenadas pelo governador por recomendación das autoridades de saúde pública.

“As tendências são animadoras, mas o número de casos que ainda temos é grande demais”, disse Cartter, encorajando o distanciamento social até que diminua a propagação do COVID-19.

Cartter também alertou que “sempre há uma chance de uma segunda onda” da pandemia. Ele observou que, embora a doença pareça estar diminuindo agora em alguns locais nos EUA, os especialistas esperam que o coronavírus provavelmente se torne mais um problema no hemisfério sul.

“É provável que tenhamos uma segunda onda no outono”, disse Cartter. Mas ele acrescentou que, se uma segunda onda ocorrer, Connecticut estaria muito mais preparado para lidar com o surto.

Mas Cartter disse que ainda não há evidências concretas de que uma pessoa que se recuperou do COVID-19 esteja imune à doença no futuro.

“Esta é a pergunta de um milhão de dólares”, disse Cartter. Ele disse que especialistas acreditam que alguém que se recuperou do coronavírus ficaria imune por vários meses, mas ainda não se sabe por mais quanto tempo essa imunidade duraria.

A área de três estados de Nova York, Nova Jersey e Connecticut foi a mais atingida nos EUA, com o epicentro da pandemia localizado na região metropolitana de Nova York, sendo que Connecticut tem a terceira maior taxa de mortalidade no país.

Uma razão para isso, disse Cartter, é porque Connecticut é um dos poucos estados que inclui em sua pandemia a morte de pessoas que provavelmente morreram devido ao vírus, mas não tiveram resultados positivos para a doença.

“Muitos estados não contam prováveis mortes por COVID-19”, disse ele.

Metade das mortes de Con-

necticut ocorreram em casas de repouso, segundo dados divulgados pelo estado. Josh Geballe, diretor administrativo de Lamont, disse que as equipes estaduais apoiadas pelo pessoal médico da Guarda Nacional já inspecionaram 216 dos 350 lares de idosos e instalações de vida assistida, verificando o suprimento adequado de máscaras, vestimentas e outras proteções pessoais para funcionários e tratamento dos residentes.

Cartter disse que essas equipes estão se concentrando na forma como os lares de idosos e as instalações de vida assistida estão usando equipamentos de proteção e implementando medidas de controle de infecção.

“Temos visto um nivelamento de casos em casas de repouso”, disse Cartter. “As coisas melhoraram, mas ainda há muito trabalho a fazer.”

O governador está sendo aconselhado sobre como aliviar as restrições do COVID-19 por um grupo consultivo voluntário liderado por um epidemiologista e um ex-executivo corporativo. Mas, a operação do grupo fora do gover-

no do estado e a falta de opinião dos legisladores provocaram reclamações de alguns legisladores Republicanos.

“Eu estou decidindo sobre a rapidez com que abriremos ... e o que abriremos”, disse Lamont, insistindo que seu painel de especialistas discutindo essas questões é “puramente um conselho consultivo”.

Lamont disse que precisava do melhor conselho possível, o mais rápido possível, e que o painel escolhido foi a melhor maneira de fazer isso.

O governador disse que os membros do painel se juntarão a ele nesta semana em uma entrevista coletiva sobre o COVID-19 e responderão a todas e quaisquer perguntas sobre suas deliberações.

“Este material foi publicado originalmente no CT-Mirror.org, o website do The Connecticut Mirror, uma organização de notícias sem fins lucrativos e apartidária, cobrindo notícias sobre governo, políticas e regulamentos públicos no estado”.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

A Medida que Connecticut Alcanza el Pico del COVID-19, el Enfoque Cambia al Rastreo y Pruebas

Un programa agresivo de pruebas de COVID-19 y rastreo de contactos será la clave para que Connecticut alivie de manera segura las restricciones al comercio que han dejado sin empleo a 439,000 residentes, un nivel de desempleo que no se ha visto desde la década de 1930, dijo el gobernador Ned Lamont el 28 de abril.

Las hospitalizaciones relacionadas con el nuevo coronavirus disminuyeron por sexto día consecutivo y los nuevos casos confirmados por laboratorio aumentaron en solo 315, el número más bajo en semanas. Ambas estadísticas son signos de que la pandemia está llegando a su pun-

to máximo.

Con 88 nuevas muertes, el número de muertes ahora es de 2,089, manteniendo a Connecticut en los primeros puestos de los estados más afectados por COVID-19, medido por las muertes per cápita. Nueva York y Nueva Jersey son primero y segundo.

Sin embargo, Lamont dio pocas señales de que Connecticut pueda esperar reaperturas generalizadas de negocios cuando su orden de cierre actual expire el 20 de mayo.

Las nuevas pruebas y seguimiento existen hasta ahora solo como esquema, no como un programa.

“Actualmente estamos en las primeras fases de esta implementación”, dijo Kristen Soto, coordinadora de vigilancia sindrómica del Departamento de Salud Pública del estado (DPH).

Connecticut se ha asociado con Microsoft para proporcionar al DPH y a los 64 distritos de salud locales del estado una herramienta en línea para acelerar el seguimiento de las personas expuestas al coronavirus después de que se alivien las restricciones. Cientos de voluntarios académicos también serán reclutados.

Pero el sistema de seguimiento no estará listo hasta la tercera semana de mayo, cuando el estado espera que la capacidad de prue-

bas se amplíe considerablemente. El objetivo es ofrecer pruebas de personas asintomáticas que están en riesgo o que estuvieron en contacto con aquellas que dieron positivo para COVID-19.

El sistema es necesario para “evitar que grupos pequeños o casos individuales se conviertan en brotes comunitarios más grandes”, dijo Soto.

“Sin rastreo de contactos, las personas podrían propagar COVID-19 sin saberlo”.

Lamont dijo que la seguridad pública lo guiará, pero reconoció el alto costo que sus órdenes de cierre han impuesto a la economía de Connecticut, sus negocios y trabajadores.

CORONAVIRUS



Capt. Joyce Avedisian, oficial de ciencia médica nuclear del 14º equipo de apoyo civil

“Tenemos una tasa de desempleo muy alta”, dijo Lamont, señalando que la tasa de desempleo ahora está “al norte del 20 por ciento, algo que no hemos visto desde la Gran Depresión”.

Pero el gobernador dijo que esas enormes cifras de desempleo deberían ser un fenómeno a corto plazo y que las cantidades crecientes de compensación por desempleo que se otorgan a los residentes de Connecticut inyectarán dinero nuevamente en la economía.

Rastreando cada caso

Soto y el epidemiólogo estatal, Dr. Matthew Cartter, participaron en la sesión informativa diaria del gobernador por videoconferencia. Dijeron que la nueva herramienta en línea dará a todos los distritos de salud, la mayoría de los cuales son regionales, acceso a los mismos datos de seguimiento.

“El rastreo de contactos es realmente difícil de hacer cuando estás cerca del pico, que es donde estamos ahora”, dijo Cartter.

Pero los casos deberían caer dramáticamente a mediados de mayo, cuando se amplíen las pruebas. “Nuestro objetivo es realizar un seguimiento de contactos de cada caso”.

Dijo que está claro por las líneas de tendencia de hospitalización que Connecticut está en un mejor lugar ahora de lo que los expertos esperaban que fuera hace un mes, un resultado que

atribuyó a las medidas de distanciamiento social ordenadas por el gobernador por recomendación de los funcionarios de salud pública.

“Las tendencias son alentadoras, pero la cantidad de casos que todavía tenemos son demasiados”, dijo Cartter, instando a que el distanciamiento social continúe para frenar la propagación de COVID-19.

Cartter también advirtió que “siempre hay una posibilidad de una segunda ola” de la pandemia. Señaló que, aunque la enfermedad parece estar disminuyendo ahora en lugares de los EE. UU., los expertos esperan que el coronavirus se convierta en un problema en el hemisferio sur.

“Es probable que veamos una segunda ola en el otoño”, dijo Cartter.

Pero agregó que, si ocurriera una segunda ola, Connecticut estaría mucho mejor preparado para manejar el brote.

Pero Cartter dijo que todavía no hay evidencia sólida de que una persona que se haya recuperado de COVID-19 sea inmune a la enfermedad en el futuro.

“Esta es la pregunta del millón”, dijo Cartter. Dijo que los expertos creen que alguien que se haya recuperado del coronavirus sería inmune durante varios meses, pero aún se desconoce si esa inmunidad duraría más.

El área tri-estatal de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut

ha sido la más afectada en los EE. UU., con el epicentro de la pandemia en el área metropolitana de Nueva York, y Connecticut tiene la tercera tasa de mortalidad más alta de la nación.

Una razón para eso, dijo Cartter, es porque Connecticut es uno de los pocos estados que incluye en sus informes de muerte pandémica a las personas que probablemente murieron del virus pero que no dieron positivo en la prueba de la enfermedad.

“Muchos estados no cuentan las muertes probables de COVID-19”, dijo.

La mitad de las muertes de Connecticut han ocurrido en hogares de ancianos, según datos publicados por el estado. Josh Geballe, director administrativo de Lamont, dijo que los equipos estatales apoyados por el personal médico de la Guardia Nacional ahora han inspeccionado 216 de los 350 hogares de ancianos y centros de vida asistida del estado, verificando el suministro apropiado de máscaras, batas y otra protección personal para el personal y el tratamiento de los residentes.

Cartter dijo que esos equipos se están concentrando en cómo los hogares de ancianos y las instalaciones de vivienda asistida están utilizando equipos de protección e implementando medidas de control de infecciones.

“Hemos visto una nivelación de casos en hogares de ancianos”,

dijo Cartter. “Las cosas han mejorado, pero todavía queda mucho trabajo por hacer”.

El gobernador está siendo asesorado sobre cómo aliviar las restricciones de COVID-19 por un grupo asesor voluntario dirigido por un epidemiólogo y un ex director ejecutivo corporativo. Pero la operación del grupo fuera del gobierno estatal y la falta de aportes de los legisladores ha provocado quejas de algunos legisladores republicanos.

“Estoy haciendo llamadas sobre cuán tan rápido abrimos... sobre qué abrimos”, dijo Lamont, insistiendo en que su panel de expertos que discuten esos temas es “puramente una junta asesora”.

Lamont dijo que necesitaba el mejor consejo posible lo más rápido posible y que el panel que eligió era la mejor manera de hacerlo.

El gobernador dijo que los miembros del panel se unirán a él esta semana en una conferencia de prensa de COVID-19 y responderán todas y cada una de las preguntas sobre sus deliberaciones.

“Este material apareció originalmente en CTMirror.org, el sitio web de The Connecticut Mirror, una organización noticiosa independiente, no lucrativa, y no partidaria que cubre noticias del gobierno, políticas, y sociedad en el estado.”

GET SMART - PASS IT ON

About the Extension for Filing Your Taxes, and Tax Support

By Catherine Blinder

Many routine things have changed in the last six weeks - we have been staying home to stay safe, wearing protective face coverings, keeping a distance from friends and strangers, working from home if we can and trying to keep families entertained and safe in a world very different from what we are accustomed to.

Federal and state governments have also changed many things to make life easier while we are collectively trying to get through this pandemic. One of the many ways Connecticut's government is helping is to offer an extension for the filing of state taxes until July 15.

The Department of Revenue Services (DRS) has extended the filing and payment deadlines of Connecticut individual income tax returns until July 15, 2020, but taxpayers do not need to wait until July, and are encouraged to submit their state returns electronically when they are ready.

Here's what you should know:

- During this time, DRS continues to process returns, payments and refunds.

- The easiest way to file - and the fastest way to receive a refund - is through online filing, including via the DRS Taxpayer Service Center, which is easy, secure and free to use. Since Connecticut's individual income tax return begins with federal Adjusted Gross Income, it is often beneficial to complete your federal income tax return first.

- Due to social distancing directives and remote work procedures, paper tax returns will take longer to be processed. DRS strongly encourages taxpayers and tax professionals to file electronically.

- If you need support completing your taxes through services that are offered remotely (so you can still stay home, and stay

safe), 211 has resources for free tax help on their website.

VITA (Volunteer Income Tax Assistance) services are available, but limited

Many low-income people have been able to use VITA to help them do their taxes. But in an effort to keep their volunteers and staff safe, many physical sites have been closed.

If your VITA appointment has been cancelled, please check back with 2-1-1 in a couple of weeks to see if sites are reopening. You can also consider filing your taxes in one of the alternate ways outlined below:

- Some VITA sites are offering tax assistance via a virtual VITA model. See below for links to sign up for virtual VITA in some areas of the state:
- Waterbury VITA Appointments: Sign up for a free phone appointment at <https://form.jotform.com/200715549679062>
- New Haven VITA Appointments: Sign up for a free phone appointment at <https://form.jotform.com/200715549679062>
- Lower Fairfield County & Middletown VITA Appointments: Sign up for a free phone appointment at <https://form.jotform.com/200751255209146>
- Career Resources VITA Appointments: Sign up for a free phone appointment at <https://form.jotform.com/200846800289155>

If your tax return is simple, and you feel you can do it yourself, you can prepare your taxes online for free at www.myfreetaxes.com. Myfreetaxes.com is available in Spanish and English.

Federal Stimulus Checks, Scams, and a Reminder

As stimulus checks have started to come in, we know that some residents who may not have re-



ceived checks have questions.

- For more information and to see if you are eligible for an Economic Impact Payment, visit the Internal Revenue Service website at <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>.

- Don't respond to any unsolicited emails, texts or calls about stimulus checks, or offers to get your stimulus check more quickly. Scam artists may be trying to target you during this time - offering to find a way to get you a check if you haven't received one already.

- If you don't have a bank account, you won't receive your check directly deposited.

To see how to get your payment, visit at <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>

If you think you have been scammed, or think someone you know has, please visit dcp.complaints@ct.gov. DCP now has a live chat function that allows

you to talk with a real person in real time between 8:30am and 4:30pm Monday through Friday.

The DRS website (<https://portal.ct.gov/DRS>) includes answers to many state tax questions, and a Frequently Asked Questions page that is updated regularly.

Taxpayers who need to contact DRS may e-mail us at DRS@po.state.ct.us. To reach DRS by phone during normal business hours - Monday to Friday, 8:30 a.m. to 4:30 p.m. - call 860-297-5962 (from anywhere); 800-382-9463 (within CT, outside Greater Hartford area only); or 860-297-4911 (Hearing Impaired, TDD/TT users only).

This article was written by Catherine Blinder, chief education and outreach officer of the Department of Consumer Protection of the State of Connecticut. To learn more about how the Department of Consumer Protection can help, visit us online at www.ct.gov/dcp.

SEJA INTELIGENTE - PASSE ADIANTE

Prorrogação Para o Envio da Declaração de Imposto de Renda

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

Muitas coisas rotineiras mudaram nas últimas seis semanas - nós temos ficado em casa para estar em segurança, cobrindo o rosto, mantendo distância de amigos e estranhos, trabalhando em casa caso seja possível, e tentando manter as famílias entretidas e seguras em um mundo muito diferente do que estamos acostumados.

Os governos federal e estadual também mudaram muitas coisas para facilitar a vida enquanto tentamos coletivamente superar essa pandemia. Uma das muitas maneiras pelas quais o governo de Connecticut está ajudando é oferecer uma prorrogação para a declaração de impostos estaduais até 15 de julho.

O Departamento de Serviços de Receita (DRS) estendeu os prazos para preenchimento e pagamento das declarações de imposto de renda individuais em Connecticut até 15 de julho de 2020, mas os contribuintes não precisam esperar até julho e são incentivados a enviar suas declarações eletronicamente quando estiverem prontas.

Aqui está o que você deve saber:

- Durante esse período, a DRS continua processando as devoluções, pagamentos e reembolsos.

- A maneira mais fácil de declarar - e a maneira mais rápida de receber um reembolso - é através do preenchimento online, inclusive através do Centro de Serviço de Contribuintes da DRS, que é fácil, seguro e gratuito de usar. Como a declaração de imposto de renda individual em Connecticut começa com a receita bruta federal ajustada, geralmente é melhor primeiro concluir sua declaração de imposto de renda federal.

- Devido a diretrizes de distanciamento social e procedimentos de trabalho remoto, as declarações fiscais em papel le-

varão mais tempo para serem processadas. A DRS incentiva fortemente os contribuintes e os profissionais tributários a preenchê-las eletronicamente.

- Se você precisar de ajuda para concluir a declaração de seus impostos por meio dos serviços oferecidos remotamente (para que você possa ficar em casa e se manter seguro), o 211 contará com recursos para a obtenção de ajuda gratuita em seu site.

Os serviços VITA (Assistência Voluntária ao Imposto de Renda) estão disponíveis, mas são limitados.

Muitas pessoas de baixa renda puderam usar a VITA para ajudá-las a pagar seus impostos. Mas, em um esforço para manter seus voluntários e funcionários em segurança, muitos locais físicos foram fechados.

Se o seu agendamento com a VITA foi cancelado, por favor, ligue para o 2-1-1 dentro de algumas semanas para saber se os locais irão reabrir. Você também pode considerar a declaração de seus impostos através de uma das alternativas descritas abaixo:

Alguns sites da VITA estão oferecendo assistência tributária por meio de um modelo virtual da VITA. Veja abaixo os links para se inscrever no VITA virtual em algumas áreas do estado:

- Agendamentos VITA em Waterbury: Inscreva-se para um atendimento gratuito por telefone em <https://form.jotform.com/200715549679062>
- Agendamentos VITA em New Haven: Inscreva-se para um atendimento gratuito por telefone em <https://form.jotform.com/200715549679062>
- Agendamentos VITA em Lower Fairfield County & Middletown: Inscreva-se para um atendimento gratuito por telefone em <https://form.jotform.com/200751255209146>
- Agendamentos VITA para o Career Resources: Ins-

“Os governos federal e estadual também mudaram muitas coisas para facilitar a vida enquanto tentamos coletivamente superar essa pandemia. Uma das muitas maneiras pelas quais o governo de Connecticut está ajudando é oferecer uma prorrogação para a declaração de impostos estaduais até 15 de julho.”

creva-se para um atendimento gratuito por telefone em <https://form.jotform.com/200846800289155>

- Se sua declaração de imposto de renda for simples e você acha que pode fazê-la sozinho, você pode declarar seu impostos online gratuitamente em www.myfreetaxes.com Myfreetaxes.com está disponível em espanhol e inglês.

Estímulo Financeiro Federal, Fraudes e um Lembrete

Quando os cheques de estímulo financeiro começarem a chegar, nós sabemos que alguns residentes, que possam não os ter recebido, irão ter dúvidas.

- Para obter mais informações e verificar se você é elegível para um Pagamento de Impacto Econômico, visite o site da Receita Federal em <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>.

- Não responda a e-mails, mensagens ou chamadas não solicitadas sobre cheques de estímulo financeiro ou ofertas para a obtenção do seu cheque mais rapidamente. Os golpistas podem estar tentando enganá-lo durante esse período - oferecendo uma maneira de obter um cheque caso você ainda não o tenha recebido.

- Se você não possui uma conta bancária, não receberá seu cheque através de depósito direto. Para saber como receber

seu pagamento, visite <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>.

Se você acha que foi enganado ou que alguém que você conhece tenha sido, visite dcp.complaints@ct.gov. O DCP agora possui uma função de bate-papo ao vivo que permite que você converse com uma pessoa em tempo real entre as 8:30am e 4:30pm, de segunda a sexta-feira.

O site do DRS (<https://portal.ct.gov/DRS>) inclui respostas para muitas perguntas sobre impostos estaduais e uma página de Perguntas Frequentes que é atualizada regularmente. Os contribuintes que precisem entrar em contato com a DRS podem enviar um e-mail para DRS@po.state.ct.us. Para contactar o DRS por telefone durante o horário comercial - de segunda a sexta-feira, entre as 8:30 a.m. e 4:30 p.m. - ligue para 860-297-5962 (de qualquer lugar); 800-382-9463 (dentro de CT, somente fora da área da Grande Hartford); ou 860-297-4911 (somente para usuários com deficiência auditiva, TDD/TT).

Este artigo foi escrito por Catherine Blinder, chefe de educação e divulgação do Departamento de Defesa do Consumidor do Estado de Connecticut. Para saber mais sobre como o Departamento de Defesa do Consumidor pode ajudar, acesse www.ct.gov/dcp.

SEA INTELIGENTE – PASE LA VOZ!

Acerca de la Extensión para Presentar sus Impuestos y el Apoyo Fiscal

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Una de las muchas formas en que el gobierno de Connecticut está ayudando es ofreciendo una extensión para la presentación de impuestos estatales hasta el 15 de julio.

Muchas cosas rutinarias han cambiado en las últimas seis semanas: nos hemos quedado en casa para mantenernos seguros, usando protectores faciales, manteniendo una distancia de amigos y extraños, trabajando desde casa si podemos, y tratando de mantener a las familias entretenidas y seguras en un mundo muy diferente del que estamos acostumbrados.

El gobierno federal y estatal también han cambiado algunas cosas para hacer la vida más fácil mientras estamos tratando colectivamente de superar esta pandemia. Una de las muchas formas en que el gobierno de Connecticut está ayudando es ofreciendo una extensión para la presentación de impuestos estatales hasta el 15 de julio.

El Departamento de Servicios de Ingresos (DRS) ha extendido los plazos de presentación y pago de las declaraciones de impuestos individuales sobre los ingresos de Connecticut hasta el 15 de julio de 2020, pero los contribuyentes no necesitan esperar hasta julio, y se los alienta a enviar sus declaraciones estatales electrónicamente cuando estén listos.

Esto es lo que debe saber:

- Durante este tiempo, el DRS continúa procesando devoluciones, pagos y reembolsos.

- La forma más fácil de presentar, y la forma más rápida de recibir un reembolso, es a través de la presentación en línea, incluso a través del Centro de Servicio al Contribuyente del DRS, que es fácil, seguro y gratuito. Dado que la declaración de impuestos sobre el ingreso individual de Connecticut comienza con el ingreso bruto ajustado federal, a menudo es beneficioso completar primero su

declaración de impuestos sobre el ingreso federal.

- Debido a las directivas de distanciamiento social y los procedimientos de trabajo a distancia, las declaraciones de impuestos en papel tardarán más en procesarse.

DRS recomienda encarecidamente a los contribuyentes y profesionales de impuestos que presenten su declaración electrónicamente.

- Si necesita ayuda para completar sus impuestos a través de servicios que se ofrecen de forma remota (para que pueda permanecer en su hogar y mantenerse a salvo), 211 tiene recursos para ayuda gratuita con impuestos en su sitio web.

Servicios de VITA (Asistencia Voluntaria con Impuestos a la Renta) disponibles, pero limitados.

Muchas personas de bajos ingresos han logrado usar VITA para ayudarles a hacer sus impuestos. Pero en un esfuerzo por mantener seguros a sus voluntarios y personal, muchos sitios físicos han sido cerrados.

Si su cita de VITA ha sido cancelada, vuelva a consultar con 2-1-1 en un par de semanas para ver si los sitios están reabriendo. También puede considerar presentar sus impuestos en una de las formas alternativas que se detallan a continuación:

- Algunos sitios VITA ofrecen asistencia fiscal a través de un modelo virtual de VITA. Consulte a continuación los enlaces para suscribirse a VITA virtual en algunas áreas del estado:
- Citas en Waterbury VITA: regístrese para una cita telefónica gratuita en

<https://form.jotform.com/200715549679062>

- Citas en New Haven VITA: regístrese para una cita telefónica gratuita en <https://form.jotform.com/200715549679062>

- Citas de VITA en el condado de Fairfield inferior y Middletown: regístrese para una cita telefónica gratuita en <https://form.jotform.com/200751255209146>

- Recursos profesionales Citas de VITA: Regístrese para obtener una cita telefónica gratuita en <https://form.jotform.com/200846800289155>

Si su declaración de impuestos es simple y cree que puede hacerlo usted mismo, puede preparar sus impuestos en línea de forma gratuita en www.myfreetaxes.com. Myfreetaxes.com está disponible en español e inglés.

Cheques federales de estímulo, estafas y un recordatorio

A medida que los cheques de estímulo han comenzado a llegar, sabemos que algunos residentes que quizás no recibieron cheques tienen preguntas.

- Para más información y ver si es elegible para un Pago de Impacto Económico, visite el sitio web del Servicio de Impuestos Internos en <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>.

- No responda a correos electrónicos, mensajes de texto o llamadas no solicitados sobre cheques de estímulo u ofertas para obtener su cheque de estímulo más rápidamente. Los estafadores pueden estar tratando de atacarlo durante este tiempo, ofreciéndole encontrar una forma

de obtener un cheque si aún no lo ha recibido.

- Si no tiene una cuenta bancaria, no recibirá su cheque depositado directamente. Para ver cómo obtener su pago, visite <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>

Si cree que ha sido estafado, o cree que alguien que conoce lo fue, visite dcp.complaints@ct.gov. DCP ahora tiene una función de chat en vivo que le permite hablar con una persona real en tiempo real entre las 8:30 a.m. y las 4:30 p.m. de lunes a viernes.

El sitio web de DRS (<https://portal.ct.gov/DRS>) incluye respuestas a muchas preguntas sobre impuestos estatales y una página de Preguntas frecuentes que se actualiza regularmente. Los contribuyentes que necesitan comunicarse con DRS pueden enviarnos un correo electrónico a DRS@po.state.ct.us.

Para comunicarse con DRS por teléfono durante el horario comercial normal: de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. - llame al 860-297-5962 (desde cualquier lugar); 800-382-9463 (dentro de CT, solo fuera del área de Greater Hartford); o 860-297-4911 (personas con discapacidad auditiva, solo usuarios TDD / TT).

Este artículo fue escrito por Catherine Blinder, directora de educación y divulgación del Departamento de Protección al Consumidor del Estado de Connecticut. Para más información sobre cómo puede ayudar el Departamento de Protección al Consumidor, visítenos en línea en www.ct.gov/dcp.



¿Perdió su cobertura de salud? Tenemos planes de seguro de salud de calidad para usted y su familia.

Si ha perdido su seguro de salud debido a uno de estos eventos (también Eventos de Vida Calificados)

- Perdió su cobertura por un cambio/pérdida de trabajo
- Perdió la cobertura que tenía a través de su empleador
- Agotamiento de la cobertura COMA
- Perdió la cobertura que tenía a través de su cónyuge o su padre/madre
- Se mudó recientemente a Connecticut

...quiero calificar para un Período de Inscripción Especial. Para obtener la lista completa de Eventos de Vida Calificados visite: www.AccessHealthCT.com (clik en Español)

Para inscribirse en cobertura de salud después de un Evento de Vida Calificado, debe

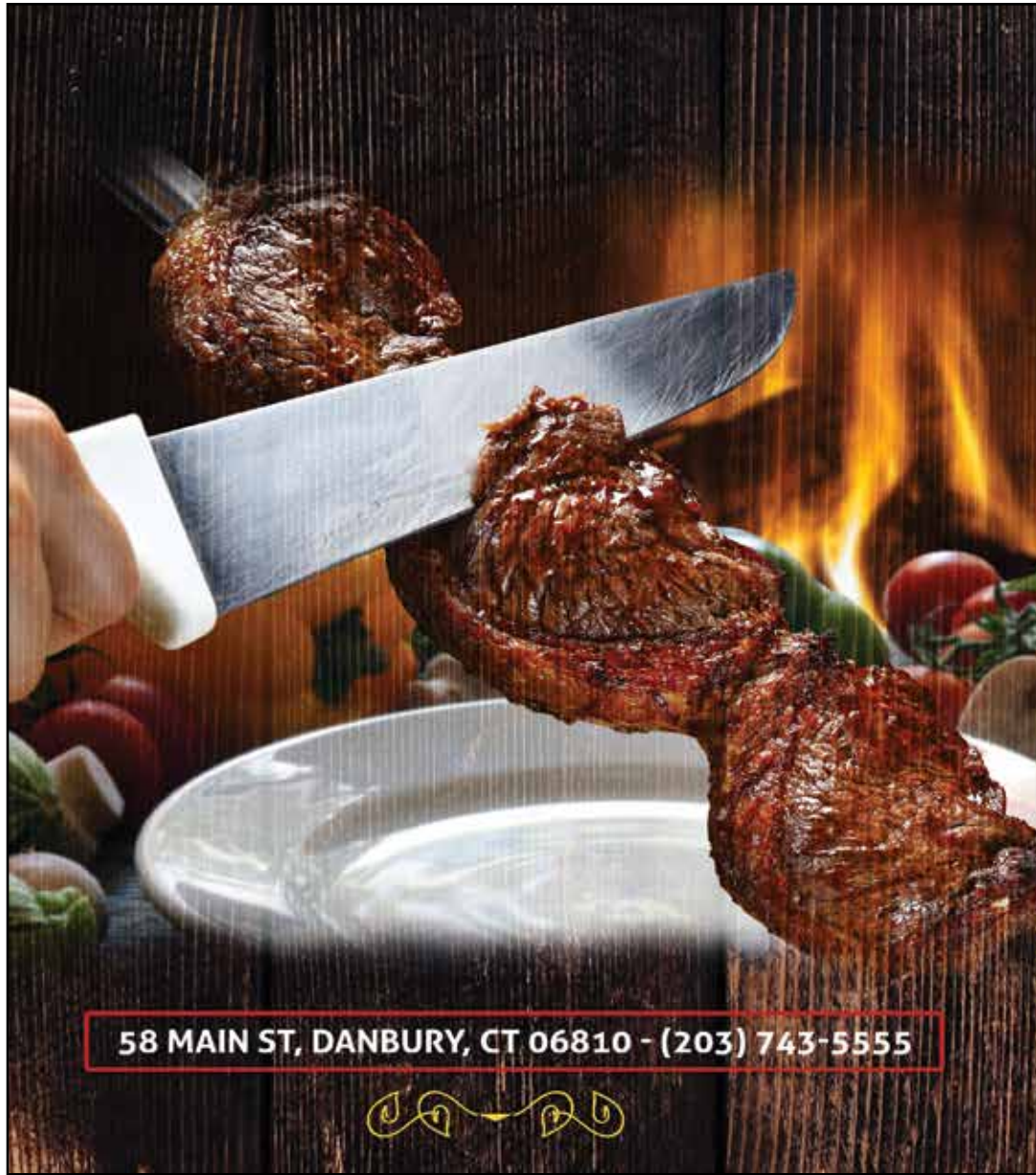
- Iniciar su solicitud con Access Health CT dentro de los 60 días de su evento
- Verificar su Evento de Vida Calificado y cualquier otro detalle de la solicitud, si se lo piden.

¿Tiene preguntas? Toda la ayuda es GRATIS.



AccessHealthCT.com
1-855-805-4735 (TTY: 1-855-789-2431)
Lunes a viernes
8:00AM a 4:00PM

Access Health CT es un lugar donde individuos, familias y pequeñas empresas pueden compararse (o inscribirse en) planes de salud de calidad de compañías de seguros reconocidas. Es el único lugar donde usted podría calificar para la ayuda financiera, para www.ct.gov/ctdhs



58 MAIN ST, DANBURY, CT 06810 - (203) 743-5555

PADAMINAS

Brazilian Bakery & Buffet

- | OPEN AT 5 AM FOR BREAKFAST
- | FULL LUNCH & DINNER BUFFET FEATURING BRAZILIAN BBQ
- | BAKERY & DELI FEATURING PASTRIES AND SANDWICHES
- | CONVENIENTLY LOCATED ON MAIN STREET
- | PLENTY OF PARKING

DELIVERY AVAILABLE (\$15 MINIMUM)

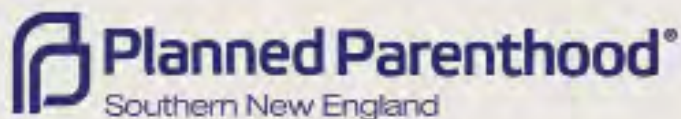
[PADAMINASBAKERYBUFFETBBQ](https://www.padaminasbakerybuffetbbq.com)



Estamos contigo.
Donde sea que estés.



Llama al
1-800-230-7256 para
aprender más sobre los
servicios virtuales o hacer
una cita de telesalud.



Todo Niño Merece Tener Éxito



**Únase: Mantenerse Unidos
Marca La Diferencia**

Consejo de Prevención de Danbury

Tome La Decisión, **Necesitamos Oír Su Voz**

CONTACTO: TBudlong@mccaonline.com

MÁS INFORMACIÓN: StandTogetherDanbury.org

EXTENDIENDO UNA MANO DE AYUDA POR MÁS DE 60 AÑOS



VENTURA LAW

Navegando Sus Derechos

203-800-8000

 venturalaw.com

 [@AskVenturaLaw](https://twitter.com/AskVenturaLaw)

 fb.com/AskVenturaLaw

Danbury | Bridgeport | Hartford | Norwalk | New York City

235 Main Street Danbury, CT 06810

Abogado Augie Ribeiro



THE HUMMUS[®] & PITA CO!

EVEN IN TIMES LIKE THESE
WE ARE HERE FOR YOU...
ADDING **FLAVOR TO YOUR LIFE**

SHAWARMA | GYRO | FALAFEL | CHICKEN | STEAK | MEATBALL
VEGAN | GLUTEN FREE | SALADS | FRENCH FRIES | SHAKES

DELIVERY...TAKEOUT...CURBSIDE

Powered by DoorDash, Grubhub and Uber Eats.



Customers can order via mobile app or place an order for delivery or pick-up via phone

203.546.8879
HABLAMOS ESPAÑOL



15 FEDERAL RD. • BROOKFIELD • 203-546-8879 • WWW.HUMMUSANDPITAS.COM
HOURS: Monday – Saturday: 11:00am to 7:00pm, Sunday: 11:00am to 6:00pm

CORONAVIRUS: RELIEF RESOURCES

CT Labor Department Launches New System For Self-Employed to Apply For Federal Unemployment Benefits

By Tribuna Staff



On April 30, the Connecticut Department of Labor began accepting claim applications for the self-employed, many of whom are eligible to collect unemployment insurance benefits under the federal Pandemic Unemployment Assistance (PUA) program.

“Our agency is proud of the work it has accomplished in order to serve the self-employed – individuals who have not been eligible to apply for unemployment benefits in the past, but are now facing workplace situations never seen prior to the COVID-19 pandemic,” said State Labor Commissioner Kurt Westby.

“The new online ReEmployCT system meets mandated integrity requirements while providing a federally required two-step application process.”

Federal guidelines require that self-employed individuals, including independent contractors and “gig” workers, first apply through the Connecticut unemployment system located on www.filectui.com.

Applicants must receive a determination notice in the mail from the Connecticut Department of Labor before they can apply through the newly-designed Pandemic Unemployment Assistance online system that will also be located at www.filectui.com.

Self-employed individuals will follow this two-step application process:

Step 1). Beginning April 30:

- File a regular state claim application with the Connecticut Department of Labor at www.filectui.com, using the BLUE button to file.

NOTE: Self-employed individuals who have already filed a claim application through this system SHOULD NOT file again. The agency has these original claims and a duplicate is not needed.

After completing and submitting your application, look for an email from CTDOL:

“Thank you for submitting your online application for unemployment compensation benefits with the Connecticut Department of Labor. ... Please look for a CONFIRMATION EMAIL notifying you that your claim has been processed. This email will include your NEXT STEPS information, including instructions for when to start filing your weekly claims.

- Look for a second email from CTDOL:

“Your claim for benefits has been processed! If this is a new claim then we are sending information regarding your claim via US mail.”

- Look for your eligibility de-

termination (Form UC-58 Monetary Determination), which must be sent through the US mail service.

- If the UC-58 Monetary Determination shows that you have a “zero” weekly benefit rate (which means you do not have wage earnings in the state system) you are not eligible for state benefits and are eligible to file in the ReEmployCT system for self-employed individuals.

- If the UC-58 Monetary Determination shows a weekly benefit rate, you have wage earnings in the state system and are entitled to collect state unemployment benefits.

Step 2). Once You Receive Your UC-58 in the Mail:

- Go to CTDOL www.filectui.com for the link to PUA button (this button will be posted to the site next week).

- The PUA system will have a record of your state benefit ineligibility status.

Complete the PUA application

- Applicants will need 2019 IRS forms, 1099, 2019 W-2s, and Schedule C. Applicants will be asked to provide earnings for 2019, broken down by quarters. Those without tax records for 2019 can self-attest their earnings, but will be subject to audit.

- Applicants will be asked the

date when COVID-19 impacted their employment. Federal guidelines allow this to go back to Feb. 2, 2020. If an unemployed status goes back to retroactive weeks, the system asks the claimant for weekly earnings through the current week filing.

- Once the PUA application is completed, if applicants did not select a payment method when filing under the state unemployment system, they will select their method of payment (direct deposit or debit card – the agency recommends direct deposit for much faster payment). Payment selection is made by returning to www.filectui.com and selecting the “method of payment” green button. “With hard work and determination, our agency has been able to process many of the 430,000 state applications received in the past six weeks, and we continue to work on responding to customers with questions about their claim or the unemployment process,” Westby noted. “We recognize the important role unemployment benefits play in helping our residents weather the pandemic, and we are committed to providing the best service possible during this crisis.”

For more information, visit: <https://sso.ctdol.state.ct.us>.

CORONAVÍRUS: RECURSOS DE ASSISTÊNCIA

O Dept. do Trabalho de CT Lança Novo Sistema para que Trabalhadores Autônomos Possam Solicitar Benefícios Federais de Desemprego

PORTUGUÊS

— Traduzido por Helayne Lillo

Em 30 de abril, o Departamento do Trabalho de Connecticut começou a aceitar pedidos de indenização de autônomos, muitos dos quais são elegíveis para receber benefícios de seguro-desemprego pelo programa federal de Assistência ao Desemprego Pandêmico (PUA).

“Nossa agência se orgulha do trabalho realizado para servir os trabalhadores autônomos - indivíduos que não eram elegíveis para solicitar benefícios de desemprego no passado, mas que agora estão enfrentando situações no local de trabalho nunca vistas antes da pandemia do COVID-19”, Disse o Comissário Estadual do Trabalho, Kurt Westby. “O novo sistema online Re-EmployCT atende aos requisitos de integridade obrigatórios, ao mesmo tempo em que fornece um processo de solicitação em duas etapas, exigido pelo governo federal.”

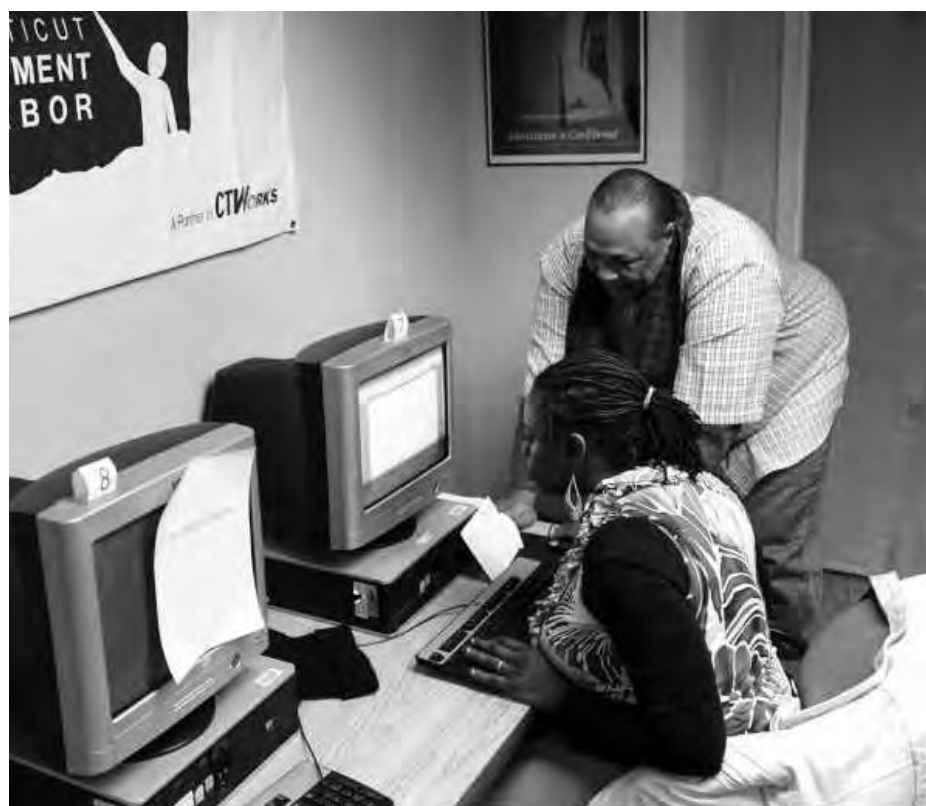
As diretrizes federais exigem que os autônomos, incluindo os contratantes independentes e os trabalhadores “gig”, se inscrevam primeiramente no sistema de desemprego de Connecticut, localizado em www.filectui.com.

Os candidatos devem receber pelo correio um aviso de determinação do Departamento do Trabalho de Connecticut, antes que possam se inscrever no novo sistema online de Assistência ao Desemprego Pandêmico, que também estará localizado em www.filectui.com.

Os trabalhadores autônomos farão o processo de inscrição em duas etapas:

Passo 1). A partir de 30 de abril:

- Faça uma solicitação regular estadual no Departamento do Trabalho de Connecticut em www.filectui.com, clicando no



botão AZUL para solicitar.

NOTA: Autônomos que já deram entrada em uma solicitação por meio deste sistema NÃO DEVEM solicitar novamente. A agência possui as solicitações originais e não é necessário duplicá-la.

Depois de concluir e enviar sua solicitação, procure um email enviado por CTDOL:

“Obrigado por enviar sua solicitação online para obter os benefícios de indenização por desemprego junto ao Departamento do Trabalho de Connecticut. ... Por favor, procure um EMAIL DE CONFIRMAÇÃO notificando que sua solicitação foi processada. Este e-mail incluirá as informações das PRÓXIMAS ETAPAS, incluindo as instruções sobre quando começar a registrar suas solicitações semanais.

- Procure um segundo email enviado pelo CTDOL:

“A solicitação dos benefícios foi processada! Se esta for uma nova solicitação, enviaremos as informações sobre sua solicitação através do correio dos EUA.”

- Procure sua determinação de elegibilidade (Formulário de

Determinação Monetária UC-58) que deve ser enviado pelo serviço de correio dos EUA.

• Se a Determinação Monetária UC-58 mostrar que você possui uma taxa de benefício semanal “zero” (significa que você não possui ganhos salariais no sistema estadual), você não é elegível para benefícios estatais e é elegível para fazer uma solicitação através do sistema ReEmployCT para trabalhadores autônomos.

• Se a Determinação Monetária UC-58 mostrar uma taxa de benefício semanal, você terá ganhos salariais no sistema estadual e poderá receber os benefícios de desemprego do estado.

Passo 2). Depois de receber seu UC-58 pelo correio:

- Acesse o CTDOL www.filectui.com para obter o link para o botão PUA (esse botão será publicado no site na próxima semana).

- O sistema PUA terá um registro do status de inelegibilidade do seu benefício estadual.

Complete a solicitação PUA

• Os solicitantes precisarão dos formulários IRS 2019, 1099,

2019 W-2s e do Cronograma C. Os candidatos serão solicitados a fornecer os ganhos para 2019, discriminados por trimestres. Aqueles sem registros fiscais para 2019 podem atestar automaticamente seus ganhos, mas estarão sujeitos a auditoria.

• Será solicitado aos candidatos a data em que o COVID-19 afetou seu emprego. As diretrizes federais permitem um período retroativo até 2 de fevereiro de 2020.

Se um status de desempregado for correspondente às semanas retroativas, o sistema solicitará ao reclamante os ganhos semanais até o preenchimento da semana atual.

- Depois que a solicitação PUA for concluída, se os solicitantes não selecionarem um método de pagamento durante o preenchimento no sistema de desemprego do estado, eles selecionarão seu método de pagamento (depósito direto ou cartão de débito - a agência recomenda o depósito direto para um pagamento bem mais rápido). A seleção do pagamento é feita retornando ao site www.filectui.com e selecionando o botão verde “método de pagamento”.

“Com muito trabalho e determinação, nossa agência conseguiu processar muitos dos 430.000 pedidos estaduais recebidos nas últimas seis semanas, e continuamos trabalhando para responder às perguntas dos clientes sobre sua solicitação ou o processo de desemprego”, observou Westby.

“Reconhecemos o importante papel que os benefícios de desemprego desempenham em ajudar nossos residentes a resistir à pandemia e estamos comprometidos em fornecer o melhor serviço possível durante esta crise”.

Para mais informações visite: <https://sso.ctdol.state.ct.us>.

CORONAVIRUS: RECURSOS DE ALÍVIO

Departamento de Trabajo de CT Lanza Nuevo Sistema para que Trabajadores Independientes Soliciten Beneficios Federales de Desempleo

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

El 30 de abril, el Departamento de Trabajo de Connecticut comenzó a aceptar solicitudes de reclamos para los trabajadores independientes, muchos de los cuales son elegibles para cobrar los beneficios del seguro de desempleo bajo el programa federal de Asistencia de desempleo pandémico (PUA).

“Nuestra agencia se enorgullece del trabajo que ha realizado para servir a los trabajadores independientes: personas que no han sido elegibles para solicitar beneficios de desempleo en el pasado, pero que ahora enfrentan situaciones en el lugar de trabajo nunca antes vistas antes de la pandemia de COVID-19”, dijo el comisionado estatal del trabajo, Kurt Westby. “El nuevo sistema en línea ReEmployCT cumple con los requisitos de integridad obligatorios al tiempo de ofrecer un proceso de solicitud de dos pasos requerido por el gobierno federal”. Las pautas federales requieren que las personas que trabajan por cuenta propia, incluidos los contratistas independientes y trabajadores “por encargo”, primero presenten su solicitud a través del sistema de desempleo de Connecticut ubicado en www.filectui.com. Los solicitantes deben recibir un aviso de determinación por correo del Departamento de Trabajo de Connecticut antes de que puedan presentar una solicitud en el sistema en línea recientemente diseñado de Asistencia de desempleo pandémico que también se ubicará en www.filectui.com.

Los trabajadores independientes seguirán este proceso de solicitud de dos pasos:

Paso 1). A partir del 30 de abril:

- Presente una solicitud de reclamo estatal regular ante el Departamento de Trabajo de Connecticut en www.filectui.com,



utilizando el botón AZUL para presentarla. **NOTA:** Las personas que trabajan por cuenta propia y que ya presentaron una solicitud de reclamo a través de este sistema **NO DEBEN** volver a presentarla. La agencia tiene estos reclamos originales y no se necesita un duplicado.

Después de completar y enviar su solicitud, busque un correo electrónico de CTDOL:

“Gracias por enviar su solicitud en línea para beneficios de compensación por desempleo ante el Departamento de Trabajo de Connecticut. ... Busque un CORREO ELECTRÓNICO DE CONFIRMACIÓN que le notifique que su reclamo ha sido procesado. Este correo electrónico incluirá la información de SIGUIENTES PASOS, incluyendo instrucciones sobre cuándo comenzar a presentar sus reclamos semanales.

- Busque un segundo correo electrónico de CTDOL:

“¡Su reclamo de beneficios ha sido procesado! Si se trata de un nuevo reclamo, le enviaremos información sobre su reclamo por

correo postal de EE.

- Busque su determinación de elegibilidad (Formulario de Determinación Monetaria UC-58) que debe enviarse a través del servicio de correo de los EE. UU.

- Si la Determinación monetaria de UC-58 muestra que tiene una tasa de beneficio semanal “cero” (lo que significa que no tiene ingresos salariales en el sistema estatal), no es elegible para beneficios estatales y es elegible para inscribirse en el sistema ReEmployCT para Individuos independientes.

- Si la Determinación monetaria de UC-58 muestra una tasa de beneficio semanal, usted tiene ingresos salariales en el sistema estatal y tiene derecho a cobrar beneficios estatales de desempleo.

Paso 2). Una vez que reciba su UC-58 en el correo:

- Visite CTDOL www.filectui.com para ver el enlace al botón PUA (este botón se publicará en el sitio la próxima semana).

- El sistema PUA tendrá un registro del estado de elegibilidad de beneficios de su estado.

Complete la solicitud de PUA

- Los solicitantes necesitarán formularios del IRS de 2019, 1099, W-2 de 2019 y el Anexo C. Se les pedirá a los solicitantes que declaren sus ganancias para 2019, desglosadas por trimestres. Aquellos sin registros de impuestos para 2019 pueden auto atestiguar sus ganancias, pero estarán sujetos a una auditoría.

- Se les preguntará a los solicitantes la fecha en que COVID-19 impactó su empleo. Las pautas federales permiten que esto regrese al 2 de febrero de 2020. Si un estado de desempleo se remonta a semanas retroactivas, el sistema le pide al reclamante ganancias semanales durante la presentación de la semana actual.

- Una vez que se complete la solicitud de PUA, si los solicitantes no seleccionaron un método de pago al presentar la solicitud bajo el sistema estatal de desempleo, seleccionarán su método de pago (depósito directo o tarjeta de débito; la agencia recomienda depósito directo para un pago mucho más rápido). La selección del pago se realiza volviendo a www.filectui.com y seleccionando el botón verde “método de pago”.

“Con trabajo arduo y determinación, nuestra agencia ha podido procesar muchas de las 430,000 solicitudes estatales recibidas en las últimas seis semanas, y seguimos trabajando para responder a los clientes con preguntas sobre su reclamo o el proceso de desempleo”, señaló Westby. “Reconocemos el importante papel que desempeñan los beneficios de desempleo para ayudar a nuestros residentes a superar la pandemia, y estamos comprometidos a ofrecer el mejor servicio posible durante esta crisis”.

Para más información visite: <https://sso.ctdol.state.ct.us>.

NEWS

Latest Guidance from Governor Lamont on COVID-19 - Distance learning Classes to Remain in Effect for the Rest of the Academic Year

By Tribuna Staff

Here are the latest recommendations and restrictions issued by Governor Ned Lamont to slow the spread of COVID-19.

Face Coverings: Following recommendation from the CDC for everyone to wear cloth face coverings in public settings to reduce the spread of COVID-19, the Governor signed an executive order directing face coverings to be worn by anyone in public wherever a six-foot distance is unavoidable, including by employees while in the workplace. A CDC video explains how to make a face covering. This does not apply to anyone for whom doing so would be contrary to his or her health or safety because of a medical condition. Guidance on face coverings has been issued to the state's businesses.

Stay Safe, Stay Home: The Governor signed an executive order directing Connecticut resi-

dents to "Stay Safe, Stay Home." It directs all nonessential businesses statewide to prohibit in-person functions.

Guidance has been issued to the state's businesses. This remains in effect until May 20, unless otherwise modified.

Safe Workplace Rules for Essential Employers: All workplaces considered essential must follow Safe Workplace Rules for Essential Employers to reduce the spread of COVID-19. This remains in effect until May 20, unless otherwise modified.

Gatherings: All social and recreational gatherings of more than 5 people are prohibited. This includes events such as sports, parades, concerts, festivals, live performances and conventions. Religious, spiritual and worship gatherings of more than 50 are prohibited.

This remains in effect until May 20, unless otherwise modified.

Food establishments: Restaurants and bars that serve food are required to provide take-out and delivery services for off-premise consumption only. These establishments must limit entrance of customers to the minimum extent necessary to pick up and/or pay for orders, and use touchless payment if available. Outdoor dining permitted with restrictions. This remains in effect until May 20, unless otherwise modified.

Retail establishments: Stores that are permitted to stay open under the "Stay Safe, Stay Home" executive order must follow "Safe Store Rules" that mandate several requirements, such as a cap on occupancy at 50% capacity, and floor markings measuring 6 feet must be at checkout lines, among other items. Guidance has been issued detailing all of the "Safe Store Rules." This remains in effect until May 20, unless otherwise modified. Gyms, movie theaters, All gyms, fitness cen-

ters, and similar sports venues; theaters and cinemas; and hair salons, barbershops, and tattoo parlors are closed. This remains in effect until May 20, unless otherwise modified.

Schools: Governor Ned Lamont announced on May 5, that due to the ongoing COVID-19 pandemic, he is ordering in-person classes at all K-12 public school facilities in Connecticut to remain canceled for the rest of the 2019-2020 academic year and continue providing distance learning during this period. Schools will also be required to continue providing meals to children under the school lunch and breakfast programs for consumption at home, as they have been throughout this emergency.

Travelers: Any person coming into Connecticut by any mode of transportation for any reason is strongly urged to self-quarantine for 14 days.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

As Últimas Orientações do Gov. Lamont Sobre o COVID-19 - As Aulas de Ensino à Distância Serão Mantidas Pelo Resto do Ano Acadêmico

Estas são as últimas recomendações e restrições emitidas pelo governador Ned Lamont para impedir a disseminação do COVID-19.

Cobrir o Rosto: Seguindo a recomendação do CDC de que todos cubram o rosto com máscaras de tecido em locais públicos para reduzir a propagação do COVID-19, o Governador assinou uma ordem executiva ordenando que as máscaras faciais sejam usadas por qualquer pessoa em

público, onde quer que estejam e a uma distância de um metro e meio inevitavelmente, inclusive pelos funcionários enquanto estiverem no local de trabalho. Um vídeo do CDC explica como fazer uma máscara facial.

Isso não se aplica as pessoas cujo uso da máscara traga algum agravo para a sua saúde ou segurança devido a uma condição médica.

A orientação sobre as máscaras faciais foi emitida para as empresas do estado.

Fiquem Seguros, Fiquem em Casa: O governador assinou uma ordem executiva direcionada aos moradores de Connecticut para que "Fiquem Seguros, Fiquem em Casa". Ela determina que todas as empresas não essenciais em todo o estado proibam o trabalho presencial. Foi emitida uma orientação para as empresas do estado. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Regras Para um Local

de Trabalho Seguro para Serviços Essenciais: Todos os locais de trabalho considerados essenciais devem seguir as Regras de local de Trabalho Seguro Para Serviços Essenciais de forma a reduzir a propagação do COVID-19. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Reuniões: São proibidas todas as reuniões sociais e recreativas com mais de 5 pessoas. Isso inclui eventos esportivos, desfiles,

NOTÍCIAS

shows, festivais, apresentações ao vivo e convenções. São proibidas reuniões religiosas, espirituais e de culto com mais de 50 pessoas. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Estabelecimentos alimentícios: Os restaurantes e bares que sirvam comida são necessários para fornecer serviços de retirada e entrega apenas para consumo fora das instalações. Esses estabelecimentos devem limitar o máximo possível a entrada de clientes para retirar e / ou pagar pedidos e usar pagamento sem contato, caso disponível. Serviço de re-

feições ao ar livre permitido com restrições. Consulte <https://portal.ct.gov/Coronavirus> para obter mais detalhes. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Estabelecimentos varejistas: As lojas que possuam permissão para permanecer abertas sob a ordem executiva “Fiquem Seguros, Fiquem em Casa” devem seguir as “Regras de Lojas Seguras” que exigem vários requisitos, como limite máximo de ocupação de 50% da capacidade, bem como marcações de 2 metros no piso que devem estar nas filas para pagamento, entre outros locais. Foi

emitida uma orientação detalhada todas as “Regras de Lojas Seguras”. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Academias, cinemas: Todas as academias de ginástica e instalações esportivas semelhantes; teatros e cinemas; e estúdios de tatuagem estão fechados. Isso permanece em vigor até 20 de maio, a menos que seja modificado.

Escolas: O governador Ned Lamont anunciou em 5 de maio que, devido à atual pandemia COVID-19, ele está ordenando que as aulas presenciais das séries

K-12, em todas as escolas públicas em Connecticut permaneçam canceladas pelo restante do ano acadêmico de 2019-2020 e continuem oferecendo ensino à distância durante esse período. As escolas também serão obrigadas a continuar fornecendo refeições para as crianças nos programas de café da manhã e almoço para consumo em casa, assim como o fizeram durante essa emergência.

Viajantes: Qualquer pessoa que entre em Connecticut, por qualquer meio de transporte, por qualquer motivo, é fortemente aconselhada a ficar em quarentena por 14 dias.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Las Últimas Directrices del Gdor. Lamont sobre COVID-19 - Las Clases de Educación a Distancia se Mantendrán por el Resto Del Año Académico

Aquí están las últimas recomendaciones y restricciones emitidas por el gobernador Ned Lamont para frenar la propagación de COVID-19.

Máscaras faciales: Siguiendo la recomendación de los CDC para que todos usen recubrimientos faciales de tela en lugares públicos para reducir la propagación de COVID-19, el Gobernador firmó una orden ejecutiva que ordena que cualquier persona en público use protectores faciales dondequiera que sea posible a una distancia de seis pies, incluso por parte de los empleados mientras están en el lugar de trabajo. Un video de los CDC explica cómo cubrirse la cara. Esto no se aplica a personas que al hacerlo sería perjudicial a su salud o seguridad debido a una condición médica. Se ha emitido orientación sobre los revestimientos faciales para las empresas del estado.

Manténgase a salvo, quédese en casa: El Gobernador firmó una orden ejecutiva que ordena a los residentes de Connecticut a “Mantenerse a salvo, quedarse en casa”. Instruye a todas las empresas no esenciales

en todo el estado a que prohíban sus funciones interpersonales. Se ha emitido orientación para los negocios del estado. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Reglas del lugar de trabajo seguro para empleadores esenciales: Todos los lugares de trabajo considerados esenciales deben seguir las Reglas del lugar de trabajo seguro para empleadores esenciales para reducir la propagación de COVID-19. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Reuniones: Se prohíben todas las reuniones sociales y recreativas de más de 5 personas. Esto incluye cosas como deportes, desfiles, conciertos, festivales, presentaciones en vivo y convenciones. Se prohíben las reuniones religiosas, espirituales y de adoración de más de 50. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Establecimientos de alimentos: los restaurantes y bares

que sirven comida deben proporcionar servicios de comida para llevar y entregar solo para consumo fuera del establecimiento. Estos establecimientos deben limitar la entrada de clientes en la medida mínima necesaria para recoger y/o pagar los pedidos, y utilizar el pago sin contacto si fuera disponible. Servicio de comidas al aire libre permitido con restricciones. Consulte <https://portal.ct.gov/Coronavirus> para más detalles. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Establecimientos minoristas: las tiendas que pueden permanecer abiertas según la orden ejecutiva “Stay Safe, Stay Home” deben seguir las “Reglas de Tienda Segura” que deben cumplir varios requisitos, como un límite de ocupación al 50% de la capacidad y marcas en el piso de 6 pies de distancia en las líneas de pago, entre otras cosas. Se ha publicado una guía que detalla todas las “Reglas de Tienda Segura”. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Gimnasios, cines: todos los gimnasios, centros y lugares deportivos similares; teatros y cines; y salones de tatuajes están cerrados. Esto permanece vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Escuelas: El gobernador Ned Lamont anunció el 5 de mayo que, debido a la actual pandemia de COVID-19, está ordenando que las clases presenciales en todas las instalaciones de escuelas públicas K-12 en Connecticut permanezcan canceladas por el resto del año académico 2019-2020 y continúen brindando educación a distancia durante este período. También se requerirá que las escuelas continúen proporcionando comidas a los niños bajo los programas escolares de almuerzo y desayuno para su consumo en el hogar, como ya lo hicieron durante esta emergencia vigente hasta el 20 de mayo, a menos que se modifique lo contrario.

Viajeros: Se recomienda encarecidamente a cualquier persona que ingrese a Connecticut por cualquier medio de transporte por cualquier motivo que se ponga en cuarentena por 14 días.

CORONAVIRUS

CT Latinos Suffer High COVID-19 Infection Rates as Their Jobs Force Public Interaction

By Ana Radelat | CTMirror.org



When Wanda Valdez-Jablonecki returns to her West Hartford home from her shift as a head cashier at the Forestville Stop & Shop in Bristol, she follows a very exacting routine.

Valdez-Jablonecki, 41, takes off her shoes and sprays them with Lysol before she steps into the kitchen. Then she strips off her clothes, sprays the hospital mask she wore (one of four she owns) with disinfectant, placing the mask on a napkin to dry. She throws her gloves into special trash can that is lined and has a lid, and uses disinfectant wipes to clean the license, credit card and Stop & Shop card she carried to work in the small wallet that has replaced her purse.

Then, Valdez-Jablonecki wipes down her eyeglasses and every single coin she may have acquired during the workday, putting them in a “clean coin” container. If she brought home groceries, she wipes them down, too. And no longer does Valdez-Jablonecki purchase fresh fruits, vegetables or meat that have been in the store’s refrigerated section for more than a day.

Finally, Valdez-Jablonecki leaves the kitchen to take a shower.

She’s adopted the routine because, like many of the state’s

Latinos who are still employed in jobs that bring them in close contact with the public, Valdez-Jablonecki could pay a high price if she isn’t vigilant during the coronavirus pandemic. Latinos have much higher infection rates than non-Hispanic whites, both in Connecticut and across the nation.

“My husband says, ‘You are so paranoid,’” Valdez-Jablonecki said. “But thank God, this routine has been working for me.”

Valdez-Jablonecki, who was born in Puerto Rico, is one of tens of thousands of Connecticut Latinos who are working essential “front-line” service jobs during the coronavirus pandemic, staffing supermarkets and pharmacies, cleaning or providing direct care at nursing homes and hospitals and working as bus drivers or, like Jablonecki’s husband, security guards.

Jablonecki said she sometimes experienced panic attacks on her way home from work.

The U.S. Labor Department says that in 2018, there were about 251,000 Latino’s employed in Connecticut, making up about 14% of the state’s labor force. Labor Department data also shows that the highest concentration of working Latinos in New England— about 32% — were employed in service jobs, the most of

any racial or ethnic category.

In addition to high infection rates, there’s also early evidence Latinos are suffering from high levels of stress and psychiatric disorders, experts say. The contact with the public required by service jobs, as well as other factors, like crowded living conditions and concerns about the health of themselves and their families, has resulted in anxiety and stress for this group.

Valdez-Jablonecki, who is asthmatic and considered high risk for the virus, said she was more stressed at the beginning of the pandemic, when she was working at a Stop & Shop in New Britain and dealing with “panicky” shoppers who were upset the store was out of toilet paper, rubbing alcohol, hand sanitizers and other goods made scarce by the pandemic.

Driving home sometimes, Valdez-Jablonecki said, she sometimes experienced panic attacks on her way home from work, thinking, “Oh my God, I’m going to die!”

Of her customers: “It was all about them, not about us,” she said.

Valdez-Jablonecki, who has worked for the Stop & Shop company for 23 years, said she took a week off from work and “was able to watch the news,” which helped

her put things in perspective.

“I’m more calmed down,” Valdez-Jablonecki said, especially since Stop & Shop has implemented new safety policies and provided its workers with masks and gloves.

She said she appreciates customers who thank the cashiers for their service. “It motivates us,” she said.

But she knows there are still those who don’t consider their safety, including those who refuse to wear masks to shop in the store.

“That hurts us,” she said.

“Utterly stressed out”

Margarita Alegria, a psychiatry professor at Harvard Medical School, said there has always been a disparity in the health outcomes of the nation’s Hispanics during pandemics, citing their greater death and infection rate during the 1918-19 waves of Spanish flu, which killed at least 675,000 in the United States.

New York, and other states, have released data showing Latinos are not only being infected with coronavirus at higher rates than non-Hispanic whites, they are dying of COVID-19 at higher rates, too.

New York data show Hispanics dying at the highest rate of any ethnic group in New York City.

CORONAVIRUS

But the Connecticut Department of Public Health has released data showing that the state's Latinos are dying here at lower rates than non-Hispanic whites and African-Americans, who have the highest death rate.

Connecticut Health Department data on the racial and ethnic breakdown of coronavirus infections and deaths. The department acknowledges that its data "may be missing."

DPH spokesperson Av Harris said the anomaly in the data may be a result of the Latino community's younger, healthier population — or the result of a lack of information. The state has race and ethnicity information for only about half of those they know have been infected and/or have died.

"We don't have a complete picture," Harris said.

Alegria said more Latinos are becoming infected with coronavi-

rus because they don't often have the option of working from home or the luxury of quitting a job they fear is putting them in harm's way.

"Their jobs are the only jobs available and they need them to support their families," she said.

Valdez-Jablonecki said she has come to terms with the risks she takes working six days a week at Stop & Shop. "But I would much rather be home," she added.

There may be mental health disparities when it comes to the Latino population, too.

Alegria said surveys of the nation's Latinos show that about 20 percent reported their mental health has been negatively affected by the pandemic and about 35 percent say they are depressed.

"Psychological stress tends to be higher in low-income people," she said. "And we're hearing the anxiety is growing."

Carlos Rivera, director of be-

havioral health services at the Hispanic Health Council, runs an out-patient clinic that serves about 200 of the state's very low-income Latinos for free or on a sliding fee scale in the greater New Haven area.

He said his clients, who tend to only speak Spanish, are anxious about the pandemic for several reasons, including the concern they aren't receiving enough information about the coronavirus emergency.

Rivera said the acuity and level of distress felt by his patients has grown. Other, higher income Latinos have been affected, too. "Our population is utterly stressed out," he said.

Still, many Latinos in the state aren't seeking help because of a cultural stigma against mental illness, Rivera said, or because they are uninsured or worried that using government-run mental health services would make

them "public charges" and, under new immigration rules, hurt their chances for a green card or citizenship. The pandemic has also upended the traditionally strong Latino family structure with forced separations and the inability to visit a relative who is sick — or even obtain information about hospitalized relatives.

Valdez-Jablonecki, one of 12 children, said she is closest to her eldest sister and a brother, who is ill with cancer. She liked to "hang out" with her older sister whenever she could and spend time on Sunday with her brother.

"I can't do that now," she said.

"This material originally appeared at CTMirror.org, the website of The Connecticut Mirror, an independent, non-profit, non-partisan news organization, covering government, politics and public policy in the state."

PORTUGUÊS

— Traduzido por Helayne Lillo

Latinos em CT Sofrem Altas Taxas de Infecção por Covid-19, Pois Seus Empregos Forçam a Interação Pública

Quando Wanda Valdez-Jablonecki volta para sua casa em West Hartford, do seu turno como caixa no Forestville Stop & Shop em Bristol, ela segue uma rotina muito exigente.

Valdez-Jablonecki, 41, tira os sapatos e os borrija com Lysol antes de entrar na cozinha. Então ela tira a roupa, borrija com desinfetante a máscara do hospital que ela usou (uma das quatro que possui), colocando a máscara em um guardanapo para secar. Ela joga as luvas em uma lata de lixo especial forrada e com tampa, e usa lenços desinfetantes para limpar seu documento, o cartão de crédito e o cartão Stop & Shop que ela leva consigo na pequena carteira que substituiu sua bolsa.

Então, Valdez-Jablonecki limpa os óculos e todas as moedas que ela possa ter adquirido durante o dia de trabalho, colocando-as em um recipiente de "moeda limpa". Se ela trouxesse mantimentos

para casa, também os limparia. Mas Valdez-Jablonecki não compra mais frutas, legumes ou carne frescas que estejam na seção refrigerada da loja por mais de um dia.

Finalmente, Valdez-Jablonecki sai da cozinha e vai tomar um banho.

Ela adotou essa rotina porque, como muitos latinos do estado que ainda trabalham em empregos que os colocam em contato próximo com o público, Valdez-Jablonecki poderia pagar um preço alto se não estiver vigilante durante a pandemia de coronavírus. Os latinos têm taxas de infecção muito mais altas do que os brancos não-hispânicos, tanto em Connecticut quanto em todo o país.

"Meu marido diz: 'Você está muito paranoica'", disse Valdez-Jablonecki. "Mas graças a Deus, essa rotina está funcionando para mim."

Valdez-Jablonecki, nascida em Porto Rico, é uma das dezenas de milhares de latinos de Connecticut que trabalham em serviços essenciais de "linha de frente" durante a pandemia de coronavírus, atendendo em supermercados e farmácias, limpando ou prestando cuidados diretos em casas de repouso e hospitais e trabalhando como motoristas de ônibus ou, como o marido de Jablonecki, como seguranças.

Jablonecki disse que às vezes tinha ataques de pânico ao voltar do trabalho para casa.

O Departamento do Trabalho dos EUA diz que em 2018 havia cerca de 251.000 latinos empregados em Connecticut, representando cerca de 14% da força de trabalho do estado. Os dados do Departamento do Trabalho também mostram que a maior concentração de latinos trabalhadores em New England — cerca de 32% — possuíam em-

pregos nas áreas citadas acima, muitos deles eram oriundos de outras classes étnico-raciais.

Além das altas taxas de infecção, também existem evidências recentes de que os latinos sofrem com altos níveis de estresse e distúrbios psiquiátricos, dizem os especialistas. O contato com o público exigido pelos serviços prestados, bem como outros fatores, como condições de vida e preocupações com a saúde de si e de suas famílias, resultou em ansiedade e estresse para esse grupo.

Valdez-Jablonecki, que é asmática e considerada de alto risco para o vírus, disse que estava mais estressada no início da pandemia, quando trabalhava em um Stop & Shop em New Britain e lidava com compradores "em pânico" que estavam chateados com o fato de que a loja estava sem papel higiênico, álcool, desinfetantes para as mãos e outros itens

CORONAVÍRUS

escassos devido a pandemia.

Às vezes, na volta do trabalho para casa, disse Valdez-Jablonecki, ela tinha ataques de pânico e pensava: “Ai meu Deus, eu vou morrer!”

A respeito de seus clientes: “Era tudo para eles e não para nós”, disse ela.

Valdez-Jablonecki, que trabalha na empresa Stop & Shop há 23 anos, disse que tirou uma semana de folga do trabalho e “pôde assistir às notícias”, o que a ajudou a ver as coisas por outro lado.

“Estou mais calma”, disse Valdez-Jablonecki, especialmente desde que a Stop & Shop implementou novas políticas de segurança e forneceu aos trabalhadores máscaras e luvas.

Ela disse que valoriza os clientes que agradecem aos caixas pelo serviço prestado. “Isso nos motiva”, disse ela.

Mas ela sabe que ainda existem aqueles que não consideram sua segurança, incluindo aqueles que se recusam a usar máscaras ao fazer compras na loja.

“Isso nos machuca”, disse ela.

“Totalmente estressada”

Margarita Alegria, professora de psiquiatria da Harvard Medical School, disse que sempre houve uma disparidade nos resultados de saúde dos hispânicos do país durante as pandemias, citando uma maior taxa de mortes e infecções durante as ondas de gripe espanhola de 1918-19 que mataram pelo menos 675.000 nos Estados Unidos.

Nova York e outros estados

divulgaram dados mostrando que os latinos não apenas estão sendo infectados com coronavírus em taxas mais altas do que os brancos não-hispânicos, mas também estão morrendo de COVID-19 em taxas mais altas.

Os dados de Nova York mostram que os hispânicos estão morrendo em uma taxa mais alta do que qualquer grupo étnico da cidade de Nova York.

Mas o Departamento de Saúde Pública de Connecticut divulgou dados mostrando que os latinos do estado estão morrendo em taxas mais baixas do que os brancos não-hispânicos e os afro-americanos, que têm a maior taxa de mortalidade.

Os dados do Departamento de Saúde de Connecticut mostram a disparidade racial e étnica das infecções e mortes por coronavírus. O departamento reconhece que possa haver alguns dados “ausentes”.

O porta-voz da DPH, Av Harris, disse que a anomalia nos dados pode ser o resultado da população mais jovem e saudável da comunidade latina - ou o resultado de uma falta de informação. O estado possui informações sobre raça e etnia para cerca de metade das pessoas que eles conhecem que foram infectadas e / ou morreram.

“Nós não temos uma imagem completa”, disse Harris.

Alegria disse que mais latinos estão sendo infectados com o coronavírus porque geralmente não têm a opção de trabalhar em casa ou o luxo de deixar um em-

prego que temem estar colocando-os em perigo.

“Seus empregos são os únicos disponíveis e eles precisam deles para sustentar suas famílias”, disse ela.

Valdez-Jablonecki disse que aceitou assumir os riscos ao trabalhar seis dias por semana no Stop & Shop. “Mas eu preferiria estar em casa”, acrescentou.

Também pode haver disparidades na saúde mental quando se trata da população latina.

Alegria disse que pesquisas com os latinos do país mostram que cerca de 20% relataram que sua saúde mental foi afetada negativamente pela pandemia e cerca de 35% disseram estar deprimidos.

“O estresse psicológico tende a ser maior em pessoas de baixa renda”, disse ela. “E estamos ouvindo que a ansiedade está crescendo.”

Carlos Rivera, diretor de serviços de saúde comportamental do Conselho de Saúde Hispânico, administra uma clínica ambulatorial que atende cerca de 200 latinos de baixa renda do estado de graça ou em uma escala variável na área de New Haven.

Ele disse que seus clientes, que tendem a falar apenas em espanhol, estão preocupados com a pandemia por vários motivos, incluindo a preocupação de não receberem informações suficientes sobre a emergência do coronavírus.

Rivera disse que o nível de angústia sentidos por seus pacientes aumentaram. Outros latinos com

renda mais alta também foram afetados.

“Nossa população está totalmente estressada”, disse ele. Ainda assim, muitos latinos no estado não estão buscando ajuda por causa de um estigma cultural contra doenças mentais, disse Rivera, ou porque não têm seguro ou estão preocupados com o fato de que o uso de serviços de saúde mental administrados pelo governo os torne “cobranças públicas” e, sob novas regras de imigração, prejudicam suas chances de obter um green card ou uma cidadania.

A pandemia também alterou a forte estrutura familiar dos latinos, com separações forçadas e a incapacidade de visitar um parente que está doente - ou até em obter informações sobre parentes hospitalizados.

Valdez-Jablonecki, uma de 12 filhos, disse que está mais próxima de sua irmã mais velha e de um irmão, que está doente com câncer.

Ela gostava de “sair” com a irmã mais velha sempre que podia e de passar um tempo com o irmão aos domingos.

“Não posso fazer isso agora”, disse ela.

“Este material foi publicado originalmente no CT-Mirror.org, o website do The Connecticut Mirror, uma organização de notícias sem fins lucrativos e apolítica, cobrindo notícias sobre governo, políticas e regulamentos públicos no estado”.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Latinos en CT Sufren Altas Tasas de Infección por COVID-19 Debido a que Sus Empleos Obligan la Interacción Pública

Quando Wanda Valdez-Jablonecki regresa a su casa de West Hartford de su turno como cajera principal en Forestville Stop & Shop en Bristol, sigue una rutina muy exigente.

Valdez-Jablonecki, de 41 años, se quita los zapatos y los rocía con

Lysol antes de entrar a la cocina. Luego se quita la ropa, rocía la máscara del hospital que usaba (una de las cuatro que posee) con desinfectante, colocando la máscara en una servilleta para que seque. Tira sus guantes en un bote de basura especial que está

forrado y tiene una tapa, y usa toallitas desinfectantes para limpiar su licencia, tarjeta de crédito y tarjeta de Stop & Shop que llevó al trabajo en la pequeña billetera que reemplazó su bolso.

Luego, Valdez-Jablonecki se limpia los anteojos y cada mone-

da que pudo haber adquirido durante la jornada laboral, colocándolas en un contenedor de “monedas limpias”. Si ella trajo comestibles a casa, también los limpia. Y Valdez-Jablonecki ya no compra frutas frescas, verduras o carne que han estado en la sec-

CORONAVIRUS

Los datos de Nueva York muestran que los hispanos mueren a la tasa más alta de cualquier grupo étnico en la ciudad de Nueva York.

ción refrigerada de la tienda por más de un día.

Finalmente, Valdez-Jablonecki sale de la cocina para ducharse.

Ella adoptó esta rutina porque, como muchos de los latinos del estado que todavía están empleados en trabajos que los ponen en contacto cercano con el público, Valdez-Jablonecki podría pagar un alto precio si no se cuida durante la pandemia de coronavirus. Los latinos tienen tasas de infección mucho más altas que los blancos no hispanos, tanto en Connecticut como en todo el país.

“Mi esposo dice:” Eres tan paranoica”, dijo Valdez-Jablonecki. “Pero gracias a Dios, esta rutina ha estado funcionando para mí”. Valdez-Jablonecki, quien nació en Puerto Rico, es uno de los decenas de miles de latinos de Connecticut que trabajan en servicios esenciales de primera línea durante la pandemia de coronavirus, atendiendo supermercados y farmacias, limpiando o brindando atención directa en hogares de ancianos y hospitales y trabajando como conductores de autobuses o, como el esposo de Jablonecki, guardias de seguridad.

Jablonecki dijo que a veces experimentó ataques de pánico en su camino a casa desde el trabajo.

El Departamento de Trabajo de EE. UU. indica que en 2018 había alrededor de 251,000 latinos empleados en Connecticut, lo que representa aproximadamente el 14% de la fuerza laboral del estado. Los datos del Departamento de Trabajo también demuestran que la mayor concentración de latinos que trabajan en Nueva Inglaterra, alrededor del 32%, estaban empleados en trabajos de servicio, la mayor parte de cualquier categoría racial o étnica.

Además de las altas tasas de infección, también hay evidencia temprana de que los latinos sufren altos niveles de estrés y trastornos psiquiátricos, según expertos.

El contacto con el público requerido por los trabajos de servicio, así como otros factores como las condiciones de vida abarrotadas y las preocupaciones sobre la salud de ellos y sus familias, ha resultado en ansiedad y estrés para este grupo.

Valdez-Jablonecki, que es

asmática y es considerada como alto riesgo de contraer el virus, dijo que estaba más estresada al comienzo de la pandemia, cuando estaba trabajando en un Stop & Shop en Nueva Bretaña y lidiando con compradores “en pánico” que estaban molestos. La tienda no tenía papel higiénico, alcohol, desinfectantes para manos y otros productos que escaseaban en la pandemia.

Mientras conducía a casa, dijo Valdez-Jablonecki, a veces sufrió ataques de pánico camino a casa desde el trabajo, pensando: “¡Dios mío, me voy a morir!”

De sus clientes: “Se trataba de ellos, no de nosotros”, dijo.

Valdez-Jablonecki, quien ha trabajado para la compañía Stop & Shop durante 23 años, dijo que se tomó una semana libre del trabajo y “pudo ver las noticias”, lo que la ayudó a poner las cosas en perspectiva. “Estoy más tranquila”, dijo Valdez-Jablonecki, especialmente desde que Stop & Shop implementó nuevas políticas de seguridad y proporcionó a sus trabajadores máscaras y guantes.

Ella dijo que aprecia a los clientes que agradecen a los cajeros por su servicio. “Nos motiva”, dijo. Pero ella sabe que todavía hay quienes no consideran su seguridad, incluyendo aquellos que se niegan a usar máscaras para comprar en la tienda.

“Eso nos duele”, dijo.

“Totalmente estresada”

Margarita Alegria, profesora de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, dijo que siempre hubo una disparidad en los resultados de salud de los hispanos de la nación durante las pandemias, citando su mayor tasa de mortalidad e infección durante las olas de gripe española de 1918-19, que mataron al menos 675,000 en los Estados Unidos.

Nueva York y otros estados han publicado datos que muestran que los latinos no solo están siendo infectados con coronavirus a tasas más altas que los blancos no hispanos, sino que también están muriendo de COVID-19 a ta-

sas más altas.

Los datos de Nueva York muestran que los hispanos mueren a la tasa más alta de cualquier grupo étnico en la ciudad de Nueva York. Pero el Departamento de Salud Pública de Connecticut ha publicado datos que muestran que los latinos del estado están muriendo aquí a tasas más bajas que los blancos no hispanos y los afroamericanos, que tienen la tasa de mortalidad más alta.

Datos del Departamento de Salud de Connecticut sobre el desglose racial y étnico de las infecciones y muertes por virus corona. El departamento reconoce que sus datos “pueden faltar”.

El portavoz de DPH, Av Harris, dijo que la anomalía en los datos puede ser el resultado de la población más joven y saludable de la comunidad latina, o el resultado de la falta de información. El estado tiene información sobre la raza y el origen étnico de solo la mitad de las personas que saben que han sido infectadas y/o han muerto.

“No tenemos una imagen completa”, dijo Harris.

Alegria dijo que más latinos se están infectando con el coronavirus porque a menudo no tienen la opción de trabajar desde casa o el lujo de renunciar a un trabajo que temen que los ponga en peligro. “Sus trabajos son los únicos trabajos disponibles y los necesitan para mantener a sus familias”, dijo. Valdez-Jablonecki dijo que ha aceptado los riesgos que corre trabajando seis días a la semana en Stop & Shop. “Pero preferiría estar en casa”, agregó.

También puede haber disparidades de salud mental cuando se trata de la población latina.

Alegria dijo que las encuestas de los latinos de la nación muestran que alrededor del 20% informó que su salud mental se ha visto afectada negativamente por la pandemia y alrededor del 35% dice que está deprimida.

“El estrés psicológico tiende a ser mayor en las personas de bajos ingresos”, dijo. “Y estamos

escuchando que la ansiedad está creciendo”.

Carlos Rivera, director de servicios de salud del comportamiento en el Consejo de Salud Hispano, dirige una clínica para pacientes ambulatorios que atiende a 200 de los latinos de muy bajos ingresos del estado de forma gratuita o con una escala móvil en el área metropolitana de New Haven.

Dijo que sus clientes, que tienden a hablar solo español, están ansiosos por la pandemia por varias razones, incluyendo la preocupación de que no están recibiendo suficiente información sobre la emergencia del coronavirus. Rivera dijo que la agudeza y el nivel de angustia que sienten sus pacientes han aumentado. Otros latinos de mayores ingresos también se han visto afectados. “Nuestra población está completamente estresada”, dijo.

Aun así, muchos latinos en el estado no buscan ayuda debido a un estigma cultural contra las enfermedades mentales, dijo Rivera, o porque no tienen seguro o están preocupados de que el uso de servicios de salud mental administrados por el gobierno los convierta en “cargos públicos” y, bajo nuevas reglas de inmigración perjudican sus posibilidades de obtener una tarjeta de residencia o ciudadanía.

La pandemia también ha cambiado la estructura familiar tradicionalmente fuerte de los latinos con separaciones forzadas y la incapacidad de visitar a un pariente que está enfermo, o incluso obtener información sobre familiares hospitalizados.

Valdez-Jablonecki, uno de 12 hijos, dijo que está más cerca de su hermana mayor y un hermano, que está enfermo de cáncer. Le gustaba “pasar el rato” con su hermana mayor cada vez que podía y pasar el domingo con su hermano. “No puedo hacer eso ahora”, dijo.

“Este material apareció originalmente en CTMirror.org, el sitio web de The Connecticut Mirror, una organización noticiosa independiente, no lucrativa, y no partidaria que cubre noticias del gobierno, políticas, y sociedad en el estado.”

NEWS

Gov. Lamont Announces Federal Approval of \$72.3 Million in New SNAP Food Benefits for Children in The Lunch Program

By Tribuna Staff

Governor Lamont announced on April 24 that the State of Connecticut has received federal approval for its plan to provide \$72.3 million in Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) benefits to children eligible for the free and reduced-price meals program. Authorized by the Families First Coronavirus Response Act, the new Pandemic Electronic Benefits Transfer (P-EBT) program is expected to bring food benefits to about 270,000 Connecticut children who are not able to receive meals at school. All families in the 181 school districts in Connecticut participating in the federal free or reduced-price meals program are eligible to participate. This number is comprised of 162 public, charter and magnet schools, 11 private schools and eight residential child care institutions.

The Department of Social Services (DSS) initially estimates that it will issue approximately \$34 million to 70,000 SNAP-eligible households and \$38.3 million to 80,000 non-SNAP-eligible households for school closures extending from March 17 through May 20. DSS is partnering with the State Department of Educa-

tion on the plan approved by the U.S. Department of Agriculture's Food and Nutrition Services.

DSS estimates that SNAP benefits will be deposited in EBT accounts beginning in mid-May. Benefits can be used at any location that accepts SNAP/EBT cards.

This includes farmers' markets and direct market farms authorized to accept SNAP benefits. P-EBT participants will also have online access to eligible food purchases through delivery or curbside pickup, when implemented in the overall SNAP program.

Families do not need to apply for these benefits, as children are automatically eligible because school is not in session. The planned benefit is \$267.90 per child enrolled in the free and reduced-price meals program. Additional benefits may be provided if school closures extend beyond May 20.

The program is funded until children return to school or the regularly scheduled last date of school. As Connecticut schools currently have a return date of May 20, 2020, benefits are only allocated until this date. Should the governor extend the date

schools are scheduled to be closed, additional benefits will be provided.

DSS and the Department of Education will be collaborating to inform families about the P-EBT benefits and how they can be used. This will include postings on agency websites, news and social media announcements and notification to community and school partners through emails and participation in statewide conference calls.

The Department of Education will send email blasts to school districts with pertinent information for families of children receiving free or reduced-priced meals. Additionally, for eligible households not currently participating in SNAP, DSS will provide a mailer with information about P-EBT and the SNAP benefits to be included with their EBT card.

In addition, ABAWD (Able-Bodied Adults Without Dependent Children enrolled in the Supplemental Nutritional Assistance Program) work requirements and the three-month SNAP time limit for enrollees in all towns in Connecticut have been suspended for the duration of the public health emergency, per con-

gressional action.

The agency wants enrollees to know that for those with SNAP renewal forms or periodic review forms (PRF) due in March 2020—benefits have been automatically continued through September 2020. If your SNAP renewal form or PRF is due in April 2020—benefits will be automatically continued through October 2020. If your SNAP renewal form or PRF is due in May 2020—benefits will be automatically continued through November 2020. If your SNAP renewal form or PRF is due in June 2020—benefits will automatically be continued through December 2020.

The Department of Social Services is also working closely with the U.S. Department of Agriculture's Food and Nutrition Service and the state's EBT vendor toward SNAP online purchasing. When implemented, SNAP enrollees will be able to purchase eligible food items online for delivery or curbside pickup.

To apply please visit: <https://portal.ct.gov/DSS/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP/Apply>.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

Governador Lamont Anuncia a Aprovação Federal de \$72.3 Milhões em Novos Benefícios Alimentares SNAP para Crianças

O governador Lamont anunciou em 24 de abril que o Estado de Connecticut recebeu aprovação federal para seu plano de fornecer \$72.3 milhões em benefícios do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) às crianças elegíveis para

o programa de refeições gratuitas e a preço reduzido. Autorizado pela Lei Families First Coronavirus Response, o novo programa de transferência eletrônica de benefícios pandêmicos (P-EBT) deve trazer benefícios alimentares para cerca de 270.000 cri-

anças de Connecticut que não podem receber refeições na escola. Todas as famílias dos 181 distritos escolares de Connecticut que participam do programa federal de refeições gratuitas ou a Preço Reduzido são elegíveis para participar. Esse número é composto

por 162 escolas públicas, charter e magnéticas, 11 escolas particulares e oito creches de crianças.

O Departamento de Serviços Sociais (DSS) estima, inicialmente, que irá emitir aproximadamente \$34 milhões a 70.000 famílias elegíveis ao SNAP e

NOTÍCIAS

\$38.3 milhões a 80.000 famílias não elegíveis ao SNAP pelo fechamento escolar que se estende de 17 de março a 20 de maio. O DSS está fazendo parceria com o Departamento Estadual de Educação sobre o plano aprovado pelos Serviços de Alimentação e Nutrição do Departamento de Agricultura dos EUA.

O DSS estima que os benefícios do SNAP serão depositados nas contas EBT a partir de meados de maio. Os benefícios podem ser usados em qualquer local que aceite cartões SNAP/EBT. Isso inclui os mercados dos agricultores e fazendas de mercado direto, onde estão autorizados a aceitar os benefícios do SNAP. Os participantes do P-EBT também terão acesso online a compras de alimentos elegíveis por meio de entrega ou retirada na calçada, quando implementadas no programa SNAP. As famílias não precisam se candidatar a esses benefícios, pois as crianças são automaticamente elegíveis porque a escola não está em funcionamento. O benefício planejado é de \$267.90 por criança matriculada no programa de refeições gratuitas e a preço reduzido. Podem ser fornecidos benefícios adicionais se o fechamento da escola for posterior a 20 de maio. O programa é financiado até que as crianças retornem à escola ou no final da última data regularmente programada da escola. Como as escolas de Connecticut atualmente têm uma data de retorno para 20 de maio de 2020, os benefícios



são alocados apenas até essa data. Se o governador prorrogar a data em que as escolas estarão fechadas, serão fornecidos benefícios adicionais. O DSS e o Departamento de Educação colaborarão para informar as famílias sobre os benefícios do P-EBT e como eles podem ser usados. Isso incluirá postagens em sites de agências, noticiários, anúncios em mídias sociais e notificação dos parceiros da comunidade e da escola através de e-mails e participação em teleconferências estaduais. O Departamento de Educação enviará e-mails aos distritos es-

colares com informações pertinentes às famílias de crianças que recebem refeições gratuitas ou a preço reduzido. Além disso, para famílias elegíveis que atualmente não participam do SNAP, o DSS fornecerá ao remetente informações sobre os benefícios do P-EBT e SNAP a serem incluídos no cartão EBT.

Além disso, os requisitos de trabalho da ABAWD (Adultos Com Capacidade Física Sem Filhos Dependentes Matriculados no Programa de Assistência Nutricional Suplementar) e o prazo SNAP de três meses para inscri-

tos em todas as cidades de Connecticut foram suspensos durante a emergência de saúde pública, conforme ação do Congresso.

A agência deseja que os inscritos saibam que o formulário de renovação do SNAP ou o formulário de revisão periódica (PRF) venceu em março de 2020 - os benefícios serão mantidos automaticamente até setembro de 2020. Se o seu formulário de renovação de SNAP ou PRF vencer em abril de 2020 - os benefícios serão automaticamente mantidos até outubro de 2020. Se o seu formulário de renovação de SNAP ou PRF vencer em maio de 2020 - os benefícios serão mantidos automaticamente até novembro de 2020. Se a renovação de SNAP para ou PRF vencer em junho de 2020 - os benefícios serão mantidos automaticamente até dezembro de 2020. O Departamento de Serviços Sociais também está trabalhando em estreita colaboração com o Serviço de Alimentação e Nutrição do Departamento de Agricultura dos EUA e com o fornecedor de EBT do estado para compras online do SNAP. Quando implementados, os inscritos no SNAP poderão comprar online itens alimentares elegíveis para entrega ou retirada no lado de fora do estabelecimento comercial.

Para se inscrever, visite:
<https://portal.ct.gov/DSS/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP/Apply>

Traducido por Jamal Fox

ESPAÑOL

Gobernador Lamont Anuncia la Aprobación Federal de \$72.3 Millones en Nuevos Beneficios de Alimentos SNAP para Niños

El Gobernador Lamont anunció el 24 de abril que el Estado de Connecticut recibió la aprobación federal para su plan de proporcionar \$72.3 millones en beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) a los niños elegibles para el programa

de comidas gratis o con precio reducido. Autorizado por la Ley de Respuesta de Coronavirus de Families First, se espera que el nuevo programa de Transferencia Electrónica de Beneficios de Pandemia (P-EBT, por sus siglas en inglés) brinde beneficios de alimentos a unos 270,000 niños

de Connecticut que no pueden recibir comidas en la escuela. Todas las familias en los 181 distritos escolares de Connecticut que participan en el programa federal de comidas gratuitas o de precio reducido son elegibles para participar. Este número se compone de 162 escuelas públicas, charter

y magnet, 11 escuelas privadas y ocho instituciones residenciales de cuidado infantil.

El Departamento de Servicios Sociales (DSS) inicialmente estima que emitirá aproximadamente \$34 millones a 70,000 hogares elegibles para SNAP y \$38.3 millones a 80,000 hogares no elegi-

NOTICIAS

bles para SNAP para cierres escolares que se extenderán desde el 17 de marzo hasta el 20 de mayo. DSS se está asociando con el Departamento de Educación del Estado sobre el plan aprobado por los Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

DSS estima que los beneficios de SNAP se depositarán en cuentas EBT a partir de mediados de mayo.

Los beneficios se pueden usar en cualquier ubicación que acepte tarjetas SNAP / EBT. Esto incluye los mercados de agricultores y las granjas de mercado directo, donde están autorizados para aceptar los beneficios de SNAP. Los participantes de P-EBT también tendrán acceso en línea a compras de alimentos elegibles a través de la entrega o la recogida en la acera, cuando se implementen en el programa SNAP general.

Las familias no necesitan solicitar estos beneficios, ya que los niños son elegibles automáticamente porque su escuela no está en sesión. El beneficio planificado

es de \$267.90 por niño inscrito en el programa de comidas gratis o de precio reducido. Quizás se den beneficios adicionales si los cierres escolares se extienden más allá del 20 de mayo.

El programa se financia hasta que los niños regresen a la escuela o al final de la última fecha programada regularmente. Como las escuelas de Connecticut actualmente tienen una fecha de regreso del 20 de mayo de 2020, los beneficios solo se asignan hasta esta fecha. Si el Gobernador extiende la fecha en que las escuelas están programadas para cerrarse, se proporcionarán beneficios adicionales.

DSS y el Departamento de Educación colaborarán para informar a las familias sobre los beneficios de P-EBT y cómo se pueden usar.

Esto incluirá publicaciones en sitios web de agencias, anuncios de noticias y redes sociales, y notificaciones a socios de la comunidad y la escuela a través de correos electrónicos y participación en llamadas de conferen-

cia estatales. El Departamento de Educación enviará explosiones por correo electrónico a los distritos escolares con información pertinente para las familias de niños que reciben comidas gratis o a precio reducido. Además, para los hogares elegibles que actualmente no participan en SNAP, DSS proporcionará un correo con información sobre los beneficios P-EBT y SNAP que se incluirán con su tarjeta EBT.

Además, los requisitos de trabajo ABAWD (adultos aptos sin hijos dependientes inscritos en el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) y el límite de tiempo SNAP de tres meses para los inscritos en todas las ciudades de Connecticut se suspendieron por la duración de la emergencia de salud pública, según acción del Congreso.

La agencia quiere que los afiliados sepan que el formulario de renovación de SNAP o el formulario de revisión periódica (PRF) vencen en marzo de 2020 — los beneficios continúan automáticamente hasta septiembre de 2020.

Si su formulario de renovación de SNAP o PRF vence en abril de 2020 — los beneficios continuarán automáticamente hasta Octubre de 2020.

Si su formulario de renovación de SNAP o PRF vence en mayo de 2020, los beneficios continuarán automáticamente hasta noviembre de 2020. Si su renovación de SNAP o PRF vence en junio de 2020, los beneficios continuarán automáticamente hasta diciembre de 2020.

El Departamento de Servicios Sociales también está trabajando estrechamente con el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE. UU. y el proveedor de EBT del estado para la compra en línea con SNAP. Cuando se implemente, los afiliados a SNAP podrán comprar alimentos elegibles en línea para la entrega o recogida en la acera.

Para aplicar, visite: <https://portal.ct.gov/DSS/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP/Apply>

WE ARE
6 FEET
APART




YET
CLOSER
THAN
EVER




TO DONATE OR VOLUNTEER
WWW.THENEWAMERICANDREAMFOUNDATION.ORG

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

Ser propietario tiene sus desafíos. Usted necesita estar seguro de que toda su labor no esté en riesgo. Proteger su propiedad de daños y protegerse a usted mismo de la responsabilidad legal y personal hace que un seguro de Propiedad Alquilada sea una buena inversión.



 Siga-nos no

HODGE
INSURANCE
Agency, Inc.

Visite nuestra agencia y consulte con uno de nuestros agentes en su propio idioma - inglés, portugués o español.
LLAME: (203) 792-2323

283 MAIN STREET - DANBURY, CT 06810 - Fax: 203-743-0830 www.hodgeagency.com

KIDS & FAMILY

Keeping Relationships Alive Through Online Learning

By Anne E. Mead, Ed. D.

We are entering weeks 8-12 of the pandemic, homeschooling, schedules disrupted and searching for basic needs. I realize that it has not been easy on families; the unknown is troubling for any form of family stability. At the beginning of school closures, our teachers turned to distance learning, looking for how to best support the emotional needs of each student while ensuring that learning continued. Schools quickly turned to ensuring that our students were fed and sheltered, that emotional needs were supported, while attending to the neediest students. Distance learning took shape and students became engaged in a new way of learning.

I had the opportunity to watch my second grade and seventh grade grandchildren traverse their online learning experiences this week. I saw the classrooms that were carefully designed by

the teachers that made the seventh grader think. I was surprised by the agility that the second grader had with moving between pages and the degree of detail needed for each question to be answered correctly.

I questioned myself about the importance of the connection between teachers, students and families, wondering whether distance learning supported the relationship.

As schools navigate the uncharted waters of academic distance learning, one item stays constant: maintaining family-school partnerships by supporting families and their children. These partnerships are foundational to everything we do in schools as no one party can do it alone. However, at this point in time, we need to find alternative ways to communicate with, listen to and hear from others at a distance. What do families expect of

us as we begin to think about re-opening schools? Though schools closed quickly, the reopening will be a slow process. Schools will need to redesign what the normal day looks like.

The number of students in each building and how to protect each individual's health and safety will be paramount to all decisions. Will distance learning be integrated into schools on an ongoing basis and how will families be engaged in this learning? What are your thoughts about this?

Throughout this time, we have realized that there is an opportunity to increase online learning for adults and to boost their knowledge and ultimately that of their children.

Many adults are home and can take advantage of this program. The Danbury Family Learning Center, Inc. and WERACE invite you to participate in the free online Field of Dreams ESL classes

beginning May 11. Classes will be held through ZOOM and will meet for 1.5 hours twice a week. Discussion topics will include how to support distance learning, the importance of routines, activities to do at home, supporting your family's emotional health and safety and navigating the new reality of family-school partnerships. For more information and to enroll, please reach out to Rebecca Bezerra at bezerr@danbury.k12.ct.us. Remember, we are all in this together and we will get through it.

Anne E. Mead, Ed. D., is the administrator for the Early Childhood Education and Extended Learning Programs of the Danbury Public Schools. If you have any questions, please feel free to contact her at 203-830-6508 or meadan@danbury.k12.ct.us.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

Mantendo os Relacionamentos Vivos Por Meio do Aprendizado Online

Estamos iniciando as semanas 8 a 12 da pandemia, educação escolar em casa, horários diferentes e a busca por necessidades básicas. Sei que não tem sido fácil para as famílias; o desconhecido é preocupante para qualquer forma de estabilidade familiar. No início do encerramento da escola, nossos professores se voltaram para o ensino à distância para melhor apoiar as necessidades emocionais de cada aluno ao garantir a continuidade do aprendizado. As escolas rapidamente se voltaram para garantir que nossos alunos fossem alimentados e protegidos e para que as necessidades emocionais fossem atendidas enquanto atendíamos aos alunos mais necessitados. O ensino a distância

tomou forma e os alunos se envolveram em uma nova maneira de aprender.

Eu tive a oportunidade de ver meus netos da 2ª e 7ª séries passarem por suas experiências de aprendizado online nesta semana. Vi as salas de aula cuidadosamente projetadas pelos professores que fizeram a 7ª série pensar a respeito. Fiquei surpreso com a agilidade com que o aluno da 2ª série tinha ao navegar entre as páginas e o grau de detalhe necessário para que cada pergunta fosse respondida corretamente. Eu me questioneei sobre a importância da conexão entre professores, alunos e famílias, e o ensino a distância apoiou esse relacionamento.

À medida que as escolas

navegavam em águas desconhecidas do ensino a distância acadêmico, um item ainda chama a minha atenção; o de manter as parcerias escola-família ao apoiar as famílias e seus filhos. Essas parcerias são fundamentais para tudo o que fazemos nas escolas, pois ninguém pode fazê-lo sozinho.

No entanto, neste momento, precisamos encontrar maneiras alternativas de nos comunicar, ouvir e ouvir outras pessoas à distância.

O que as famílias esperam de nós quando começamos a pensar em reabrir as escolas? Embora as escolas tenham fechado rapidamente, a reabertura será um processo lento. As escolas precisarão redesenhar a aparência do dia

normal. O número de estudantes em cada prédio e como proteger a saúde e a segurança de cada indivíduo, serão fundamentais para todas as decisões que estão sendo tomadas. O ensino a distância será integrado às escolas de maneira contínua e como as famílias serão envolvidas nesse aprendizado? O que elas pensam sobre isso? Durante esse período, perceberemos a oportunidade de aumentar o aprendizado online para os adultos, a fim de aumentar seu conhecimento e, finalmente, o de seus filhos.

Muitos adultos estão em casa e podem tirar proveito deste programa. O Danbury Family Learning Center, Inc e o WERACE convidam você a participar das aulas online gratuitas do Field

PAIS & FILHOS

of Dreams ESL a partir de 11 de maio. As aulas serão realizadas no ZOOM e terão duração de 1 hora e meia, duas vezes por semana.

Os tópicos de discussão incluirão como apoiar o ensino à distância, a importância de roti-

nas, atividades a serem realizadas em casa, apoio a saúde e a segurança emocional de suas famílias e como navegar pela nova realidade das parcerias escola-família. Para obter mais informações e para se inscrever, entre em contato com

Rebecca Bezerra em bezerr@danbury.k12.ct.us. Lembre-se de que estamos todos juntos nessa e vamos superar isso.

Anne E. Mead, Ed. D., é a administradora dos Programas de Educação Infan-

til e Aprendizagem Estendida das Escolas Públicas de Danbury. Se você tiver alguma dúvida, entre em contato com ela pelo telefone 203-830-6508 ou meadan@danbury.k12.ct.us.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Manteniendo las Relaciones con Vida Mediante el Aprendizaje en Línea



Esta es la semana 8-12 de la pandemia, educación en casa, horarios interrumpidos y la búsqueda de necesidades básicas. Me doy cuenta de que no ha sido fácil para las familias; lo desconocido es preocupante para cualquier forma de estabilidad familiar. Al comienzo del cierre de la escuela, nuestros maestros recurrieron al aprendizaje a distancia y la mejor manera de apoyar las necesidades emocionales de cada estudiante al tiempo que garantizaban que el aprendizaje continuara.

Las escuelas rápidamente se volcaron para asegurar que nuestros estudiantes fueran alimentados y protegidos, que las necesidades emocionales fueran apoyadas mientras atendían a los estudiantes más necesitados. El aprendizaje a distancia tomó forma y los estudiantes se involucraron en una nueva forma de aprendizaje.

Tuve la oportunidad de ver a mis nietos de segundo y séptimo grado vivir sus experiencias de

aprendizaje en línea esta semana. Vi las aulas que fueron cuidadosamente diseñadas por los maestros que hicieron pensar al alumno de 7º grado.

Me sorprendió la agilidad que tenía el alumno de segundo grado al moverse entre las páginas y el grado de detalle necesario para que cada pregunta se respondiera correctamente.

Me pregunté sobre la importancia de la conexión entre maestros, estudiantes y familias, y el aprendizaje a distancia apoyó la relación.

Mientras las escuelas navegaban por las aguas inexploradas del aprendizaje a distancia académico, hay un elemento que se mantiene constante: mantener alianzas familia-escuela apoyando a las familias y sus hijos. Estas asociaciones son fundamentales para todo lo que hacemos en las escuelas, ya que ninguna de las partes puede hacerlo solo. Sin embargo, en este momento necesitamos encontrar formas alternativas de comunicarnos, y

escuchar a otros a distancia. ¿Qué esperan las familias de nosotros cuando comenzamos a pensar en reabrir las escuelas? Aunque las escuelas cerraron rápidamente, la reapertura será un proceso lento. Las escuelas deberán rediseñar el aspecto del día normal.

El número de estudiantes en cada edificio y cómo proteger la salud y la seguridad de cada individuo serán primordiales para todas las decisiones que se tomen. ¿El aprendizaje a distancia se integrará en las escuelas de manera continua y cómo las familias se involucrarán en este aprendizaje? ¿Qué piensas sobre esto?

Durante este tiempo, nos hemos dado cuenta de la oportunidad de aumentar el aprendizaje en línea para que los adultos aumenten su conocimiento y, en última instancia, el de sus hijos.

Muchos adultos están en casa y pueden aprovechar este programa. Danbury Family Learning Center, Inc y WERACE lo invitan a participar en las clases gratuitas en línea de ESL de Field of

Dreams a partir del 11 de mayo. Las clases se llevarán a cabo a través de ZOOM y se reunirán durante 1,5 horas dos veces por semana.

Los temas de discusión incluirán cómo apoyar el aprendizaje a distancia, la importancia de las rutinas, actividades para hacer en casa, apoyar la salud y la seguridad emocional de sus familias y navegar la nueva realidad de las alianzas entre familia y escuela.

Para más información y para inscribirse, comuníquese con Rebecca Bezerra en bezerr@danbury.k12.ct.us. Recuerde que todos estamos juntos en esto y lo superaremos.

Anne E. Mead, Ed. D., es la administradora de los Programas de Educación Temprana y Aprendizaje Extendido de las Escolas Públicas de Danbury. Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con ella al 203-830-6508 o meadan@danbury.k12.ct.us.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Growing Strong Children in the Time of Covid19

By Claire M. Bailey, MD

Covid19, the illness caused by a new strain of coronavirus, has affected people's health, work and daily lives all over the world. Most of us are looking forward to having children back in school, parents back to work and all of us together with family and friends. At the Center for Pediatric Medicine (CPM), we are ready to help parents through this challenging period, and, hopefully, to come out from it as stronger people.

Fortunately, most children will have fairly mild viral symptoms like low grade fever, cough, sore throat and diarrhea. Many may never show any signs of illness but be able to infect other people without ever knowing it. As a community, we have worked together to slow the spread of this virus, but must keep work-

ing to keep it from coming back. Plain soap and water destroy the virus, but children need many reminders and help doing a good job washing hands. Try making up a Covid19 song to sing with your child while you wash. Twice through "Happy Birthday to You" is about the right duration. With nicer weather, children especially look forward to playing outside. Even outdoors, children can spread the virus though as they play close to other kids and touch the same equipment. This is a great time though to do outdoor activities as a family. Plant a garden, go for a walk in the woods, draw with sidewalk chalk or create a scavenger hunt.

Even young children know their routines have changed and sense that many people are worried. It is important to reassure

your child, and honestly address their concerns. Often, the best answer to a child's question is to first ask what they know or have heard.

This helps make sure you give them the answers they need, but don't overwhelm them with information they cannot yet understand. For a young child, just explaining that many people have been sick lately so schools are closed to help keep people healthy may be all they are looking for. Experienced clinicians at CPM can help guide you with a child who has experienced serious illness or the death of a family member, or is struggling with this epidemic in other ways.

A parent who can see the good side of things will encourage their child to do the same. Enjoy preparing and eating more family

dinners together; perhaps a loved one far away can teach the child to make a favorite family dish. Read with and to your child – it is one of the most important things you can do to help them do well in school. Learn a new activity or work on a family project together; your child will be proud of their accomplishment. Spend time developing their interests and talents. Knowing what their strengths are helps children with future challenges. Use this time to get to know each other better – your child may be the one helping you.

Claire M. Bailey, MD is a pediatrician at the Center for Pediatric Medicine who has been caring for Danbury area children and families for over 20 years.

PORTUGUÊS

Traduzido por Helayne Lillo

Criando Filhos Fortes Durante o Covid-19

Covid-19, a doença causada por uma nova cepa do coronavírus, afetou a saúde, o trabalho e a vida cotidiana das pessoas em todo o mundo. A maioria de nós está ansiosa para ter os filhos de volta na escola, o país de volta ao trabalho e a família e amigos reunidos. No Centro de Medicina Pediátrica (CPM), estamos prontos para ajudar os pais nesse período desafiador e, esperamos, sair dele como pessoas mais fortes.

Felizmente, a maioria das crianças apresenta sintomas virais bastante leves, como febre baixa, tosse, dor de garganta e diarreia. Muitos podem nem apresentar sinais de doença, mas podem infectar outras pessoas sem se quer saber. Como comunidade, trabalhamos juntos para retardar a propagação deste vírus, mas precisamos continuar trabalhando



para impedir que ele volte. Água e sabão puro destroem o vírus, mas as crianças precisam de muitos lembretes e ajuda para que possam lavar as mãos corretamente.

Tente criar uma música do Covid19 para cantar com seu filho enquanto ele lava as mãos. Cantar

duas vezes o "Parabéns pra você" é o tempo necessário. Com um clima mais agradável, as crianças anseiam muito por brincar ao ar livre.

Mas, mesmo ao ar livre, as crianças podem espalhar o vírus enquanto brincam perto de outras

crianças e tocam nos mesmos brinquedos. Este é um ótimo momento para fazer atividades ao ar livre em família. Cultive um jardim, faça uma caminhada na floresta, desenhe com giz na calçada ou invente uma nova brincadeira.

Até as crianças menores sabem que suas rotinas mudaram e sentem que muitas pessoas estão preocupadas. É importante tranquilizar seu filho e abordar claramente suas preocupações. Muitas vezes, a melhor resposta para a pergunta de uma criança é perguntar primeiro o que ela sabe ou ouviu a respeito. Isso ajuda a garantir que você dê as respostas de que precisam, sem sobrecarregá-las com informações que ainda não podem entender. Para uma criança pequena, basta explicar que muitas pessoas estão doentes ultimamente e que as escolas estão fechadas para ajudar

O QUE VOCÊ DEVE SABER

a manter as pessoas saudáveis. Clínicos experientes no CPM podem ajudá-lo a lidar com uma criança que sofreu uma doença grave ou a morte de um membro da família, ou está enfrentando esta epidemia de outras maneiras.

Um pai que consiga ver o lado bom das coisas incentivará o filho

a fazer o mesmo. Desfrute do momento do preparo e dos jantares em família; talvez um ente querido distante possa ensinar a criança a fazer o prato favorito da família. Leia com e para seu filho - essa é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para ajudá-lo a se sair bem na escola.

Aprenda uma nova atividade ou trabalhem juntos em um projeto familiar; seu filho terá orgulho do que pode realizar. Invista seu tempo desenvolvendo os interesses e talentos dele. Saber quais são seus pontos fortes ajuda as crianças com desafios futuros. Use esse tempo para se conhecer

melhor - talvez seu filho também esteja ajudando você.

Claire M. Bailey, MD, é pediatra no Centro de Medicina Pediátrica e cuida de crianças e famílias da área de Danbury há mais de 20 anos.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Criando Niños Fuertes en la Época de Covid19



Covid19, la enfermedad causada por una nueva cepa de coronavirus, ha afectado la salud, trabajo y vida cotidiana de las personas en todo el mundo. La mayoría de nosotros estamos ansiosos por tener hijos en la escuela, padres que regresen al trabajo y todos juntos con familiares y amigos. En el Centro de Medicina Pediátrica (CPM), estamos listos para ayudar a los padres durante este período desafiante y, con suerte, salir de él como personas más fuertes.

Afortunadamente, la mayoría de los niños tendrán síntomas virales bastante leves, como fiebre baja, tos, dolor de garganta y diarrea. Muchos quizás nunca demuestren signos de enfermedad, pero pueden infectar a otras personas sin saberlo. Como comunidad, hemos trabajado juntos para frenar la propagación de este virus, pero debemos seguir tra-

bajando para evitar que regrese. El agua y jabón simple destruye el virus, pero los niños necesitan muchos recordatorios y ayuda para hacer un buen trabajo al lavarse las manos. Intente inventar una canción de Covid19 para cantar con su hijo mientras le lava. Dos veces un "Happy Birthday to You" es aproximadamente la duración correcta. Con un clima más agradable, los niños esperan jugar afuera. Sin embargo, incluso al aire libre, los niños pueden transmitir el virus cuando juegan cerca de otros niños y tocan el mismo equipamiento. Este es un buen momento para realizar actividades al aire libre en familia. Plante un jardín, salga a caminar por el bosque, dibuje con tiza en la acera o cree una búsqueda del tesoro.

Incluso los niños pequeños saben que sus rutinas han cambiado y sienten que muchas per-

sonas están preocupadas. Es importante tranquilizar a su hijo y abordar sus preocupaciones con honestidad. A menudo, la mejor respuesta a la pregunta de un niño es preguntar primero lo que sabe o ha escuchado. Esto ayuda a asegurarse de darles las respuestas que necesitan, pero no los abrume con información que aún no pueden entender. Para un niño pequeño, solo explicar que muchas personas han estado enfermas últimamente, por lo que las escuelas están cerradas para ayudar a mantener a las personas sanas puede ser todo lo que están buscando. Los médicos con experiencia en CPM pueden ayudarlo a guiarlo con un niño que ha sufrido una enfermedad grave o la muerte de un miembro de la familia, o que está luchando con esta epidemia de otras maneras.

Un padre que puede ver el lado bueno de las cosas alentará

a su hijo a hacer lo mismo. Disfrute preparando y comiendo más cenas familiares juntos, tal vez un ser querido le pueda enseñar al niño a hacer su plato familiar favorito. Lea con y para su hijo: es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarlo a que le vaya bien en la escuela. Aprenda una nueva actividad o trabajen juntos en un proyecto familiar, su hijo estará orgulloso de su logro. Dedique tiempo a desarrollar sus intereses y talentos. Saber cuáles son sus puntos fuertes ayuda a los niños con desafíos futuros. Aproveche este tiempo para conocerse mejor: su hijo puede ser quien lo ayude.

La Dra. Claire M Bailey es pediatra en el Centro de Medicina Pediátrica y ha estado cuidando a niños y familias del área de Danbury por más de 20 años.

BIG care

for the littlest of patients

At Center for Pediatric Medicine, our family takes pride in caring for yours. Since 1992, we have provided families in the Greater Danbury area with high-quality, comprehensive, and personal medical care for children, adolescents, and young adults, birth through 21.

Now accepting
Medicaid Patients!

We offer extended hours!

Monday	8:30AM-9PM
Tuesday	8:30AM-9PM
Wednesday	8:30AM-9PM
Thursday	8:30AM-9PM
Friday	8:30AM-5:30PM
Saturday	8:30AM-2PM
Sunday	9AM-1PM



centerforpediatricmedct.com
 Danbury: (203) 790-0822
 New Fairfield: (203) 746-3280

We speak Spanish
& Portuguese!



Center for Pediatric Medicine
 Our Family Caring For Yours

Thank You!
¡Gracias!
Obrigado!

TO ALL OF THE
 FRONTLINE WORKERS
 KEEPING US SAFE!

WWW.TRIBUNACT.COM



CT JUSTICES *of the Peace*

YOUR WEDDING DAY IS THE MOST
Important Day of Your Life

WE CAN HELP WITH THE PART THAT
 MATTERS MOST - YOUR CEREMONY

We specialize in:

- Traditional Ceremonies
- Same-sex Ceremonies
- Custom Ceremonies
- Same-day Ceremonies
- Vow renewals

BILINGUAL CEREMONIES AVAILABLE
 IN PORTUGUESE AND SPANISH.

Visit: www.ctjusticesofthepeace.com
 TO BOOK YOURS TODAY!

OPEN 24 HOURS

Elmer's
DINER

TRY OUR LUNCH SPECIALS FOR ONLY \$8.95
(SERVED WITH A CUP OF SOUP)

EARLY BIRD SPECIAL
(Served with Soup or Salad And a choice of Pudding) **\$9.95**
Special is good Sunday thru Thursday
From 3 pm – 7 pm

**22 PADANARAM ROAD
DANBURY -CT
EXIT 6 OFF OF I 84 WEST
PHONE: (203) 731-2559**

ANNIVERSARY 13 YEARS ANNIVERSARY

ELMER PALMA
OWNER