



# 目录

待在家中命令 .....	3
保护自己和他人.....	4
在此处查找有用的信息 .....	5
了解公共负担.....	6
卫生保健 .....	7
工作、薪资和福利 .....	8
小企业支持 .....	9
食品和账单 .....	10
住房.....	11
消费者金融保护局.....	12
社区安全 .....	13
提防诈骗和误导信息.....	14

# 待在家中命令

纽森州长已要求加州人待在家里，以减缓冠状病毒疾病 (COVID-19) 的传播并帮助挽救生命。州府正在努力保护所有加州人的健康和​​安全，无论其移民身份如何。我们在一起共渡难关。请按照以下的说明去做，您不但能挽救自己的生命，还能帮助他人。

**必须待在家里，除了：**

购买食品和药物。

获取必需的医疗保健

照顾亲戚、朋友或宠物

锻炼，但身体要与他人保持 6 英尺距离

从事必不可少的工作，可能包括：

- 卫生保健
- 食品商店和农贸市场
- 照顾他人
- 外卖和外送餐厅
- 加油站
- 银行
- 执法
- 清除垃圾
- 必要的政府工作

查看 [必不可少工作完整列表](#) 和常见问题解答。或查看 [西班牙文必不可少工作完整列表](#)。

# 保护自己和他人

要保护自己和他人,请按照以下步骤去做:

必须外出时,请与他人保持 6 英尺的距离。

尽可能经常用温水洗手至少 20 秒钟。

咳嗽或打喷嚏时,要朝着袖子或纸巾。然后洗手。

清洁经常触摸的任何表面。

保护老人和有健康问题的人,因为他们生病的风险更高。年满 65 岁或有慢性健康问题者要格外小心。

发烧、咳嗽或气短时,要打电话给医疗服务提供者或通常去看病的地方,如 [当地诊所](#), 或 [如当地诊所或公共卫生健康部门](#)。

如果呼吸困难(如呼吸急促),要马上就医。

要遵循公共卫生官员的建议:

- 疾病控制与预防中心(CDC)网站: [CDC.GOV](#).
- 加州公共卫生厅网站: [CDPH.CA.GOV/COVID19](#).
- 当地卫生部门。 [查找所在县的公共卫生部门](#)。

# 在此处查找有用的信息

## 请前往 [COVID19.CA.GOV](https://COVID19.CA.GOV)

- 了解 COVID-19 的症状和风险
- 获得检测和治疗
- 申请失业救济金
- 申请残障福利
- 申请带薪家庭假
- 获得给小企业的援助
- 了解待在家中命令
- 获得给房客和房主的援助
- 从所在县获得可得援助以及目前不向公众开放场所的信息。

## 请前往 [211CA.ORG](https://211CA.ORG)

请选择“关于 2-1-1”查看所在县是否有 211 服务。

如有, 请搜索该当地网站。

在当地网站上选择自己的语言偏好。

查找信息和链接以获得以下方面的援助:

- 食品援助
- 卫生保健
- 收入和就业问题
- 住房
- 水电费及其他账单
- 儿童保育
- 公共福利
- 交通
- 心理健康
- 诈骗和价格欺诈
- 其他社区资源

## 拨打 211:

接线员会说 200 种语言。

他们可就上述任何主题为您提供建议。

## 移民援助:

请查看 [非营利组织提供的移民服务](#) 列表, 这些组织提供不同的移民服务, 包括在整个加州的免费和低费率移民法律服务。

# 了解公共负担

一些移民担心，公共负担规则会阻止他们获得政府福利，或者担心使用这些福利会使得他们更难拿到绿卡。

## 请记住：

- 并非所有移民都需要接受公共负担确定。
- 家庭成员接受的公共福利通常不在公共负担规则考虑范围内。
- 新规则确实没有改变公共福利计划的资格规则。
- 就公共负担而言，仅将某些福利视为公共福利。

**联邦政府** 表示，仅将医疗保健服务用于 COVID-19 的预防、检测或治疗不会使您成为公共负担。

根据公共负担规则，COVID-19 相关检测或治疗的加州医疗补助计划 (Medi-Cal) 护理不属于公共负担，因为这是对紧急医疗状况的治疗。

请不要让恐惧阻止您获得必要的治疗，因为避免医疗保健服务的后果可能非常严重。这将帮助您、您的家人和社区都健康无虞。

## 不属于公共负担考虑范围的公共福利：

- 为了治疗紧急医疗状况而接受的加州医疗补助计划福利；
- 校内服务或福利；
- 未满 21 岁非公民获得的加州医疗补助计划福利；
- 妇女在怀孕期间以及从怀孕最后一天开始 60 天内获得的加州医疗补助计划福利；
- 公共卫生援助，以针对可免疫疾病进行疫苗接种，以及用于检测和治疗传染病症状，无论这些症状是否由传染病引起；还有很多。

请点击此处您的语言以获取有关公共负担规则的更多详细信息。

- |                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| <a href="#">英文</a>    | <a href="#">法文</a>  | <a href="#">西班牙文</a> |
| <a href="#">阿姆哈拉文</a> | <a href="#">海地文</a> | <a href="#">他加禄文</a> |
| <a href="#">阿拉伯文</a>  | <a href="#">印地文</a> | <a href="#">越南文</a>  |
| <a href="#">缅甸文</a>   | <a href="#">苗文</a>  |                      |
| <a href="#">中文</a>    | <a href="#">韩文</a>  |                      |

是否想与律师谈谈公共负担和您的个案？在 [此非营利组织提供的移民服务](#) 列表中查找获得援助。

# 卫生保健

福利信息可能会变。请浏览下面的链接,以获取最新信息和有关申请的详细信息。

## COVID-19 的症状:

- 发热
- 咳嗽
- 呼吸急促

## 生病了该怎么办:

- 如您有发烧、咳嗽或呼吸急促等症状,并认为自己可能已经接触过 COVID-19,请在就医之前致电医疗服务提供者。
- 如果没有医疗保险,请致电平常就医之处,例如,医生、[当地诊所](#) or [公共卫生部门](#)。
- 切记:就医之前一定要先打电话,以免使他人面临风险。请务必将自己的旅行历史告诉医疗服务提供者。

如有呼吸困难,要马上就医。如需拨打 911,请告诉 911 接线员,您正在发烧或咳嗽,以便救护车提供者可以为您的安全治疗做好准备。

## 治疗与护理:

- 如果确定您需要 COVID-19 检测,那么您的检测将是免费的。
- 即使无证和/或没有保险,也能通过加州医疗补助计划紧急服务对 COVID-19 进行必要的检测和治疗,甚至是在当地诊所。
- 紧急服务对已参保的加州医疗补助计划受益人是免费的,其中包括 COVID-19 检测、评估和治疗服务。
- 根据公共负担规则,COVID-19 相关检测或治疗的加州医疗补助计划护理不属于公共负担,因为这是对紧急医疗状况的治疗。
- 加州 [COVID-19 社区检测计划](#) 为本州某些地区的高危人群扩大了 COVID-19 筛查和检测。圣克拉拉或圣马特奥县居民或里弗赛德市或萨克拉曼多市 50 英里内的居民,如想接受 COVID-19 检测,可先 [完成筛查工具](#) 以查看是否符合资格。需要互联网和一个 Google 帐户。
- COVID-19 目前尚无治疗方法。但是,疾病控制与预防中心列出了 [生病和在家中照顾自己时可以做的 10 件事](#)。这份指导也有 [西班牙文](#)、[越南文](#)、[韩文](#) 和 [中文](#)。

# 工作、薪资和福利

福利信息可能会变。请浏览下面的链接,以获取最新信息和有关申请的详细信息。

如果您由于 COVID-19 而失去工时或工作:

可为下列各项申请失业救济金:

- 失业
- 减少的工时
- 因学校关闭导致的儿童保育而无法工作

要获得失业救济金,赚取申请福利的基础工资时必须要有在美国工作的许可。还必须能证明申请福利的每一周都有工作许可。

- 但是,只要满足了收入要求,刚开始工作的人就有资格申请失业救济金。
- 可能有工作许可的人包括儿童抵达延期行动 (DACA) 领取者、临时保护状态 (TPS) 领取者、难民或寻求庇护者。
- 无证工人没有工作许可,因此没有资格领取失业保险。

无证移民可能有资格获得州残障保险 (SDI) 和带薪家庭假。

如果生病且无法工作,则可能可以获得残障福利。

如需照顾生病的家庭成员,则可能可以获得带薪家庭假。

- 如果工作单位有带薪病假,可以请病假来照顾他人。
- 如果没有,可以申请州带薪休假。

查找更多信息和链接以申请这些 [工作和休假福利](#)。

- 就业发展厅 (EDD) 的常见问题解答。这里有 [就业发展厅 COVID-19 常见问题解答](#) 或 [西班牙文就业发展厅 COVID-19 常见问题解答](#)。
- 有关 [就业发展厅失业保险](#) 的信息或 [就业发展厅失业保险 - 西班牙文](#) 的信息。

注:如果只是暂时失业,并打算返回同一雇主处工作,在领取失业救济金时无需满足找工作的通常要求。如果您无需每周去找工作,就业发展厅会通知您。

法律援助行动会还提供了一些有关冠状病毒的常见问题解答,可在此处检视: [COVID-19 工作相关常见问题解答](#)。也可在这个网站上以西班牙文和中文阅读此信息。

以下工作相关福利不会使您成为公共负担:

- 失业救济金
- 带薪病假
- 工伤补偿
- 伤残保险
- 带薪家庭假

# 小企业支持

非美国公民并持有临时签证的小企业主或无证移民获得小企业经济援助的资格取决于该计划。切记，应当在您的业务联系人社区网络中查找一位可以信赖的业务顾问或放贷人，以帮助您了解自己的情况，并仔细地为您解释各种最适合您的选择。请在此处查找资源列表：

## 各小企业中心。

对于所有企业，加州都支持一个由各小企业中心组成的网络，这些小企业中心可提供免费或低费率的咨询和培训，以帮助企业了解哪些贷款或其他联邦、州或地方计划适合他们，并制定一些弹性策略，许多还提供多种语言服务。请用此 [小企业支持中心地图](#) 查找离您最近的中心。

## 美国小企业管理局 (SBA)。

有文件证明其法律地位的非美国公民可能可以从 [美国小企业管理局](#) 得到联邦资源：

- 请与当地放贷人联系，以查询有关薪资保护计划及您的资格的信息。[查找合格的薪资保护计划放贷人。](#)
- 要确认获得经济伤害灾难贷款的资格，请联系小企业管理局的 24 小时客服专线：  
1-800-659-2955。残障专线：1-800-877-8339。  
或电邮：[DISASTERCUSTOMERSERVICE@SBA.GOV](mailto:DISASTERCUSTOMERSERVICE@SBA.GOV)。

## 加州基础设施和经济开发银行 (IBANK)。

州府已向加州 IBank 的小企业金融中心拨款 5,000 万美元，以支持财务救济。该计划适用于所有加州小企业，包括无证移民企业家。

- 该基金将减轻可能不符合联邦资金资格的小企业 and 非营利组织 (钱少和移民社区的企业) 获得资本的障碍。
- 灾难救济贷款担保计划：金融发展公司 (FDC) 及其合作伙伴社区发展金融机构 (CDFI) 非营利放贷人可提供高达 50,000 美元的贷款。在 [IBANK 小企业财务中心了解更多信息。](#)
- 要使用该计划，请访问上面的链接查找一个当地金融发展公司或电邮 IBank：  
[COVID19LOAN@IBANK.CA.GOV](mailto:COVID19LOAN@IBANK.CA.GOV)

# 食品和账单

福利信息可能会变。请浏览下面的链接，以获取最新信息和有关申请的详细信息。

如需援助以获取食品和支付账单：

在 [附近查找一个食品银行](#)。去食品银行时无需显示身份证明或说明移民身份。

所有儿童在学校关闭期间都能得到免费餐食。通过学校午餐计划获得的福利不会计入公共负担规则。

- 请与学区联系，或获取 CA Meals for Kids (加州孩子餐食) 应用程序。

一些移民可在 [GETCALFRESH.ORG](#) 上申请食品援助。

- 其他人可为有资格的家庭成员申请，包括美国公民子女。其他家庭成员 (包括孩子) 获得的食品福利不会计入公共负担规则。

妇女、婴儿和儿童 (WIC) 营养计划提供营养食品、健康饮食信息以及卫生保健联系信息。WIC 不会计入公共负担规则。无论您是什么移民身份，属于以下情况即可申请：

- 孕妇
- 母乳喂养 1 岁以下婴儿的妇女
- 在过去 6 个月中生过孩子或怀过孕的妇女
- 1 岁以下的婴儿
- 5 岁以下的孩子

某些移民可以获得各种现金援助：

- 加州工作机会并对儿童负责任计划 (CALWORKs) 为家中有孩子的合格家庭提供现金援助和服务。由于父母因移民身份而不符合资格，美国公民和某些移民 (包括美国公民的子女) 也可获得 CALWORKs。请前往 [加州电子福利网站](#) 在线申请，或与所在 [县社会服务机构](#) 联系。
- 普通援助/普通救济计划由各县执行，并为没有资格获得其他现金援助者提供现金援助。各县都有自己的规则来确定谁能领取福利，因此，请与所在 [县社会服务机构](#) 联系，看看自己是否有资格。
- 难民、寻求庇护者、古巴/海地入境者、特殊移民签证 (SIV) 持有者、阿美利尼亚人和认证的人口贩运受害者，如果没有资格获得其他形式的现金援助，则有资格获得难民现金援助。请前往 [加州电子福利网站](#) 在线申请，或与所在 [县社会服务机构](#) 联系。

- 人口贩运和犯罪受害者援助计划 (TCVAP) 是一项现金援助计划，用于人口贩运、家庭暴力和其他严重犯罪行为的受害者。请前往 [加州电子福利网站](#) 在线申请

- 要亲自申请或了解所在县人口贩运和犯罪受害者援助计划福利的更多信息，请致电当地 [县社会服务机构](#)。
- 因残障而无法工作的美国公民和某些移民可能有资格从社会保障署获得 [补充社会安全金 \(SSI\)](#) 福利或残障福利。
- 某些不符合补充社会安全金要求的移民和老人、盲人和残障人士，可联系所在 [C 县社会服务机构 CY](#) 申请移民现金援助计划 (CAPI)。

某些动物庇护所提供可随时去拿的免费宠物食品。

某些县的应急基金提供购买食品和支付账单的现金。

查看社交媒体 (包括 NextDoor 应用程序) 是否有邻居和志愿者能提供援助。

如果无法支付账单，请与燃气、电力和水务公司联系。

- 许多公用事业公司承诺 60 天之内不会关闭服务。
- 某些移民可获得 [援助支付水电费](#)。

如果无法支付账单，请与有线电视/互联网提供商联系。

- 在 COVID-19 危机期间，许多公司都不会中断服务。

申报和缴纳 2019 年州和联邦税的截止日期现已延至 2020 年 7 月 15 日。

# 住房

福利信息可能会变。请浏览下面的链接，以获取最新信息和有关申请的详细信息。

## 如果拥有自己的住房但无法支付房贷：

立即与放贷人联系，因为许多银行（例如，富国银行、花旗集团、摩根大通银行和美国银行）和加州信用合作社都已承诺为因冠状病毒而失去收入和/或需要在家照顾孩子的工人和家庭 [推迟房贷付款](#)。

## 如果租房但无法支付房租：

州府正在保护房客。[第 N-37-20 号行政命令禁止某些驱逐](#)，但无法支付房租的原因必须是因 COVID-19 相关原因而失去收入（包括工作时间减少或因学校关闭需要在家照顾孩子而不能去工作）。

- 行政命令要求最终要补交未付的房租，但至少要在六月之前不会因为未付房租而被驱逐
- 要想获得驱逐保护的资格，必须在未付房租的 7 天内以书面形式通知房东，您由于 COVID-19 而无法支付全部或部分房租。例如，如果您应在 4 月 1 日交房租，那么必须在 4 月 8 日之前发出通知。

您所在县或市也可能还订有其他保护措施。请务必询问当地政府，以确定防止驱逐和房租支付救济的其他保护措施。

请与当地住房主管部门或 [护理连续体](#) 联系，以了解您是否有资格获得支付房租的援助。

## 如果正在查找住房：

拨打 211 查找您所在市或县的住房机会，或在美国住房和城市发展部的 [COVID-19 住房资源和情况说明](#) 页面上了解更多信息。

如果目前无家可归，请找当地的无家可归者 [护理连续体联系人](#) 或阅读以下文章：[在无家可归时获得援助](#)。

## 切记自己的权利：

房东不能因为种族、公民身份或国籍而进行歧视。

房东不能因为收入来源而拒绝租房给您，或以其他方式歧视您，包括您是否有援助您负担房租的住房补贴，还有第 8 款住房选择券，以及由市、县和公共机构应对 COVID-19 危机而设立的由当地资助的补贴计划。

## 其他资源：

查找 [低收入住房机会](#)。

如果面临驱逐的威胁，当地法律服务办公室可能可以为您提供援助：

- [为低收入加州人提供免费法律援助](#)的组织列表
- [住房问题的法律援助](#)。

如果您是住房歧视或骚扰的受害者，请 [向加州公平就业与住房部 \(DFEH\) 投诉](#)。

# 消费者金融保护局

阅读此文获取一些技巧,以 [保护自己免受由于 COVID-19 造成的财务麻烦。](#)

# 社区安全

如果在公共场所看到穿着制服的人：

可能会看到穿着制服的士兵分发食品或在大街上。这些是国民警卫队，不是移民官员，他们在这里是为了援助我们。他们不执行移民执法。

可能还会看到美国志愿队、社区紧急事件应对小组 (CERT) 和其他志愿者服务小组的工作人员。这些不是移民官员，他们在这里是为了援助我们。

每个为了挽救生命而选择待在家中的普通加州人都在执行纽森州长的待在家中命令，除了必不可少的需求和从事必不可少的工作。

某些地方政府的待在家中命令可能比州府的命令更为严格。可拨打 211 或询问所在县了解有关当地命令的更多信息。

- 为了确保加州人都在遵守这些当地命令，当地警察和警长可能会进行检查。
- 他们可能会要求提供个人身份证明，但不应询问移民身份。

如需要移民援助，请查看这份 [非营利组织提供的移民服务](#) 表。他们提供不同的移民服务，包括在加州各地的免费和低费率移民法律服务。

机动车辆管理局 (DMV) 正在竭尽全力让加州人可以继续获得基本的机动车辆管理局服务，但同时还保护其客户和员工的健康。有关机动车辆管理局运作的最新信息，请访问 [机动车辆管理局网站](#)。

# 提防诈骗和误导信息

您在此期间可能会读到或听到许多不实的内容。这里有一些提示可助您了解真相。

信赖公共卫生官员和加州民选领导人等可信任的消息来源，包括可从 [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov) 获得的信息。

## 误导信息

不要散布谣言。

- 即使是从家人或朋友那里听到的，也可能是错误的。
- 核实所有来源。除非确定消息是真的，否则不要散布。

信息准确的网站包括：

- [疾病控制与预防中心](#)
- [加州公共卫生厅](#)
- 加州冠状病毒应对网站和工具包：  
[COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov) 和  
[TOOLKIT.COVID19.CA.GOV](https://www.toolkit.covid19.ca.gov)
- 当地卫生部门。查找所在县的公共卫生部门。

切勿购买保证神奇治愈、检测或防御病毒的东西。

- 有关更多信息和举报诈骗行为，请前往 [冠状病毒诈骗行为消费者信息](#) 网页。

没有人应对 COVID-19 的爆发负责，但我们必须共同努力来一起结束这场大流行病。此时也应提醒大家要做个好邻居：

- 看到他人受到虐待时，要挺身发声。
- 无论种族、族裔、性别、年龄或性取向如何，我们很多人都会受到 COVID-19 的影响。
- 要善待自己的加州和美国人同胞，尊重每个人。
- 阅读 [纽森州长在 TWITTER 上发表的反对针对亚裔美国人社区的仇外心理的声明](#)。