



# COVID-19

# RESOURCE GUIDE GUÍA DE RECURSOS

Brought to you by Tigard, Tualatin, and the Tigard-Tualatin School District

## Safer and stronger, in community.

As we face coronavirus (COVID-19) together, it's clear that we are strongest when we are in community — even from a distance. To help keep our communities safe and healthy, this guide provides resources and information. Please check our websites for updates and to get the support you and your family need.

With the right information, we can get through this together.

[www.tigard-or.gov/corona](http://www.tigard-or.gov/corona) • [www.tigard-or.gov/noticias](http://www.tigard-or.gov/noticias) • [www.tualatinoregon.gov/covid](http://www.tualatinoregon.gov/covid) • [www.ttsdschools.org](http://www.ttsdschools.org)

TIGARD

TIGARD - ESPAÑOL

TUALATIN

TTS D

## Unidos somos más fuertes y seguros.

Al enfrentarnos juntos al coronavirus (COVID-19), queda claro que somos más fuertes cuando estamos juntos, en comunidad, incluso a la distancia. Para ayudar a mantener nuestras comunidades sanas y salvadas, este documento ofrece recursos e información. Consulte el sitio a menudo para obtener la ayuda que usted y su familia necesitan.

Con la información correcta, juntos podemos superar esto.

### FACE COVERINGS

#### Wear a face covering if you:

- Need to go out in public
- Don't have symptoms and are taking care of a person who might be sick
- Are coughing or sneezing
- Make it out of household items or common materials (Save N-95 or surgical masks for medical personnel!)
- Throw the face covering away (or wash if reusable) as soon as it is damp



Remember to maintain 6-feet of distance from other people and continue to wash your hands frequently

### TAPOBOCAS

#### Use un tapabocas si:

- Necesitas salir a la calle
- No tienes síntomas y cuidas a una persona que puede estar enferma
- Tienes tos o estornudas
- Hazlo con artículos que tienes en casa o materiales comunes (¡Reserva los tapabocas N-95 o las mascarillas quirúrgicas para el personal médico!)
- Tira el tapabocas (o lávalo si es reutilizable) apenas se humedezca

Recuerda mantener 6 pies de distancia entre las demás personas y tú y sigue lavándote las manos con frecuencia

#### If your job requires you to leave your house:

- Wash your hands frequently
- Stand 6 feet apart from your coworker
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Cover your mouth with your arm when you sneeze or cough
- Wear a face covering made of household items or common materials



#### Si tu trabajo exige que salgas de tu casa:

- Lávate las manos con frecuencia
- Mantente a una distancia de 6 pies (2 metros) de tus compañeros de trabajo
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrete la boca con el brazo al toser o estornudar
- Usa un tapabocas hecho con artículos que tienes en casa o con materiales comunes

## DONATIONS & VOLUNTEERS DONACIONES Y VOLUNTARIOS

These are challenging and uncertain times that we are living in. We want to respond in ways that make a difference. There are expanding needs every day. We need your help.

### Offer Your Services

- Make fabric masks.
- Spread awareness about safety measures through your social media. Stay Home. Save Lives.
- Are you a health professional? Oregon needs your help during COVID-19. Volunteer at [www.serv-or.org](http://www.serv-or.org)

### Donations (monetary, food, PPE)

- Tigard Essential Needs Hub at Northwest Christian Church — Basic needs, including non-perishable food donations. Phone: 503-639-5713 or Email: [tigardinfo@mynw.cc](mailto:tigardinfo@mynw.cc)
- Tualatin Food Pantry - Basic needs, including non-perishable food donations. [www.schoolhousepantry.org](http://www.schoolhousepantry.org)
- N-95 Respirators/other Personal Protective Equipment – If you have N-95 respirators that you are willing to donate, please contact Washington County. Call 503-846-8673 or email [eoc-blantondds@co.washington.or.us](mailto:eoc-blantondds@co.washington.or.us).
- Safeway Food Donation — Help our neighbors by donating food and items at the Safeway on 99W in King City. Items needed include: cereal, canned beans, canned vegetables, pasta, pasta sauce, peanut butter, rice, and soap.
- Packed with Pride — Food delivery to Tigard-Tualatin School District Families in need. <https://bit.ly/2WV4Lyt>
- Good Neighbor Center — The Good Neighbor Center is dedicated to providing safe, emergency housing and supportive, empowering services to families. <https://goodneighborcenter.org/>
- Meals on Wheels — For 50 years, Meals on Wheels People has been meeting the social and nutritional needs of older adults in our community. [www.mowp.org](http://www.mowp.org)
- Oregon Emergency Management — Disaster Volunteers and Donations Portal. <https://bit.ly/2Aye6EZ>
- Oregon Food Bank — Help us keep nutritious food flowing to meet the evolving needs of communities facing hunger at this time. [www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org)

### Volunteer Your Time

(Limited opportunity and not recommended for high-risk population)

- Meals on Wheels People
- Oregon Office of Emergency Management
- Oregon Food Bank
- Packed with Pride
- Tigard Essential Needs Center at Northwest Christian Church



### For more information:

Tigard: [www.tigard-or.gov/volunteertigard](http://www.tigard-or.gov/volunteertigard) • Tualatin: <https://bit.ly/2WKBvdH>

Estamos viviendo en tiempos desafiantes e inciertos. Queremos responder de formas que hagan la diferencia. Hay más necesidades cada día. Necesitamos su ayuda.

### Ofrezca sus servicios

- Haga cubrebocas.
- Corra la voz sobre las medidas de seguridad a través de las redes sociales. Quédate en casa. Salve vidas.
- ¿Es un profesional de la salud? Oregon necesita su ayuda durante el COVID-19. Trabaje como voluntario/a en [www.serv-or.org](http://www.serv-or.org)

### Donaciones (dinero, alimentos, PPE)

- Centro de Necesidades Esenciales de Tigard en Northwest Christian Church: necesidades básicas, incluyendo donaciones de alimentos no perecederos.
- Despensa de alimentos de Tualatin: necesidades básicas, incluyendo donaciones de alimentos no perecederos. [www.schoolhousepantry.org](http://www.schoolhousepantry.org)
- Respiradores N-95/otro Equipo de Protección Personal: si tiene respiradores N-95 que esté dispuesto/a a donar, comuníquese con el Condado de Washington. Llame al 503-846-8673 o envíe un correo electrónico a [eoc-blantondds@co.washington.or.us](mailto:eoc-blantondds@co.washington.or.us).
- Donación de alimentos a Safeway: ayude a nuestros vecinos al donar alimentos y artículos al Safeway que se encuentra en 99W en la Ciudad de King. Los artículos que se necesitan incluyen: cereal, frijoles enlatados, verduras enlatadas, pastas, salsa para pastas, mantequilla de maní (crema de cacahuete), arroz y sopa.
- Packed with Pride: entrega de alimentos a las familias necesitadas del Distrito Escolar de Tigard Tualatin. <https://bit.ly/2WV4Lyt>
- Good Neighbor Center: el Good Neighbor Center se dedica a proporcionar vivienda segura de emergencia y servicios de apoyo y de empoderamiento a las familias. <https://goodneighborcenter.org/>
- Meals on Wheels: durante 50 años, Meals on Wheels People ha estado cubriendo las necesidades sociales y de nutrición de los adultos mayores en nuestra comunidad. [www.mowp.org](http://www.mowp.org)
- Manejo de Emergencias de Oregon: voluntarios en caso de desastres y portal de donaciones. <https://bit.ly/2Aye6EZ>
- Banco de Comida de Oregon: ayúdenos a mantener el flujo de alimentos nutritivos para satisfacer las necesidades cambiantes de las comunidades que se enfrentan al hambre en estos momentos.

### Ofrezca su tiempo como voluntario/a

(oportunidad limitada y no recomendada para las poblaciones de alto riesgo)

- Meals on Wheels People
- Oficina para el Manejo de Emergencias de Oregon
- Banco de Comida de Oregon
- Packed with Pride
- Centro de Necesidades Esenciales de Tigard en Northwest Christian Church

### Para obtener más información:

Tigard: [www.tigard-or.gov/volunteertigard](http://www.tigard-or.gov/volunteertigard) • Tualatin: <https://bit.ly/2WKBvdH>

# FACTS • HECHOS

COMPARTE  
HECHOS,  
NO MIEDO

Things will get better. We may not know when, but we know how. Physical distancing should be maintained. Wear a face mask when going outside. Monitor your temperature regularly. Stay connected, engaged and safe.

Las cosas mejorarán. Tal vez no sepamos cuándo, pero sí sabemos cómo. Debemos mantener el distanciamiento físico. Use un tapabocas cuando salga. Revise su temperatura regularmente. Manténgase conectado/a, involucrado/a y seguro/a.



SHARE FACTS,  
NOT FEAR

## How coronavirus (COVID-19) spreads:

- Between people in close contact (within 6 feet)
- Through droplets (like a cough or sneeze)

## Stop the spread:

- Wash your hands
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Cover your mouth when you sneeze or cough
- Stay home as much as you can
- Clean and disinfect surfaces

## Watch for signs of COVID-19. These symptoms may appear 2-14 days after exposure:

- Fever of 100° or higher
- Cough
- Shortness of breath
- Loss of smell

Most people can recover at home without needing medical care. If you don't start feeling better in 3-4 days, call your doctor or local health department.

## People at higher risk of COVID-19:

- Older adults (age 65 or older)
- People with underlying conditions (like diabetes, heart disease, cancer, or compromised immune systems)
- People with asthma
- Pregnant women

## What to do if you have symptoms:

- Stay home when you are sick
- If you think you need to see a doctor, call first
- Separate yourself from other people in your home
- Don't invite visitors (drop-off delivery is ok!)

## What if someone in your home has symptoms:

- Separate them from other people in your home
- Have them wear a face covering when you are taking care of them
- You can wear a face covering too
- Replace or dispose of the face covering after each interaction
- Wash your hands frequently
- Disinfect and clean surfaces

## Call 911 if you experience:

- Difficulty breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- Confusion or difficulty staying awake
- Bluish lips or face
- Any other symptom that is severe or concerning

## What if you need health care and don't have coronavirus?

- Ask your doctor about an appointment by phone or video chat
- Ask for a 60-day refill of prescriptions
- Call before showing up to the hospital or doctor's office
- If you would normally recover at home, treat at home

## Cómo se transmite COVID-19:

- Entre personas que están cerca (a menos de 6 pies)
- A través de gotículas (como al toser o estornudar)

## Detén la transmisión del COVID-19:

- Lávate las manos
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrete la boca al toser o estornudar
- Quédate en casa lo más posible
- Mantener la distancia física con los demás (al menos a 6 pies (2 metros) de distancia)
- Limpia y desinfecta

## Presta atención a los signos del COVID-19: Estos síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición:

- Fiebre de 100° F o más
- Tos
- Dificultad para respirar
- Pérdida del olfato

La mayoría de la gente puede recuperarse en casa sin necesidad de atención médica. Si no empiezas a sentirte mejor en 3-4 días, llama a tu médico o al departamento de salud local.

## Personas con mayor riesgo:

- Adultos mayores (de 65 años de edad y más)
- Personas con problemas de salud preexistentes (como diabetes, cardiopatía, cáncer o sistemas inmunitarios deficientes)
- Personas con asma
- Mujeres embarazadas

## Qué hacer si tienes síntomas:

- Quédate en tu casa si estás enfermo
- Si crees que necesitas ver a un médico, llama primero
- Aléjate de las otras personas en tu hogar
- No recibas visitas (sí puedes recibir entregas a domicilio)

## Qué hacer si alguien en tu casa tiene síntomas:

- Mantén a la persona enferma alejada de las otras personas en tu hogar
- Haz que use un tapabocas cuando lo cuides
- Tú también puedes usar un tapabocas
- Reemplaza el tapabocas o tíralo después de cada interacción
- Lávate las manos con frecuencia
- Desinfecta y limpia las superficies

## Llama al 911 si tienes:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión continua en el pecho
- Confusión o dificultad para mantenerse despierto
- Labios o cara azulados
- Cualquier otro síntoma grave o preocupante

## ¿Qué hacer si necesitas atención médica y no tienes coronavirus?

- Pregúntale a tu médico si puedes tener una consulta por teléfono o videochat
- Pide un suministro de medicamentos recetados por 60 días
- Llama antes de ir al hospital o al Consultorio

# 211 info

## For individuals and households

For additional resources not listed here and regularly updated community resource information, call 211 (or 1-866-698-6155), text your zip code to 898211, download the free 211info mobile app or visit the website at [www.211info.org](http://www.211info.org)

## Para individuos y grupos familiares

Para recursos adicionales no incluidos aquí y para información actualizada acerca de otros recursos comunitarios llame a 211, mande un mensaje de texto con su código postal al 898211, baje la aplicación 211info en su teléfono o vaya a la página web: [www.211info.org](http://www.211info.org)

## Childcare

Referral Service —Essential Workers in need of emergency childcare can contact 211 info to receive a customized referral to emergency childcare programs with available openings.

## Cuidado infantil

Trabajadores esenciales que necesitan cuidado infantil de emergencia, llame 211 info (información arriba) para recibir una referencia personalizada a los programas de cuidado infantil de emergencia con vacantes disponibles.



## HEALTH

**Oregon Health Plan** – if you are in need of insurance during this time, you may qualify for the Oregon Health Plan. Go to [one.oregon.gov](http://one.oregon.gov) for more information. Here is who you can call for help to sign up:

- English and Spanish: 503-352-6000 (Virginia Garcia Memorial Health)
- Cantonese, Korean, Mandarin, Vietnamese: 503-641-4113 (Asian Health & Service Center)

### Prescription Pick-Up (Tualatin Residents Only)

Tualatin Police are ready to help if you are in need of a prescription and are not able to pick it up or have it delivered. If you make payment arrangements with your pharmacy and they agree to release the medication to us on your behalf we will go to your local pharmacy, pick up your prescription, and deliver it to you.

- Call 503-691-4800

**Blood Donation** - Giving blood is considered an essential community service and is critical to our nation's medical infrastructure. Although donating is a safe process, there is currently a severe shortage of blood across the country. The Red Cross has implemented additional precautions to ensure the safety of both donors and staff.

- Visit [redcrossblood.org](http://redcrossblood.org)



## SALUD

**Plan de Salud de Oregon:** si usted necesita seguro durante este periodo, es posible que reúna los requisitos para el Plan de Salud de Oregon. Visite [one.oregon.gov](http://one.oregon.gov) para obtener más información. Puede llamar a las siguientes opciones para que le ayuden a registrarse:

- 503-352-6000 (Virginia Garcia Memorial Health)

**Recolección de medicamentos recetados (solo para residentes de Tualatin):** la policía de Tualatin está lista para ayudar si usted necesita un medicamento recetado y no puede recogerlo o no hay entrega a domicilio. Si se pone de acuerdo con su farmacia para realizar el pago y esta acepta entregarnos el medicamento en su nombre, iremos a su farmacia local, recogeremos sus medicamentos recetados y se los entregaremos.

- Llame al 503-691-4800

**Donación de sangre:** dar sangre se considera un servicio comunitario esencial y es fundamental para la infraestructura médica de nuestra nación. Aunque donar es un proceso seguro, actualmente hay una grave escasez de sangre en todo el país. La Cruz Roja ha implementado precauciones adicionales para garantizar la seguridad de los donantes y el personal.

- Visite [redcrossblood.org](http://redcrossblood.org)



## Community Resources

There are many more resources than we have the space to list here. Please view additional resources:

Washington County's Community Resource Directory online:

<https://bit.ly/2LmXKRI>

Tigard-Tualatin School District Bilingual Community Resource Guide: <https://bit.ly/3dGAGtF>

## Recursos comunitarios

Hay muchos más recursos de los que podemos incluir en este espacio. Consulte los recursos adicionales:

Directorio de Recursos Comunitarios en línea del Condado de Washington: <https://bit.ly/3fFtwHy>

Guía de Recursos Comunitarios Bilingües del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin: <https://bit.ly/3dGAGtF>

## INTERNET SERVICE

### Spectrum

Qualifying households can get 60 days of free access with a Spectrum Internet account, now until June 30, 2020. Available for households with teachers or students from kindergarten to college. Limited to new accounts who do not already have a Spectrum Internet subscription. Free installation options available. 1-844-579-3743 [www.spectrum.com](http://www.spectrum.com)



Comcast Internet Essentials — Internet service is \$9.95/month. To qualify, a family must have at least one child receiving free or reduced lunch and must not have been a Comcast Internet subscriber in the past 90 days. Call 1-855-846-8376 to request an application. Apply online at [www.internetessentials.com](http://www.internetessentials.com)



Xfinity Hotspots - 1.5 million hotspots are now free for all who need them through this challenging time. These hotspots are normally located in business areas, retail locations and transit areas. To find your nearest hotspot, go to <http://wifi.xfinity.com/default.php> and enter your zip code. Once you are at the location, follow the instructions at [xfinity.com/wifi](http://xfinity.com/wifi) to join the hotspot.

## SERVICIO DE INTERNET

### Spectrum

En un esfuerzo para garantizar el acceso al internet, los hogares que cumplan ciertos requisitos donde vivan alumnos o adolescentes podrán obtener 60 días de acceso gratis con una cuenta Spectrum Internet, desde ahora y hasta el 30 de junio de 2020. Hay opciones para instalación gratuita. Para inscribirse, llame al 1-844-579-3743 o visite [www.espanol.spectrum.com](http://www.espanol.spectrum.com)



Comcast Internet Essentials: El costo del servicio es \$9.95 al mes. Para calificar, hay que tener por lo menos un niño que está recibiendo almuerzo gratis o de precio reducido y no debe haber sido cliente de Comcast Internet por 90 días antes de solicitar la ayuda. Para español, llame al 1-855-765-6995.

Zonas de conexión inalámbrica o "hotspots" de Xfinity: 1.5 millones de hotspots ahora son gratis para todas las personas que los necesiten durante estos tiempos desafiantes. Estos hotspots están generalmente ubicados en las áreas comerciales, en tiendas minoristas y zonas de tránsito. Para encontrar el hotspot más cercano, visite <http://wifi.xfinity.com/default.php> e ingrese su código postal. Una vez que esté en la ubicación, siga las instrucciones en [xfinity.com/wifi](http://xfinity.com/wifi) para conectarse al hotspot.

## Employment

Unemployment Benefits — Visit the Oregon Department of Employment's COVID-19 page for information about unemployment benefits available in Oregon, who qualifies and how to apply.

- Oregon Employment Department will now issue unemployment benefits to self-employed people. Check out the press release and FAQs at <https://bit.ly/3dQ8bJJ>

Job search — For jobseekers, WorkSource Oregon is continuing to offer services by phone, email and Skype. [worksourceoregon.org](http://worksourceoregon.org)

The Families First Coronavirus Response Act (FFCRA) requires certain employers to provide their employees with paid sick leave and expanded family and medical leave for specified reasons related to COVID-19.

## Empleo

Beneficios por desempleo: visite la página sobre el COVID-19 del Departamento de Empleo de Oregon para obtener información sobre los beneficios por desempleo disponibles en Oregon, quién reúne los requisitos y cómo presentar una solicitud.

- El Departamento de Empleo de Oregon ahora brindará beneficios por desempleo a las personas que trabajan por cuenta propia. Revise el comunicado de prensa y las preguntas frecuentes en <https://bit.ly/3dQ8bJJ>

Búsqueda de empleo: para las personas que están buscando trabajo, WorkSource Oregon sigue ofreciendo servicios por teléfono, correo electrónico y Skype. [worksourceoregon.org](http://worksourceoregon.org)

La Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus (FFCRA, por sus siglas en inglés) requiere que ciertos empleadores proporcionen a sus empleados permiso con goce de sueldo y permiso familiar y médico expandido por razones específicas relacionadas con el COVID-19.

### If you are experiencing domestic violence during social distancing:

- Call the National Sexual Assault 24-Hour Hotline: 800-656-HOPE (800-656-4673)
- Call the National Domestic Violence 24-Hour Hotline: 800-799-SAFE (800-799-7233)
- Call 911 if you are in an emergency situation

### Si sufres violencia doméstica durante el distanciamiento social:

- Línea nacional contra la agresión sexual (funciona las 24 horas): 800-656-HOPE (800-656-4673)
- Línea nacional contra la violencia doméstica (funciona las 24 horas): 800-799-SAFE (800-799-7233)
- Llama al 911 si estás en una situación de emergencia



## Meals on Wheels

How to request service: Complete the form online at <https://bit.ly/3ckr5YJ>

Meals on Wheels People staff will call you to review your eligibility in the program. To discuss your eligibility, please call 503-953-8111 or toll-free 866-788-6325.

Cómo solicitar el servicio: complete el formulario en línea en <https://bit.ly/3ckr5YJ>

El personal de Meals on Wheels People le llamará para revisar su elegibilidad para el programa. Para hablar sobre su elegibilidad, llame al 503-953-8111 o gratis al 866-788-6325.

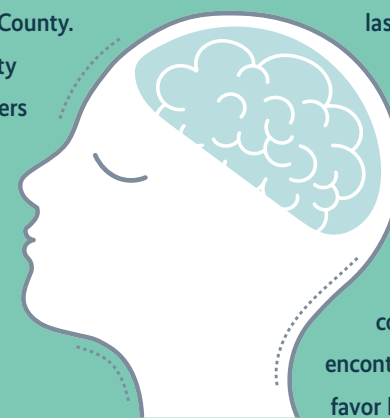


## MENTAL HEALTH

First and foremost, you are never alone even through this crisis. You can access help from mental health professionals 24/7 through Washington County.

Concerned friends, family or community members are also encouraged to call. Peers are available to provide support to you.

If you speak a language other than English, a phone interpreter will be provided. The Crisis Line also connects you to local resources and treatment. Please call 503-291-9111.



## SALUD MENTAL

Primeramente, usted nunca esta solo a pesar de esta crisis.

Usted tiene acceso a ayuda profesional para salud mental las 24 horas, siete días de la semana a través del Condado de Washington.

Amigo, familiares y miembros de la comunidad que estén preocupados por el bienestar de un conocido también pueden llamar. Habrá personas para darle apoyo. Si no habla inglés, se conectará con un intérprete. También le ayudamos a encontrar recursos y tratamiento localmente. Por favor llame al 503-291-9111.

# RENT & UTILITY ASSISTANCE ASISTENCIA PARA LA RENTA Y LOS SERVICIOS PÚBLICOS

As of April 1, 2020 the statewide eviction moratorium (Executive Orders 20-11 and 20-13) ordered by Governor Kate Brown prohibits 72-hour Non-payment and No Cause terminations and evictions through the end of June 2020. However, tenants will still owe rent, utilities, and other costs and fees.

- For more information about tenant rights during COVID-19, please visit: <https://bit.ly/2LmzKOA>

#### ■ Additional Resources

- The Renters' Rights Hotline - The Community Alliance of Tenants hotline gives tenants detailed information about their rights and practical suggestions to help protect those rights. Call (503) 288-0130. Visit [www.oregoncat.org](http://www.oregoncat.org) for more information (in English and Spanish)
- Oregon Law Center in Hillsboro 503-640-4115
- Oregon State Bar Lawyer Referral Line 503-684-3763

The City of Tigard is offering financial assistance to unemployed utility customers. More information: [www.tigard-or.gov/aid](http://www.tigard-or.gov/aid)

Community Action is currently providing rental assistance for income qualified households who are behind on their rent even if they do not have an eviction notice. While assistance is normally available one time each year, you may request assistance during the crisis even if you have already been helped. 503-615-0770.

Energy Assistance applications take at least 15 business days to process. Please remember that all utility companies in Washington County have stopped disconnections until further notice. Email: [energy@caowash.org](mailto:energy@caowash.org) Phone: 503-615-0771.

St. Anthony's St. Vincent DePaul — Call 503-684-8280 or email [svdp.rent@gmail.com](mailto:svdp.rent@gmail.com) for assistance with rent and utility expenses.

Desde el 1 de Abril del 2020, la moratoria de desalojo a nivel estatal (Órdenes Ejecutivas 20-11 y 20-13) ordenada por la gobernadora Kate Brown prohíbe avisos de terminación y desalojos de 72-horas por falta de pago y sin causa hasta el fin de junio del 2020. Sin embargo, los inquilinos aún deberán la renta, servicios públicos y otros cargos y tarifas.

- Para más información en cómo funciona el programa, incluyendo prueba de dificultad financiera debido a Covid-19, por favor vaya a <https://bit.ly/3bqdyNf>

#### ■ Recursos adicionales

- La línea de ayuda sobre los derechos de los inquilinos ("Renters' Rights Hotline"): la línea de ayuda de la Alianza Comunitaria de Arrendatarios ("Community Alliance of Tenants") les da a los inquilinos información detallada sobre sus derechos y sugerencias prácticas para proteger esos derechos. Llame al 503-288-0130. Visite [www.oregoncat.org](http://www.oregoncat.org) para obtener más información (en inglés y en español)
- Centro Legal de Oregon en Hillsboro 503-640-4115
- Línea de referencias de abogados del Colegio de Abogados de Oregon 503-684-3763

La Ciudad de Tigard está ofreciendo asistencia financiera a los clientes de las compañías de servicios públicos que están desempleados. Para obtener más información: [www.tigard-or.gov/aid](http://www.tigard-or.gov/aid)

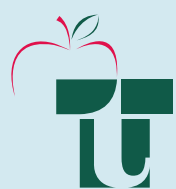
Community Action actualmente proveen ayuda de renta a los hogares con ingresos calificados que están atrasados en su alquiler, incluso si no tienen un aviso de desalojo. Aunque por lo normal la asistencia sólo está disponible una vez al año, puede recibir ayuda otra vez durante la crisis, incluso si ya recibió ayuda. 503-615-0770.

Las solicitudes de asistencia de energía tardan una quincena en procesarse. Recuerde que todas las compañías de servicios públicos en el condado de Washington han dejado de desconectarse hasta nuevo aviso. Email: [energy@caowash.org](mailto:energy@caowash.org) 503-615-0771.

St. Anthony's St. Vincent DePaul: llame al 503-684-8280 o envíe un correo electrónico [svdp.rent@gmail.com](mailto:svdp.rent@gmail.com) para recibir asistencia para la renta y los gastos de servicios públicos.

## Tigard-Tualatin School/Community Food Pantry Schedules • Horario de Despensa de Alimentos en las Escuelas y la Comunidad

Name/Nombre	Days/Días	Hours/Horas	Location/Ubicación	Phone/Teléfono	Notes/Más información
Bethlehem House of Bread	Thurs & Sun / jueves y domingos Tuesdays / Los martes 3rd Friday / el tercer viernes	1-3 pm 5-7 pm 1:30-2:30 pm	9055 SW Locust Street Tigard, OR 97223	503-639-3181	Up to one visit per week. <i>Se permite hasta una visita por semana.</i>
King's Kindness Food Pantry	Thursdays / Los jueves	12 pm-3 pm	14460 SW 114th Avenue Tigard, OR 97224	503-684-8225	
Northwest Christian Church* *(Tigard Essential Needs Hub)	Various / Variados	Various Variadas	13405 SW Hall Blvd. Tigard, Oregon 97223	503-639-5713	Tigard, Tualatin & surrounding areas, y áreas alrededor
Sherwood Helping Hands	Third Saturday / El tercer sábado	9:30-10:30 am	22280 SW Washington St Sherwood, Or 97140	503-625-7975	
St. Francis Food Pantry	Wednesdays / Los miércoles Thursdays / Los jueves	9-11 am & 5-7 pm 9-11 am	15659 SW Oregon Street Sherwood, Oregon 97140	503-625-7067	
St. Vincent de Paul	Mon, Tues, Thurs, Fri lunes, martes, jueves, viernes Wednesday / Los miércoles Saturday / Los sábados Sundays / Los domingos	12 pm-2:30 pm 1-3 pm 10am-12pm 5:30-6:30pm	St. Anthony Catholic Church 9905 SW McKenzie Street Tigard, OR 97223 Sundays: hot meals to go <i>Los domingos: comidas calientes para llevar</i>	503-684-8280	Proof of residence in zip codes 97223 or 97224. Two visits per month. <i>Prueba de vivir en códigos postales 97223 o 97224. Dos visitas al mes permitidas.</i>
Tigard Community Friends Church	Third Saturday / El tercer sábado	11 am-1 pm	15800 SW Hall Blvd Tigard, OR 97224	503-620-7836	
Tigard Covenant Church Ministry	Tuesdays / martes	12pm-2pm 6-7 pm	11321 SW Naeve Street Tigard, OR 97224	503-639-3084	Hot meals to go 6pm-7pm <i>Comida caliente para llevar</i>
Trinity Community Church	Third Saturday / El tercer sábado	12pm-3pm	10900 SW 121st Avenue Tigard, OR 97223	503-686-3363	
Tualatin Pantry	Mondays / Los lunes Wednesdays & Fridays Los miércoles y viernes	4-7 pm 10am-1pm	Rolling Hills Church 3550 SW Borland Rd. Tualatin, OR 97062	503-783-0721	Residents of / Residentes de of Tualatin, Durham, Lake Oswego, Wilsonville, & West Linn only/solamente.



## FREE MEAL PICK-UP LOCATIONS FOR STUDENTS SITIOS DE COMIDA GRATUITAS PARA ESTUDIANTES MONDAY TO FRIDAY • LUNES A VIERNES

### NEAR BRIDGEPORT ELEMENTARY

**Rolling Hills Apartments**  
19355 SW 65th St  
10:15 - 10:45 am

**Terrace View Apartments**  
6685 SW Sagert  
11:15 - 11:45 am

### NEAR TUALATIN ELEMENTARY

**Tualatin Meadows Apartments**  
18755 SW 90th  
10:30 - 11:00 am

**Chelan Apartments**  
19705 SW Boones Ferry Rd  
11:30 am - Noon

**Tualatin Elementary School**  
20405 SW 95th Ave.  
10:30 am - 12:30 pm

### NEAR TEMPLETON ELEMENTARY

**Arbor Heights Apartments**  
15055 SW Royalty Parkway  
11:00 - 11:30 am

**Cypress Crest Apartments**  
9850 SW Frewing  
Noon - 12:30 pm

**Metzger Elementary School**  
10350 SW Lincoln Street  
10:30 am - 12:30 pm

### NEAR METZGER ELEMENTARY

**Oleson Woods Apartments**  
9140 SW 91st Ave.  
10:30 - 11:00 am

**Shenandoah Apartments**  
9825 SW Hall Blvd  
11:30 am - Noon

**St. James Apartments**  
11155 SW Hall Blvd.  
10:00 - 10:30 am

**Fir Terrace Apartments**  
9900 SW North Dakota  
11:00 - 11:30 am

All local-area youth are welcome to participate at these sites and parents can pick up meals for their children. Social distancing measures will be required and practiced at each location.

Todos los jóvenes del área local pueden participar en estos sitios y los padres puedan recoger comidas para sus hijos. Se requerirán que practiquen las medidas de distanciamiento social en cada lugar.

Breakfast and lunch will be provided in one grab-and-go container for youth ages 1 to 18 Monday through Friday.  
El desayuno y almuerzo se proporcionara en un contenedor para llevar para jóvenes de 1 a 18 años de edad lunes a viernes.



## Contact Us • We're here for you. • Comuníquese con nosotros • Estamos aquí para usted

### City of Tigard

- ▶ Questions about COVID-19: The city's call center is open to respond to community questions 8 a.m. to 4 p.m., Monday to Friday. The phone number is 503-718-2870
- ▶ Connect virtually with Tigard City Hall: [www.tigard-or.gov/corona](http://www.tigard-or.gov/corona)
- ▶ Virtual Services: [www.tigard-or.gov/virtual](http://www.tigard-or.gov/virtual)
  - Connect with City Council
  - Library programs
  - Community input
- ▶ En Español: [www.tigard-or.gov/espanol](http://www.tigard-or.gov/espanol)



### Ciudad de Tigard

- ▶ Preguntas sobre el COVID-19: el centro de llamadas de la ciudad está abierto para responder a las preguntas de la comunidad de 8 a. m. a 4 p.m., de lunes a viernes. El número de teléfono es el 503-718-2870.
- ▶ Conéctese virtualmente con el Ayuntamiento de la Ciudad de Tigard: [www.tigard-or.gov/corona](http://www.tigard-or.gov/corona)
- ▶ Servicios virtuales: [www.tigard-or.gov/virtual](http://www.tigard-or.gov/virtual)
  - Conéctese con el Consejo del Ayuntamiento
  - Programas de la Biblioteca
  - Comentarios de la comunidad
- ▶ En Español: [www.tigard-or.gov/espanol](http://www.tigard-or.gov/espanol)

### City of Tualatin

- ▶ General City questions: Call (503) 692-2000
- ▶ Questions about donations? Contact [Imarshall@tualatin.gov](mailto:Imarshall@tualatin.gov)
- ▶ Virtual Services
  - Resources from Tualatin Parks – [www.tualatinoregon.gov/recreation/stay-home-recreation-resources](http://www.tualatinoregon.gov/recreation/stay-home-recreation-resources)
  - Resources from Tualatin Library – [www.tualatinoregon.gov/library](http://www.tualatinoregon.gov/library)
- ▶ Stories from our community – Contact Betsy Rodriguez Ruef at [bruef@tualatin.gov](mailto:bruef@tualatin.gov) or call (503) 691-3671 to share your story or visit [www.tualatinoregon.gov/community/stories-our-community](http://www.tualatinoregon.gov/community/stories-our-community)



### Ciudad de Tualatin

- ▶ Preguntas generales sobre la ciudad: llame al (503) 692-2000.
- ▶ ¿Tiene preguntas sobre las donaciones? Comuníquese con [Imarshall@tualatin.gov](mailto:Imarshall@tualatin.gov)
- ▶ Servicios virtuales
  - Recursos de los Parques de Tualatin: [www.tualatinoregon.gov/recreation/stay-home-recreation-resources](http://www.tualatinoregon.gov/recreation/stay-home-recreation-resources)
  - Recursos de la Biblioteca de Tualatin: [www.tualatinoregon.gov/library](http://www.tualatinoregon.gov/library)
- ▶ Historias de nuestra comunidad: comuníquese con Betsy Rodriguez Ruef en [bruef@tualatin.gov](mailto:bruef@tualatin.gov) o llame al (503) 691-3671 para compartir su historia, o visite: [www.tualatinoregon.gov/community/stories-our-community](http://www.tualatinoregon.gov/community/stories-our-community)

### Tigard Tualatin School District [www.ttsdschools.org](http://www.ttsdschools.org)

- ▶ Family Resource Center
- ▶ Distance Learning Resources
- ▶ Contact Us



### Distrito Escolar de Tigard Tualatin [www.ttsdschools.org](http://www.ttsdschools.org)

- ▶ Centro de Recursos para las Familias
- ▶ Recursos de aprendizaje a distancia
- ▶ Comuníquese con nosotros

## Reopening Oregon

On April 14, 2020, Governor Kate Brown introduced her framework for Reopening Oregon: a plan to restart public life and business while maintaining healthy Oregon communities. The framework sets specific prerequisites based on science, which Oregon communities must meet to begin reopening, and also outlines the actions Oregon must take to move forward.



More information: <https://bit.ly/3fyNoMe>

## Reapertura de Oregon

El 14 de abril de 2020, la gobernadora Kate Brown presentó su marco para la Reapertura de Oregon: un plan para reiniciar la vida pública y los negocios, mientras se mantiene la salud de las comunidades de Oregon. El marco establece prerequisites requeridos basados en la ciencia, los cuales las comunidades de Oregon deben cumplir para iniciar la reapertura. Asimismo, describe las acciones que Oregon debe tomar para poder avanzar.

Más información: <https://bit.ly/3fyNoMe>