



# Belle Haven Action

advocacy • inclusion • collaboration

March 2021

## What's Happening

The Belle Haven Action team has been working hard. We've hired people in the neighborhood, and made sure this community is identified and recognized. We pivoted to challenges of the pandemic: holding Covid-19 test sites, distributing education and information, and providing outreach for vaccination clinics.

### Belle Haven Action Covid-19 Report

Over 50% of the COVID-19 Cases in Menlo Park are in census tract 6117, Menlo Park District 1, which houses fewer than 20% of the city's population. We wanted to make the experience of residents here visible to the larger community. Read the full report on our website.

### Covid-19 Testing in Belle Haven

We offer both appointments and walk-up COVID-19 testing directly in the community. Our testing at 415 Ivy Drive will resume on Sunday, April 11th from 12-3 PM. Please note that we are halting our Friday testing until further notice, because Belle Haven Elementary is resuming in-person classes.

### Covid-19 Vaccination

Belle Haven Action has partnered with Ravenswood Family Health Network for vaccine clinics in the Belle Haven neighborhood and at nearby locations. At our first clinic on March 13, 70% of the vaccine went to residents of the neighborhood, the rest went to those who provide resources in the community.

If you are interested in getting an appointment at one of our clinics, we are at 415 Ivy Drive on Fridays from 11-2 PM to hand out appointment wristbands for vaccine doses and to answer any questions.

If you have already received a first dose of the COVID-19 vaccine and have any questions about your appointment for a second dose, please come see us on Fridays from 11-2 PM at 415 Ivy Drive or call or text us at 650 257 0357.

### Staying Healthy During the Pandemic

Please keep yourself and your family safe by continuing to follow the protocols outlined by the CDC. Medical experts are expecting a surge. **Here are some tips on how to stay healthy during the COVID-19 Pandemic:**

- Daily exercise
- If you can, take a walk or a bike ride and smell the roses. Things are in bloom all over the neighborhood, and the birds are chirping at Bedwell Bayfront, Hamilton and other parks.
- Wash your hands frequently and continue to wear a mask.
- Eat nutritious foods. Enjoy oranges, red bell pepper, spinach, berries, take your pick.
- Try to get enough sleep.
- Quiet your mind. San County residents get free access to the Headspace app on mobile phones. Sign up here: [www.headspace.com/smchealth](http://www.headspace.com/smchealth)



**Belle Haven Action**  
advocacy • inclusion • collaboration

marzo 2021

## ¿Qué Está Pasando?

El equipo de Belle Haven Action ha estado trabajando duro. Hemos contratado a personas en el vecindario, y nos aseguramos de que esta comunidad sea identificada y reconocida. Nos centramos en los desafíos de la pandemia: Hacemos sitios de pruebas del Covid-19, la distribución de educación e información, y el suministro de participación para clínicas de vacunación.

### Reporte del Covid-19 de Belle Haven Action

Más del 50% de los casos de COVID-19 en Menlo Park se encuentran en la zona de censo 6117, del distrito 1 de Menlo Park, que alberga menos del 20% de la población de la ciudad. Queríamos que la experiencia de los residentes de aquí fuera visible para la comunidad más grande. Lea el informe completo en nuestro sitio web.

### Vacunación de Covid-19

Belle Haven Action se ha asociado con Ravenswood Family Health Network para clínicas de vacunas en el vecindario de Belle Haven y en lugares cercanos. En nuestra primera clínica el 13 de marzo, el 70% de la vacuna fue para residentes del vecindario, el resto fue para aquellos que proveen recursos en la comunidad.

Si usted está interesado en conseguir una cita en una de nuestras clínicas, estamos en el 415 Ivy Drive los viernes entre las 11-2 p.m. para entregar las pulseras de la cita para las dosis de la vacuna y para responder a cualquier pregunta.

Si ya ha recibido una primera dosis de la vacuna COVID-19 y tiene alguna pregunta sobre su cita para una segunda dosis, por favor visítenos los viernes entre las 11-2 p.m. en el 415 Ivy Drive o llámenos o envíenos un mensaje a 650 257 0357.

### Sitios de Prueba de Covid-19 en Belle Haven

Ofrecemos citas y pruebas directas de COVID-19 directamente en la comunidad. Nuestras pruebas en el 415 Ivy Drive se reanudarán el domingo, 11 de abril entre las 12-3 p.m. Por favor note que estamos deteniendo nuestras pruebas los viernes hasta nuevo aviso, porque la Escuela Primaria Belle Haven está reanudando las clases en persona.

### Mantenerse saludable durante la pandemia

Por favor, mantenga a su familia y a usted seguros siguiendo los protocolos descritos por CDC. Los expertos médicos esperan un aumento repentino. **Aquí están algunos consejos sobre cómo mantenerse saludable durante la pandemia del COVID-19:**

- Ejercicio diario
- Si puedes, ir a caminar o dar un paseo en bicicleta y oler las rosas. Plantas están floreciendo por todo el vecindario, y los pájaros están chirriando en Bedwell Bayfront, Hamilton y otros parques.
- Lávese las manos con frecuencia y siga usando una máscara.
- Coma alimentos nutritivos. Disfruta de naranjas, pimienta roja, espinacas, fresas, toma tu selección.
- Trate de dormir lo suficiente.
- Calle su mente. Los residentes del condado de San Mateo tienen acceso gratuito a la aplicación **Head Space** en teléfonos móviles. Regístrese aquí:

[www.headspace.com/smchealth](http://www.headspace.com/smchealth)