



SAN MIGUEL COUNTY

COVID-19 RESOURCES

NO ESTAS SOLO.

Aquí están algunos recursos y apoyo para ayudarle a mantenerse sano, seguro, fuerte y unido

Asistencia Médica En caso de emergencia médica **LLAME AL 911**

Si usted o alguien en su hogar se siente enfermo: quédese en casa y llame al Centro Médico Telluride 970-728-3848 o al centro médico Uncompahgre 970-327-4233 para programar un examen.

Más información sobre Covid-19:

<https://www.sanmiguelcountyco.gov/601/COVID-19-En-Español>

Para hacer preguntas sobre Covid-19: Llame al 970-728-3844 o envíe un correo electrónico a

question@sanmiguelcountyco.gov **Centro médico de**

Telluride: 970-728-3848 o tellmed.org

Centro médico Uncompahgre: 970-327-4233

Seguridad En caso de peligro inmediato **LLAME 911**

Niños: llame a la línea directa 24/7 al 844-CO-4-KIDS (844-447-4442) para reportar abuso o negligencia infantil.

Adultos: llame a la línea directa 24/7 al 844-447-4442 para reportar abuso o negligencia de un adulto en riesgo.

Violencia Doméstica / Agresión Sexual: Llame a la línea directa de San Miguel Centro de Recursos del 24/7 al 844-816-3915 para acceder a la ayuda.

Financiero

Programas estatales y federales: solicite en línea todos los programas estatales y federales de alimentos, atención médica, cuidado infantil, energía y asistencia en efectivo en Colorado.gov/Peak o llame al 970-328-8888 con preguntas.

Para obtener ayuda con el alquiler y otras necesidades financieras:

El Fondo del Buen Vecino: Visite tchnetwork.org/gnf-application/ o llame al 970.708.7967 o envíe un correo electrónico a GNF@tchnetwork.org para asistencia de alquiler, servicios públicos y fondos para la salud mental.

Fondo de asistencia de emergencia para mascotas de Telluride Human Society: telluridehumanesociety.com/pet-emergency-assistance-fund/

One Fair Wage Fondos de emergencia: para trabajadores de propinas y por hora. ofwemergencyfund.org/ayuda

Centro de recursos para pequeñas empresas de la Región 10: region10.net/businesses-resources/sbdc-consulting/

Salud del Comportamiento

Centro de salud mental: Llame a la línea de asistencia al 970-252-6220 a contactar a un médico de salud mental las 24 horas, los 7 días de la semana. centermh.org/covid19/

Colorado Crisis Service: Línea de apoyo de salud mental 844-493-TALK o envíe un mensaje de texto con TALK al 38255.

Tri-County Health: ¡Terapia gratuita disponible! Llame al 970-708-7096 Para obtener ayuda para encontrar un terapeuta y otros recursos, visite <https://tchnetworkdirectory.org/>

Soluciones del salud del Comportamiento de San Miguel: para obtener ayuda para encontrar y pagar un terapeuta para servicios de salud mental, visite sanmiguelbehavioralhealth.org/

Comida

Despensa de comida

Telluride: Angel Baskets - jueves de 3 a 6 p.m.

En la calle Aspen, detrás de la tienda de segunda mano, Telluride

Norwood: Cristo en FOCO - jueves 3-5pm

1472 S. Spruce Street, Norwood

West End: lunes, jueves y viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

Almuerzos escolares para niños de cualquier distrito: 12 - 2 pm de lunes a viernes

West End Family link Center - 970-864-2245

Distrito escolar de Telluride:

Almuerzos escolares para niños: lunes a viernes. Recoger THS

11:00 am - 11:30 am

Debe registrarse con 24 horas de anticipación: tchnetwork.org/covid-19-client-intake/

Si tiene preguntas, llame a TCHNetwork al 970-239-1038

Entrega a domicilio

Telluride, Mountain Village, Placerville: Llame al 616-916-9506 o

visite tchnetwork.org/home-delivered-meals/ para personas de alto riesgo, vulnerables, aisladas o en cuarentena.

Otro

Norwood: VOA Comidas para adultos mayores - 970-874-7661

Lunes, martes y jueves de 11:30 a.m. a 1 p.m.

Mountain Village: Granja a la comunidad

townofmountainvillage.com/green-living/incentive-programs/farm-to-community/

Asistencia con comida (SNAP): Colorado.gov/PEAK o para

obtener ayuda con la solicitud, llame a THCNetwork al 970-708-7096

Recursos alimentarios durante el brote de COVID-19:

hungerfreecolorado.org/covid-19/

Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC):

sanmiguelcountyco.gov/222/Infant-Child-Services

Clínicas: Telluride - lunes y jueves

Norwood - jueves

Por favor llame al 970-728-4289 para hacer una cita.

Paternidad

Este es un momento estresante para las familias. Si en algún momento se siente abrumado, frustrado o enojado cuando cuida a un bebé o niño, intente:

Pausa, respira y cálmate

Si es posible, deje al niño en un lugar seguro.

y salgo de la habitación unos minutos.

Llame a un familiar o amigo.

Consejos para padres, actividades divertidas y recursos de aprendizaje temprano:

Biblioteca Wilkinson: telluridelibrary.org/resources-for-parents-kids/

Socios de la primera infancia: earlychildhoodpartnerscolorado.org/

CO Early Learning & Development: earlylearningco.org/