



Necesita alguien con quien hablar? ¡Déjanos ayudarte!

Traído a usted por la Coalición Juvenil del Condado de St. Clair
*Lineas abiertas las 24 horas al menos que se indique lo contrario

¿Quieres alguien con quien hablar durante este tiempo?

Línea de Apoyo y Recursos de Salud Mental de Touchette: 618-482-7158 Llame a 4 Calm: Envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" o "HABLAR" al 552020 para que le devuelva la llamada.
Línea Cálida de Illinois: 1-866-359-7953
East St. Louis School District 189 Línea de ayuda de mensajes de texto para estudiantes: 618-249-4443

Necesita ayuda emocional o asesoramiento?

Children's Home & Aid: 618-874-0216 (Jóvenes 11-24 y sus familias, 8:30am-5:00pm)
Hoyleton Servicios Para Jóvenes y Familias: 618-688-4744 (Todas las edades. Su llamada será devuelta.)

Te sientes suicida o tienes una crisis?

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
Chestnut Health Systems: 618-877-0316
Centro de Salud Conductual Integral: 618-482-7330
CARES Número de Crisis: 1-800-345-9049 Texto "TALK" al 741741

Necesita referencia para abuso de sustancias?

Línea de Ayuda de Illinois: 1-833-234-6343
Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA: 1-800-662-4357

Te sientes inseguro con tu pareja?

Línea Directa de Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) Centro de Prevención de Violencia: 618-235-0892

Se ha fugado de su casa? (para jóvenes)

Línea Nacional de Niños Fugitivos: 1-800-RUNAWAY (786-2929)
Children's Home & Aid: 618-463-6880 (5:00pm-8:30am Servicio de Contestador)

Crees que un niño o un adulto está siendo abusado o descuidado?

Línea Directa de Abuso Infantil de Illinois: 1-800-25-ABUSE (Youth) Servicios de Protección de Adultos: 1-866-800-1409

Necesita cuidado de niños?

Children's Home & Aid: 1-800-847-6770, ext. 360 (Para trabajadores esenciales.)

Usted o alguien que conoce ha sido agredido sexualmente?

Call for Help Atención a víctimas de agresión sexual: 618-397-0975
Línea Directa Nacional de Agresión Sexual: 1-800-656-4673

Necesita ayuda con una discapacidad?

LINC 618-235-9988 (Horario limitado. Su llamada será devuelta.)

Se siente estresado(a)? Respirar profundo le puede ayudar!

La respiración profunda es una forma fácil, común y privada de controlar el estrés. Aquí está el método 5-3-7! Simplemente respire durante 5 segundos, contenga la respiración durante 3 segundos y exhale durante 7 segundos. Esta repetición gentil envía un mensaje al cerebro de que todo está o estará bien pronto. En poco tiempo, su corazón se calma y comenzará a relajarse.





Sitios de Prueba de COVID-19

CENTROS SIN COSTO, SIN CITA

Guardia Nacional de IL

Se requieren máscaras y la identificación con foto.

Sube y conduce.

101 Jackie Joyner-Kersee Circle
East St. Louis, IL 62204
Abre a las 8:00am

Walgreens

Se requieren máscaras y la identificación con foto. Servicio al carro. Resultados en 24 hrs.

1201 Camp Jackson Rd
Cahokia, IL 62206
618-332-2904

CENTROS SIHF QUE REQUIEREN PREPREVISIÓN

Llame al 618-646-2596 para obtener más información y hacer una cita. Debe usar una máscara y traer una identificación con foto. Servicio al carro. Resultados disponibles en 48 horas.

7210 West Main Street, Belleville, IL · 12:00–3:15pm

2166 Madison Avenue, Granite City, IL · 12:00–4:00pm

100 North 8th Street, East St. Louis, IL · 12:00–3:30pm

Cahokia Fitness & Sports Complex
509 Camp Jackson Road Cahokia, IL · 12:00–3:30pm

Antigua Estación de Prueba de Emisiones
230 Old St. Louis Road, Wood River, IL · 12:00–4:00pm

Recursos de Salud y Prevención

PASOS PARA EL LAVADO DE MANOS EFECTIVO

Fuente: <http://CDC.gov/handwashing>



Moja tus manos
con corriente de
agua limpia
(tibia o fría).
Cerrar la llave.



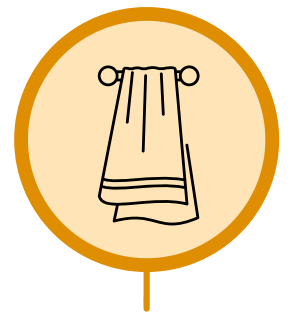
**Haga espuma
con el jabón**
en sus palmas,
detrás de las
manos, entre los
dedos y debajo
de las uñas.



**Frote durante 20
segundos o más.**
¡Recite la canción
del feliz
cumpleaños dos
veces a usted
mismo!



**Enjuaga tus
manos bien**
bajo la corriente
de agua limpia
(tibia o fría).



Seca tus manos
usando una toalla
limpia o sécalas al
aire libre.

¿EXPERIMENTANDO SÍNTOMAS?

Visit <https://health.co.st-clair.il.us/Pages/default.aspx>