

CUIDÁNDOSE A SÍ MISMO:

Tome los medicamentos según lo prescrito.

Conéctese con amigos, familiares o un grupo de apoyo.

Busque ayuda de un profesional de salud mental u otro proveedor de atención médica.

Participe en ejercicio ligero como caminar.

Coma comidas equilibradas y beba BASTANTE agua.

Si posee armas de fuego, guárdelas de forma segura (caja fuerte para armas, caja de seguridad, estuche para armas, candado con cable o seguro para gatillo).

Línea de Crisis para Veteranos
Marque 988 y OPRIMA 1.

NECESITAS AYUDA AHORA SI:

Tienes pensamientos de hacerte daño o suicidarte.

Estás buscando formas de suicidarte.

Estás hablando de muerte, de morir o de suicidio.

Estás participando en una conducta autodestructiva, como abuso de sustancias, uso riesgoso de armas, etc.

Llame al 911 ahora si estás lidiando con alguno de estos y necesitas atención médica.

¿Está en crisis? Vaya a cualquier centro médico para recibir atención gratuita y llame al Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) dentro de las 72 horas siguientes: 844-724-7824.



SERVICIOS PARA VETERANOS DEL CONDADO DE HAYWOOD



RECURSOS:

Haywood County Veterans Services
828-452-6344

WNC Alliance-Anteriormente 30th Judicial District Alliance
(Programa de Extensión para Veteranos)
828-452-2122

American Legion Post 47
828-456-8691

Disabled American Veterans
919-833-5567

Veterans of Foreign Wars Post 5202
828-456-9346

Guía de Recursos Alimentarios
healthyhaywood.com/resources

No Boundaries Medical Equipment Loan Closet
828-456-7930

Haywood Public Transit
828-565-0362

Warrior Clan
828-793-2094

RECURSOS DE TRATAMIENTO:

Appalachian Community Services

(Servicios disponibles sin cita previa, incluida Atención de Urgencia de Salud Conductual)
828-452-1396

Blue Ridge Health-Anteriormente Meridian Behavioral Health Services
(Servicios disponibles sin cita previa)
828-456-8604

Charles George VA Medical Center
828-298-7911

Haywood Regional Medical Center

(Unidad de Salud Conductual):
828-452-8651

APOYO EN CASO DE CRISIS 24/7:



Línea de crisis para Veteranos
Marque 988 y oprima 1 O
Texto al 83825.

Equipos Móviles de Respuesta a Crisis (Appalachian Community Services):
888-315-2880

Línea de Crisis de Salud Conductual (Vaya Health):
1-800-849-6127

Este folleto fue creado por la HHS del Condado de Haywood y los Servicios para Veteranos del Condado de Haywood. La HHS del Condado de Haywood es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.