

¿NO ESTA SEGURO POR DONDE EMPEZAR?

2-1-1

Para información sobre recursos, marque 211 o llame al **1-800-339-9597** o visite www.211ventura.org. **Mande un texto "ThomasFire" a 898-211** para recibir información al corriente acerca del incendio.

El Condado de Ventura Se Recupera

Información oficial acerca de la recuperación de los incendios del Condado de Ventura: www.venturacountyrecovers.org

Ayuda para El Incendio Thomas

Lista de recursos con la información más corriente (en inglés): www.thomasfirehelp.com

Condado de Ventura Listo

Para obtener información reciente acerca de los incendios, llame al **(805) 465-6650** o visite www.readyventuracounty.org/home-espanol

SALUD MENTAL

Línea de Ayuda de Crisis

¿Está en estrés emocional? El equipo de crisis del Condado de Ventura está disponible las 24 horas al día, 7 días a la semana. Ayuda esta disponible en inglés, español, y otros idiomas. **Llame al 1-866-998-2243.**

Formas de Enfrentar una Crisis

Después de un desastre, es muy importante enfrentar el estrés y el trauma. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo o a un ser querido. Visite www.saludsiemprevc.org

Ayudando a los Niños

Para saber cómo cuidar a los niños durante un desastre, visite el sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/childrenindisasters/es/index.html
Para recursos adicionales, visite www.saludsiemprevc.org

Alcohol y Drogas

Manténganse alerta – No sobre pase el consumo de alcohol o el uso de otras drogas como manera de enfrentar estrés. Aprenda más de los riesgos en el sitio web: www.venturacountylimits.org

RECURSOS ADICIONALES

Línea de Ayuda para los Afectado por Catástrofes

Llame al **1-800-985-5990** y oprime "2" o mande un texto que diga "HABLANOS" al **66746** para hablar con un consejero de crisis. Disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Después del Incendio: Proteja su bienestar emocionales

Identificara reacciones comunes al estrés, como enfrentarlas, y mantenerse saludable. Visite al sitio web: www.cdc.gov/es/disasters/wildfires/afterfire.html

Cuidando Su Salud Emocional

Para obtener información acerca del cuidado de su salud emocional después de una catástrofe, visite al sitio web de la Cruz Roja: www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m14740299_Recovering_Emotionally_-_Spanish.pdf