



Queridos miembros de la comunidad DD,

Quería tomarme un momento para reconocer una vez más a la comunidad DD durante esta temporada navideña. Ya sea que sea una persona con una discapacidad, un miembro de la familia o parte del proveedor, defensor o comunidad de apoyo estatal, compartimos un vínculo común de desear los mejores resultados para las personas con I / DD. Este año ha sido uno que no olvidaremos pronto. Mientras esperamos avanzar más allá de la pandemia en 2021, me gustaría agradecer a quienes arriesgaron su salud y seguridad para brindar apoyo a quienes necesitan servicios de DD. Sin el personal de apoyo directo, los miembros de la familia, los proveedores de SLA y muchos otros que trabajaron muchas horas más allá de sus rutinas normales para asegurarse de que se cumplieran las necesidades, no habríamos podido superar la crisis. Ustedes son verdaderos héroes y deben ser elogiados por su dedicación y compasión. También me gustaría agradecer a todos los que servimos por adaptarse tan valientemente a las rutinas cambiadas y al acceso reducido al trabajo y a los programas comunitarios. Has sido increíble y te agradecemos tu fuerza y determinación.

Les deseo a todos las mejores vacaciones posibles y espero, con ustedes, tiempos más brillantes en el Año Nuevo..

Kevin

Kevin Savage
Director interino de DD Services

Tenga en cuenta: nos tomaremos un breve descanso. El próximo número de DD News será en enero.

**Feliz y saludable
¡Días festivos!**



La vacunación contra COVID ha comenzado en Rhode Island

De la comunicación del gobernador, 14/12/20

Hoy es un punto de inflexión para Rhode Island y para nuestro país en la lucha contra el COVID-19.

A la 1 p.m., se administró la primera vacuna COVID-19 del estado al Dr. Christian Arbelaez. El Dr. Arbeláez es un inmigrante colombiano, hijo de un ama de llaves y un graduado universitario de primera generación. Hizo su residencia en la Universidad de Brown y ha estado trabajando durante esta pandemia en primera línea en la sala de emergencias del Hospital de Rhode Island.

Después de recibir la vacuna, el Dr. Arbeláez compartió lo emocionado y agradecido que está por este momento en nuestra respuesta a la pandemia, diciendo: “Como persona de color, como colombiano, como latino, como médico, quiero compartir este mensaje. con mis colegas y las comunidades de color. Quiero pedirle que se vacune para que usted y su familia se mantengan sanos. Detendremos la propagación en nuestras comunidades si se vacuna ”.

Todavía tenemos un largo camino por recorrer antes de distribuir esta vacuna que salva vidas a todos en Rhode Island, pero este es un paso histórico para derrotar al COVID-19. Nuestros trabajadores de la salud han estado trabajando las veinticuatro horas del día para mantenernos a salvo de este virus, y todos deberíamos alegrarnos de saber que ellos estarán protegidos a su vez.

Todavía pasarán unos meses antes de que la vacuna esté ampliamente disponible, pero las vacunas de hoy son un punto de inflexión importante. Puede leer más sobre la vacuna, incluido nuestro plan de distribución, en health.ri.gov/covid/vaccine [r20.rs6.net].

Estamos todos juntos en esto.
Gina Raimondo, gobernadora

¿Quién recibirá la vacuna una vez que esté disponible?

Esperamos recibir suministros iniciales limitados de vacunas. Al principio, es probable que la vacuna solo esté disponible para las personas con mayor riesgo de COVID-19. Un subcomité especial del Comité Asesor de Vacunas de Rhode Island también asesorará sobre cómo priorizar la distribución de la vacuna. Este subcomité [recomendó](#) que los trabajadores de la salud de alto riesgo se vacunen contra COVID-19 tan pronto como llegue la vacuna a Rhode Island. Los envíos iniciales de los fabricantes de vacunas llegarán el 14 y el 15 de diciembre a Kent Hospital, Newport Hospital, Rhode Island Hospital (y Hasbro Children's Hospital), Women & Infants Hospital y The Miriam Hospital. Aproximadamente 1,000 primeras dosis van a cada instalación. Nuestro objetivo es asegurarnos de que esto se haga de manera equitativa, de una manera que proteja al Estado en su conjunto. Estamos planeando implementar la vacuna en fases para más grupos de personas a medida que haya más dosis disponibles. Puede obtener más información sobre el Subcomité de vacunas COVID-19 y nuestro plan de vacunación aquí: <https://health.ri.gov/covid/vaccine/>.

¿Qué podemos hacer mientras esperamos una vacuna?

Hay medidas de prevención que sabemos que funcionan. Mientras espera la vacuna, continúe usando una máscara, lávese las manos, observe la distancia y quédese en casa si se siente mal o si tiene síntomas de COVID-19. Es importante continuar con estas prácticas incluso después de recibir la vacuna. Todavía estamos aprendiendo qué tan efectivas son las vacunas y por cuánto tiempo son efectivas.

Para obtener más información, visite la [página web de vacunación contra COVID de RI](#).



CALENDARIO DE BONDAD: DICIEMBRE 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 7 Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre	1 Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas	2 Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo se encuentra	3 Ofrecete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades	4 Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible	5 Haz un regalo para alguien sin hogar o que se siente solo/a	6 Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad
14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido	8 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar	9 Date cuenta cuando estás siendo duro contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable	10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarles	11 Sé generoso/a. Hoy, alimenta a alguien con comida, amor o bondad	12 Compra algo de más y donalo a un banco de alimentos local	13 Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír
21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti	15 Comunícate con un vecino que sea mayor y alégrale el día	16 Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables	17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti	18 Regala algo por lo que hace tiempo que tienes y te gusta	19 Compra en el comercio local y apoya al pequeño comerciante que tienes cerca	20 Comunícate con alguien que pueda estar solo o sentirse aislado/a
28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y utiliza menos energía	22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido	23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón	24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír	25 Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, incluyendo/a ti mismo/a!	26 Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza	27 Llama a un pariente que está lejos para saludarle y hablar
29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente	30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué	31 Planifica nuevos actos de bondad para realizar en 2021				

Miremos más allá de nuestras diferencias y ayudémonos unos a otros. Cada acto de bondad es importante



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre el tema de este mes en: www.actionforhappiness.org/do-good-december

Mantén la calma - Actúa de manera sabia - Sé amable

Próximos días para celebrar

Todos los días deben celebrarse. Estas son algunas de las vacaciones extrañas, divertidas, maravillosas, desconocidas y extrañas del mundo que se avecinan. Consulte [Días del año](#) o [Día nacional](#) para más.



Sunday, Dec. 20, 2020
Games Day

¿Qué tipo de juegos disfrutas más, juegos de mesa, juegos de cartas o quizás videojuegos? Cualquiera que sea tu juego favorito, ¡el **Día de Juegos** es el día para jugar y divertirse! Cómo estarían de acuerdo generación tras generación de personas en todo el mundo, jugar juegos es una excelente manera de simplemente descansar, relajarse y divertirse con su familia o amigos.

Para muchas personas, la Navidad puede ser una época del año increíblemente estresante. El **Día de Humbug** fomenta una ventilación controlada de todo ese estrés antes de Navidad para que pueda disfrutar de la temporada festiva al máximo. Después de desahogarte, también puedes celebrar el Día de **Mira el lado positivo del día**. Es bastante normal sentirse un poco deprimido este día, ya que cae alrededor del solsticio de invierno, lo que significa que el tiempo tiende a ponerse un poco frío y nublado afuera. Pero no se preocupe, porque cada nube tiene un lado positivo. Ser optimista es científicamente bueno para nuestro cuerpo y nuestra mente. ¡Mira el lado positivo del día se trata de ver el vaso medio lleno!



Monday, Dec. 21, 2020
Humbug Day / Look on the Bright Side Day



Saturday, Dec. 26th, 2020
Thank You Note Day

Para celebrar el **Día de la Nota de Agradecimiento**, todo lo que tenemos que hacer es pasar tarjetas o notas agradeciendo a nuestros familiares y amigos por los regalos que nos han dado y el amor que todos compartimos todos los días. El día de la nota de agradecimiento es una pequeña festividad tonta pero maravillosa que hace que el tiempo con nuestros amigos y familiares sea mucho más alegre, divertido y feliz.

El **Día Nacional de Llamar a un Amigo** nos recuerda a todos que debemos tomarnos unos minutos, levantar el teléfono y llamar a ese amigo con el que quería volver a ponerse en contacto.



Monday, Dec. 28, 2020
National Call a Friend Day



Sunday, Jan 3rd, 2021
Festival of Sleep Day

El **Festival del Día del Sueño** se animó para que la gente pudiera disfrutar de un poco de relajación y "dormir" después del período de vacaciones. El Festival del Día del Sueño le asegura que tendrá todo el tiempo que necesita para recuperarse y recuperarse de la temporada navideña. Nadie está seguro de cuándo comenzó esta fiesta, pero fue fundada por alguien que tenía un profundo amor por el sueño.

Practicar la gratitud funciona

Practicar el agradecimiento puede ser el secreto mejor guardado para ayudar a reducir el estrés y sentirse mejor. Practicar la gratitud todos los días puede tener un beneficio significativo para nuestro bienestar físico y emocional.

Ideas para practicar la gratitud

- Piense por qué está agradecido por usted. Sea amable con usted mismo y esté agradecido por superar un año difícil, incluso si no pudo lograr todo lo que deseaba.
- Escribe una carta a un amigo o llama a alguien y dile que estás agradecido por él y por qué.
- Piensa en alguien que hizo algo o dijo algo que cambió su vida para mejor; Alguien a quien nunca agradeciste debidamente; alguien en quien quizás no hayas pensado o visto por un tiempo. Escribe una carta de agradecimiento a esta persona.
- Hazle un favor a alguien por quien estés agradecido o, si puedes, considera ofrecerte como voluntario. Deje una comida, una planta o una tarjeta en la puerta de un amigo. Considere ofrecerse como voluntario para una organización o actividad en la que pueda ayudar a otros, mientras se distancia y usa máscaras de manera segura.
- Escribe una carta a un héroe de primera línea. Envíe una carta a un héroe que sirva en el frente de la pandemia de COVID (en su hospital local, hogar de ancianos, escuela o tienda de comestibles) o en el ejército, ya sea [por correo electrónico](#) o [electrónicamente](#).
- Inicie un diario de gratitud. Una vez a la semana, tómese de 10 a 15 minutos y anote personas, lugares, objetos, recuerdos o eventos por los que esté agradecido. O prueba esta [aplicación de agradecimiento](#).

Operación Gratitud



[Operación Gratitud](#) ha entregado más de 2.9 millones de Care Packages llenos de artículos donados por estadounidenses agradecidos y compañías amigables con el servicio que desean expresar su apoyo a los Héroes que prestan servicios en el extranjero y aquí en casa. Juntos estamos trabajando para cerrar la brecha entre el servicio civil. Los paquetes se envían a las tropas desplegadas, socorristas, veteranos, héroes heridos y cuidadores y familias de militares.

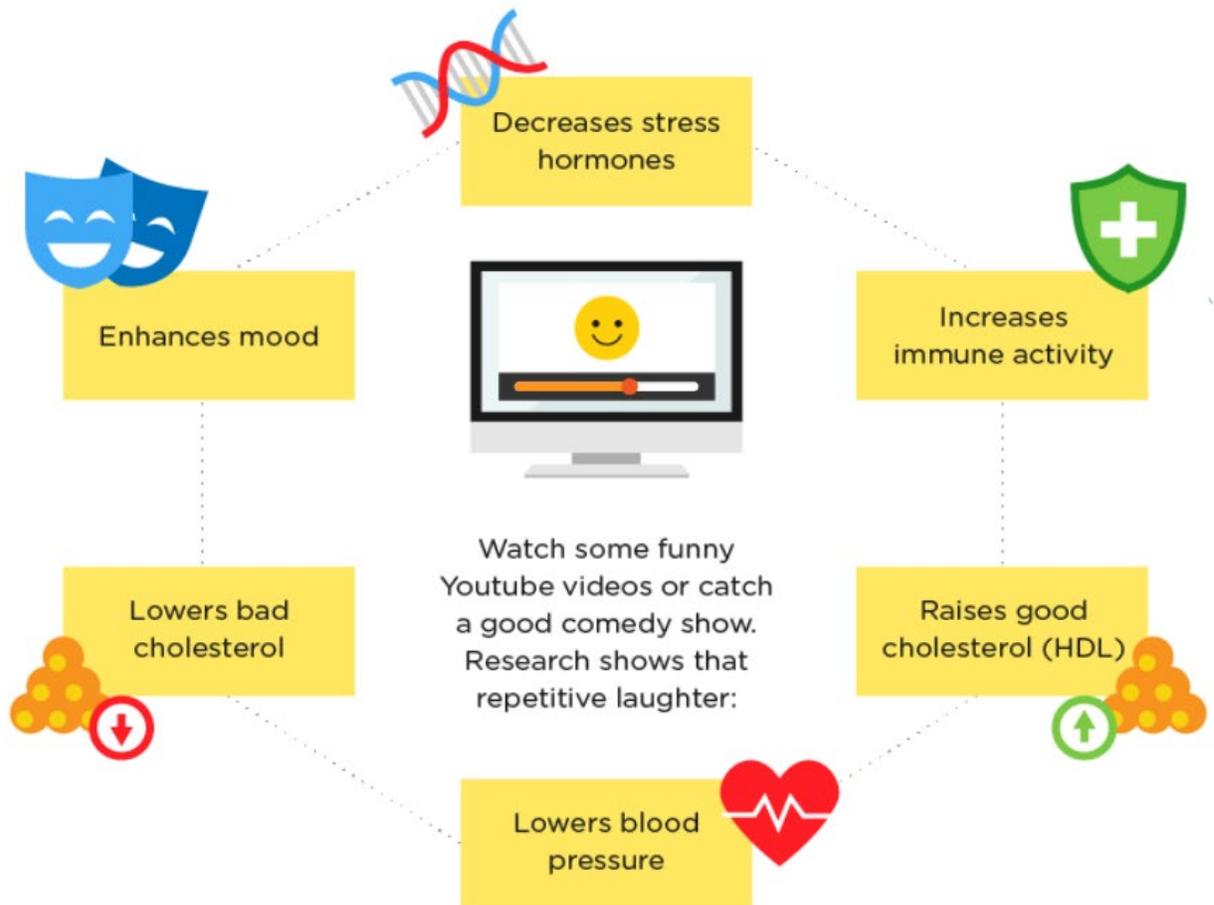
En marzo, la Operación Gratitud lanzó uno de los esfuerzos coordinados más grandes del país para apoyar a los valientes hombres y mujeres en la primera línea de la pandemia de COVID-19. Empresas de todo el país se unieron para aprovechar sus recursos colectivos para brindar apoyo directo a los respondedores de primera línea en todo el país, formando la [Coalición para apoyar a los respondedores de primera línea del COVID-19](#).

Desde el 22 de marzo, Operación Gratitud y los socios de la Coalición han enviado Jumbo Care Packages a más de 250,000 Frontline Responders en hospitales, estaciones de policía y departamentos de bomberos de todo el país. Así como las unidades de la Guardia Nacional que se han activado en apoyo de COVID-19 y Tropas Desplegadas que sirven en el extranjero.



Operación Gratitud también ofrece formas en las que las personas, los grupos y las empresas pueden retribuir desde sus propios hogares. La campaña [#VirtualVolunteerism](#) permitirá a todos los estadounidenses la oportunidad de apoyar a las tropas desplegadas, la Guardia Nacional, los primeros respondedores y el personal médico de emergencia en la primera línea de la pandemia de COVID-19. Sea voluntario virtualmente [como individuo](#) o [como grupo](#).

Laugh for Your Health



Intercambio de ventana

Seamos sinceros. Todos estamos atrapados en el interior. Y pasará un tiempo hasta que volvamos a viajar.

Window Swap está aquí para llenar ese profundo vacío en nuestros corazones de pasión por los viajes al permitirnos mirar a través de la ventana de otra persona, en algún lugar del mundo, durante un tiempo.

Es un lugar en Internet donde podemos compartir nuestras 'vistas desde la ventana' para ayudarnos a sentirnos un poco mejor hasta que podamos (responsablemente) explorar nuestro hermoso planeta nuevamente.

Viajemos sin movernos por ahora. [Cambiamos de ventana.](#)

También puede cargar su propio video de la vista fuera de su ventana. Encuentre instrucciones [aquí.](#)

Open a new window somewhere in the world →

Una "estrella navideña" espectacularmente rara llegará en diciembre mientras dos mundos se alinean después del atardecer

Extraído de un artículo de Jamie Carter, [Forbes.com](https://www.forbes.com)

Los dos planetas más grandes del Sistema Solar están ahora muy, muy cerca el uno del otro, y el 21 de diciembre de 2020, la fecha del solsticio de diciembre, casi parecen chocar para convertirse en un punto de luz super brillante.

Júpiter y Saturno se verán como un "planeta doble" por primera vez desde la Edad Media.

En realidad, por supuesto, no estarán cerca en absoluto. Piense en la distancia de la Tierra al Sol. Eso es lo que los astrónomos llaman una unidad astronómica (au), y así es como miden las distancias en la inmensidad del Sistema Solar. Júpiter está a 5 au de nosotros. Saturno es 10 au.

"Tendría que retroceder hasta justo antes del amanecer del 4 de marzo de 1226, para ver una alineación más cercana entre estos objetos visibles en el cielo nocturno".

Algunos piensan, incluido el legendario astrónomo alemán Johannes Kepler, que la "estrella de Belén" en la historia de los magos o "tres sabios" podría haber sido una rara triple conjunción de Júpiter, Saturno y Venus.

El raro evento celeste se podrá observar en cualquier lugar de la Tierra donde el cielo esté despejado. Los planetas aparecerán bajos en el cielo occidental durante aproximadamente una hora después de la puesta del sol, como se ve desde el hemisferio norte, y aunque estarán más cerca el 21 de diciembre de 2020, puedes mirar todas las noches de esa semana.

Aunque la vista se hundirá hacia el horizonte, será lo suficientemente brillante como para ser vista en el crepúsculo. Todo lo que necesita es una vista despejada hacia el suroeste y mirar hacia el suroeste desde aproximadamente 45 minutos después de la puesta del sol donde se encuentra.

Para los espectadores del telescopio, el 21 de diciembre de 2020, cada planeta y varias de sus lunas más grandes serán visibles en el mismo campo de visión esa noche.

Una "gran conjunción" tan cercana no volverá a suceder hasta el 15 de marzo de 2080.

Deseándote cielos despejados y ojos muy abiertos.



Jupiter and Saturn will appear closer together in Earth's night sky than they have been since the Middle Ages. GETTY

Esta es la foto de copo de nieve con la resolución más alta jamás vista

Extraído del artículo de John Koetsier, [Forbes.com](https://www.forbes.com)



¿Por qué el ex director de tecnología de Microsoft, Nathan Myhrvold, se pasó un año y medio construyendo una supercámara personalizada de 100 megapíxeles de fibra de carbono con lentes de zafiro súper enfriada e iluminada por LED para tomar fotografías de copos de nieve? Porque puede. Porque quería hacerlo. Y ... porque los copos de nieve son mucho más importantes de lo que les damos crédito. Pero lo más probable es que sea solo porque es genial.

"Los copos de nieve son algo que no consideramos comida, pero la mayoría de nosotros en América del Norte de todos modos, pasamos todo el verano bebiendo copos de nieve derretidos,

¿verdad?" Nathan Myhrvold dijo en un episodio reciente del podcast TechFirst ([Escucha el podcast aquí](#) o [míralo aquí](#)). "Sin copos de nieve, no tendríamos agua."

Resulta que tomar fotografías de los copos de nieve es difícil. Realmente difícil. Claro, existe el problema obvio: derretirse. Además, son pequeños, son en gran parte transparentes, y el tipo de luz que usas normalmente para fotografiar cosas en realidad los derretiría en una papilla desagradable. Solo para hacer que toda la empresa de fotografía de copos de nieve sea más divertida, el mejor clima para encontrarlos y fotografiarlos es bastante frío de menos 15 a 20 Fahrenheit.

Entonces Myhrvold tuvo que inventar un sistema de cámara que se conecta a un microscopio que puede fotografiar sus sujetos fugaces de corta duración. Todo lo que necesitaba eran copos de nieve. Eso también fue un desafío. ¿Solución? Vuele hasta Alaska y vuele hasta el norte de Canadá. El resultado de todo ese esfuerzo son unas pocas imágenes perfectas, capturadas en quizás 200, 300 o incluso 500 fotogramas apilados de 100 megapíxeles: las fotografías de copos de nieve de mayor resolución jamás capturadas.



¿Que sigue? Posiblemente en 3D. Myhrvold dice que puede agregar un láser Fanbeam que puede medir diferencias muy finas en la distancia, al igual que un sensor LIDAR en un automóvil autónomo, de modo que pueda imprimir versiones del tamaño de un medidor en 3D para cada copo de nieve. Eso resultaría en réplicas perfectas de copos de nieve de aproximadamente un metro de ancho: una adición potencialmente espectacular a la

decoración del hogar o la oficina de la mayoría de las personas, particularmente en Navidad.

"Tengo curiosidad por las cosas", me dijo Myhrvold. "Así que tengo curiosidad por descubrir cosas y tratar de entender algo que la gente no entiende. O tratando de entender algo que no, ya sabes, la adquisición de una nueva habilidad, como aprender a lidiar con estos copos de nieve ... bueno, eso es algo que se aprende".

Lo que suena como una gran motivación para la educación en general. Y el catalizador de una serie interminable de búsquedas de conocimiento ... como el próximo proyecto: un mosaico gigante de varios gigapíxeles de la Vía Láctea.



Si está experimentando una crisis de salud mental, BH Link está aquí para ayudarlo.

La misión de BH Link es garantizar que todos los habitantes de Rhode Island que sufren crisis de salud mental y uso de sustancias reciban los servicios adecuados que necesitan lo más rápido posible en un entorno que respalde su recuperación. Llame al 911 si existe riesgo de peligro inmediato. Visite el sitio web de BH Link en www.bhlink.org o para obtener asistencia confidencial y conectarse para recibir atención.:

LLAMADA (401) 414-LINK (5465) Si es menor de 18 años LLAME: (855) KID(543)-LINK(5465)
Visite el CENTRO DE TRIAJE 24 HORAS / 7 DÍAS en 975 Waterman Avenue, East Providence, RI

Manténgase informado con información sobre COVID-19

Recursos del Departamento de Salud de Rhode Island COVID-19

Línea directa (401) 222-8022 or 211 fuera de horas;
Email RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov
Sitio web <https://health.ri.gov/covid/>

Centro de Control de Enfermedades COVID-19 Información

Sitio web www.cdc.gov/coronavirus
Videos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>
Incluye un enlace para videos de ASL

Información de BHDDH sobre el impacto de COVID-19 en los servicios DD y la comunidad DD

Sitio web bhddh.ri.gov/COVID

RI Parent Information Network (RIPIN)

Sitio web <https://ripin.org/covid-19-resources/>
Centro de llamadas (401) 270-0101 o email callcenter@ripin.org

Advocates in Action – para videos y materiales fáciles de leer

Sitio web <https://www.advocatesinaction.org/>
El sitio web ofrece BrowseAloud, que le leerá el sitio web

Inscribete para nuestra lista de correos

Si no recibe actualizaciones por correo electrónico y boletines de la División, puede suscribirse en nuestro sitio web. Desde la página principal de BHDDH en bhddh.ri.gov, seleccione **Noticias**, luego vaya al final y haga clic en **DD Community Newsletter**. El enlace para suscribirse al Boletín BHDDH está directamente debajo del título, como se muestra en la imagen de la derecha.

Boletín de la comunidad DD
[INSCRÍBETE AL BOLETÍN DE BHDDH](#)

Contactando a la División

El departamento está trabajando en una fuerza laboral reducida y, por lo tanto, las llamadas no deben realizarse directamente a su asistente social. DDD ha establecido una cobertura telefónica las 24 horas con un número de teléfono de horario comercial central y un número de guardia para las noches y fines de semana.

Si tiene una necesidad vital, llame a los números a continuación. Si tiene alguna pregunta o inquietud general, envíe un correo electrónico si puede, para intentar dejar las líneas telefónicas libres para aquellos que necesitan llamar. Haremos todo lo posible para responder a sus preguntas directamente o mediante boletines futuros.

AM **M T W Th F** PM
401-462-3421

8:30 AM → → → → → ← ← ← ← ← 4:00 PM

LLAME DE LUNES A VIERNES DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:

- NECESIDADES DE APOYO NO MÉDICO
- PREGUNTAS sobre Sus Servicios DD

Durante el horario comercial
 (de lunes a viernes
 de 8:30AM-4:00PM),
 para preguntas o asistencia
(401) 462-3421

PM **M T W Th F** PM
401-265-7461

4:00 PM → → → → → ← ← ← ← ← 10:00 PM

LLAME DURANTE LA SEMANA, DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Para preguntas relacionadas con
 la atención emergente o inminente,
 Lun - Vie 4PM – 10PM
 y fines de semana 8:30AM – 10PM
(401) 265-7461

AM **SAT SUN** PM
401-265-7461

8:30 AM → → → → → ← ← ← ← ← 10:00 PM

LLAME LOS FINES DE SEMANA, DE 8:30 A.M. A 10:00 P.M., PARA:

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Envíe preguntas generales
 al correo electrónico AskDD.
 No envíe por correo electrónico
 problemas críticos.
BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov

CORREO ELECTRÓNICO LA DIVISIÓN **ENVIAR**

BHDDH.AskDD
@BHDDH.RI.GOV

POR FAVOR MANTENGA LAS LÍNEAS DE TELÉFONO ABIERTAS PARA LLAMADAS QUE TIENEN UNA PREGUNTA O NECESIDAD URGENTE

CUANDO SEA POSIBLE, USE EL CORREO ELECTRÓNICO PARA:

- PREOCUPACIONES **NO URGENTES** sobre Sus Servicios y Apoyos DD
- PREGUNTAS **GENERALES** sobre Sus Servicios o El Sistema RI DD

Envíe preguntas generales
 al correo electrónico AskDD.
 No envíe por correo electrónico
 problemas críticos.
BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov

911

PARA EMERGENCIAS MÉDICAS LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE. ¡NO ESPERE!

Para emergencias
 médicas o relacionadas
 con la atención
 médica, llame a su
 médico o al 911

CONTACTO TU DOCTOR

LLAMADA TELEFÓNICA PARA

- Atención Médica que **NO ES DE EMERGENCIA**
- Preguntas **RUTINARIAS** sobre Su Salud

SIGA LOS CONSEJOS DE SU MÉDICO
NO vayas a su oficina a menos que te digan!