

RECURSOS LOCALES EN LA COMUNIDAD

Asistencia de Comida Diariamente
Ministerios Samaritanos - almuerzo gratis a diario 11 AM a 1 PM
Misión de Rescate: desayuno 6:30am - 7:30am / almuerzo 11am-
mediodia / cena: 4PM - 5PM

Recursos para Personas sin Hogar
Centro: City with Dwellings-Community First Ctr.....336-790-9766
Centro: Community Intake Center.....336-788-4965
Casa: Eureka House (Solo Hombres).....336-782-3075
Housing Authority of Winston-Salem.....336-727-8500
Ministerios: Next Step (Violencia-Domestica).....336-413-5858
Casa:Hosanna House.....336-986-1987

Refugios
Centro: Bethesda Center.....336-722-9951
Salvation Army (mujeres y familias).....336-777-8611
Samaritan Ministries/Ministerios Samaritanos(Solo Hombres).....336-748-1962
W-S Rescue Mission/Misión de Rescate (Solo Hombres).....336-723-1848

Violencia Domestica Recursos /Intervención de Crisis
Linea Local de Crisis de Violencia Domestica.....336-723-8125
Bridges To Hope(Violencia Domestica).....336-776-3255
Respuesta a Asalto Sexual (local).....336-722-4457

Justicia Criminal
Oficina del Abogado de Distrito del Condado Forsyth.....336-779-6310
Red de Asistencia a Víctimas de NC 1-919-831-2857
Ayuda Legal 336-725-9162
Policia de Winston Salem (no emergencias).....336-773-7700
Dept. del Sheriff, Condado Forsyth (no emergencias).....336-727-2112

Otros
The Parenting Path/Camino a la Paternidad.....336-748-9028
Dept. de Servicios Sociales /Forsyth Co. DSS.....336-703-3501
Servicios Familiares, Inc.....336-722-8173
Positive Wellness Alliance (Cuidados de VIH) 336-248-4646
PTRC-Long Term Care Omsbudsman 336-904-0300
Admin del Seguro/Social Security Admi).....1-877-430-7672
NC Dept de Servicios Humanos
HHS.....https://www.ncdhhs.gov/assistance

RECONOCER LA SOBREDOSIS DE OPIOIDES

Opioides incluyen algunos medicamento para el dolor como la heroína y fentanilo. Algunas veces puede ser difícil saber si una persona simplemente está muy drogada o está experimentando una sobredosis de opioides. La siguiente información le ayudará a notar la diferencia. Si usted todavía no puede notar la diferencia, lo mejor es tratar la situación como una sobredosis. – podría salvar la vida de alguien. Si siente que alguien se está drogando demasiado, es importante que NO los dejes solos. Si la persona todavía está consciente, camine con ellos, manténgalos despiertos y controle su respiración.

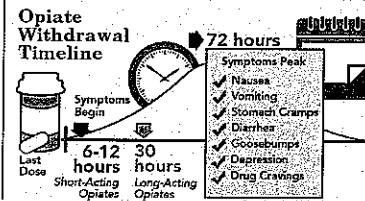
¡NO LOS DEJE DORMIR!

Síntomas de una sobredosis:

- Las pupilas pueden contraerse y parecer pequeñas.
- Pérdida de consciencia
- Músculos están flojos y caídos; El cuerpo se pone muy flácido
- Se rasca mucho debido a la picazón en la piel
- El habla puede ser como bálbuceo
- Vómito
- Puede que estén fuera de sí, pero pueden responder a estímulos externos como un ruido fuerte. o al recibir ligero sacudida de un amigo
- No responde a estímulos externos.
- La cara está muy pálida o sudada.
- Las uñas y los labios se vuelven azules o negro morado
- Para las personas de piel más clara, el tono de piel se vuelve violeta azulado. Para personas de piel más oscura, la piel se vuelve grisácea o ceniza.
- La respiración es muy lenta y superficial, impredecible o se ha detenido.
- El pulso (latido del corazón) es lento, impredecible o no tiene pulso en absoluto
- Sonidos de asfixia o un gorgoteo parecido a un ronquido.

Es raro que alguien muera instantáneamente por una sobredosis. La gente sobrevive porque alguien estaba allí para responder. ¡Lo más importante es actuar de inmediato!

SINTOMAS DE ABSTINENCIA



Linea de Tiempo de Abstinencia de Opioides/Narcóticos.
Síntomas empiezan 6-12 horas :opioides de acción corta
Síntomas empiezan 30 horas,:opioides de acción prolongada
Síntomas empiezan 72 horas
los síntomas alcanzan su punto máximo
Nausea-Vómito
calambres en el estómago
Diarrea-Piel erizada
Depresión- Antojo de Drogas

TRATAMIENTO POR USO DE SUSTANCIAS

ARCA.....336-784-9470 / 1-877-615-2722
Llame para una cita de evaluación
Servicios de Recuperación/Daymark Recovery Services
650 N Highland Ave
-Entrar sin cita en clinica.....336-607-8523
-Lunes a viernes 8 AM - 5 PM

Atención urgente por comportamiento/Behavioral Urgent Care.....336-955-8430
-24/7/365
Insight.....336-725-8389
655 W 4th St. Lun y Vie 8 AM - 1 PM / Wed 8 AM - 12 PM

Novant Salud Conductual Externa.....336-718-3550
175 Kimel Park, Debe llamar para una cita 8 AM - 11 PM

Old Vineyard Behavioral Health/Salud Conductual
.....336-794-3550
3637 Old Vineyard Rd, Debe llamar primero y solicitar admisión.

TROSA (Tratamiento-Basado en Abstinencia).....336-915-8772
(GRATIS).....1-833-408-7672

Centro de Atención Fetal Integral /Comprehensive Fetal Care Center
(Pregnancy and Addiction) Embarazo y addicción.....336-716-6893
500 Shepherd St Suite 200

Atrium Wake Forest Psiquiatría.....336-716-4551
791 Jonestown Rd

W-S Rescue Mission/Misión de Rescate.....336-723-1848

W-S Comprehensive Treatment/ Tratamiento Extenso.....336-
794-6058

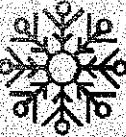
¡Sin juzgarte, Sin avergonzarte, Sin sermon! ¡SOLO AMOR!
Llama si vas a usar drogas y estas solo. Un operador te pedira tu nombre, donde estas EXACTAMENTE y de donde llamas, si dejas de responder despues de usar, notificaremos a Servicios de Emergencia de donde estas localizado y notifica una posible sobredosis
1(877)696-1996
www.NeverUseAlone.com

01/31/2024

APOYO DE CRISIS



EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMAR 9-1-1



FROST*

Equipo regional del uso de sustancias y opioides de Forsyth

336-486-0103

*Siglas en Ingles

RECURSOS DE EVALUACIÓN DE CRISIS DEL COMPORTAMIENTO Daymark

650 N Highland Ave 336-607-8523
Clinica sin cita, Lun-Vie 8 AM – 5 PM
Cuidado Conductual Urgente 24/7/365 336-955-8430

Novant Salud Externa del Comportamiento
175 Kimel Park 336-718-3550
Debe llamar para una cita 8 AM– 11 PM

Old Vineyard Salud del Comportamiento
3637 Old Vineyard Rd 336-794-3550 Debe llamar primero y preguntar para ingresar.

Daymark Servicio Mobil de Crisis
Para una crisis de salud conductual 24/7/365 Se atiende en el lugar
1-866-275-9552 Médico atiende en el lugar

Linea de Crisis para Veteranos Militares
1-800-273-8255 (presionar opción 1)

Kernersville VA Clinica del Comporatamiento
336-515-5000 ext 28500 lunes a viernes 8 AM- 430 PM
Sin cita y que este asociado con la Clinica VA

Servicio Mobil de Salud Integrada
Llamar al 911 y solicitar servicio , para conectarse con recursos, llamar al 336-703-2273

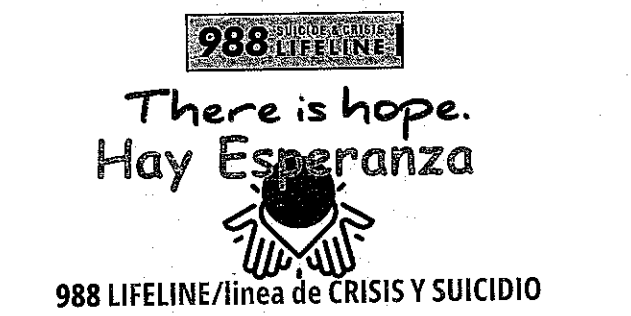
BEAR* (Equipo BEAR* (Evaluación y Respuesta del Comportamiento) (Winston Salem)

Llamar al 911 y pedir servicio

Crisis basada en instalaciones (Lexington)
Evaluación 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, estadía hospitalaria a corto plazo
336-300- 8826

Asociados de Crisis
Para un médico autorizado
24/7/365
1-833-353-2093 (Medicaid o sin seguro medico)
* siglas en Ingles

PREVENCIÓN NACIONAL DE SUICIDIO
Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. Lifeline ofrece 24 horas al día, 7 días a la semana, de forma gratuita y apoyo confidencial para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales.



- LISTA PARA VERIFICAR LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO
- Estas señales para verificar a continuación pueden significar que alguien está en riesgo de suicidio. El riesgo es mayor si un comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio
- Quiere morir o suicidarse
 - Busca una forma de suicidarse, como buscar formas en línea o comprar un arma.
 - Se siente desesperado/a o no tiene razón para vivir.
 - Se siente atrapado/a o en dolor insoportable
 - Se siente como una carga para los demás.
 - Aumenta el consumo de alcohol o drogas.
 - Actúa ansioso o agitado; comportarse imprudentemente
 - Duerme muy poco o demasiado
 - Se aísla o se siente aislado
 - Muestra rabia o habla de buscar venganza.
 - Muestras cambios de humor extremos

¿PROBLEMA PARA AFRONTAR SITUACIONES?

Los síntomas o problemas pueden aparecer y desaparecer. Es importante saber cuándo pedir ayuda. Llame a Lifeline si usted o alguien que conoce está experimentando alguno de los problemas de la lista de verificación abajo, especialmente si un problema dificulta pasar el día o empeora.

- Come o duerme demasiado o muy poco
- Se aleja de las personas y algunas cosas.
- Tiene poca o no energía
- Se siente entumecido o como si nada importara
- Se queja de dolores y molestias inexplicables
- Se siente indefenso/a o sin esperanza
- Fuma, bebe o usa drogas ilícitas o ilegales.
- Se siente confundido u olvidadizo fuera de lo normal; nervioso,
- enojado o molesto; o preocupado y asustado
- Pelea con familiares y amigas
- No puede dejar de tener pensamientos y recuerdos preocupantes.
- Piensa en lastimarse o matarse a sí mismo u a otra persona
- Tiene problemas para realizar tareas diarias que incluyen: ducharse, ser padre, trabajar o ir a la escuela

Information from www.samhsa.org

CUIDESE

Olvidarse de cuidarse bien puede provocar problemas de salud mental o crisis por consumo de drogas. A continuación se ofrecen algunas sugerencias que le ayudarán a evitar lo que desencadena una crisis.

- COMA tress comidas al día que incluya alimentos saludables-fruta fresca y vegetales, granos enteros y fuentes ricas de proteínas (pollo y pescado).
- Evite alimentos que contengan demasiada azucar, cafeina y aditivos de comida.
- DUERMA lo suficiente cada noche.
- EVITE tomar ALCOHOL o usar DROGAS.
- Pase tiempo al aire libre y haga ejercicio todos los días
- Dedique tiempo cada día a hacer algo que disfrute
- Pase tiempo diariamente con personas que te hagan sentir bien contigo mismo; evite gente negativa
- Hágase chequeos regulares con un proveedor de atención médica.

MANTENERSE BIEN A TRAVÉS DEL APOYO

Es importante construir un sistema de apoyo sólido y recordar que usted vale tanto como cualquier otra persona y merece apoyo, atención, respeto y amor. Si busca personas en los lugares correctos y les brinda el mismo tipo de apoyo, atención, respeto y amor que ellos le brindan a usted, descubrirá que tiene muchos simpatizantes firmes. ¡USTED puede construir soportes! tener nuevos amigos y seguidores al:

- Unirse a una actividad comunitaria o grupo de interés especial
- Escuchar atentamente a los demás cuando comparten
- Ser voluntario o realizar un curso.
- Ir a eventos deportivos, obras de teatro, conciertos o películas.
- Aceptar a los demás tal como son.

PLANIFICACIÓN EN CASO DE CRISIS Y PLAN DE BIENESTAR

Personas que alguna vez haya tenido dificultades de salud mental debe desarrollar un plan de crisis para sí mismo, mientras se encuentre bien. Este plan le permitirá mantener cierto grado de control sobre su vida incluso cuando sienta que todo está fuera de control. Desarrollar un plan de este tipo lleva tiempo. Trabaje en ello con familiares o amigos, su consejero, administrador de caso... 9-1-1)

Apoyo familiar y/o de su grupo	
AA/Alcoholics Anonymous 24/7/	Alcoholicos Anonimos.....336-725-6031
Al-Anon Winston-Salem(Family/	Apoyo Familiar.....336-723-1452
Drug Addicts Anonymous/Drogadictos	Anonimos.....336-406-3385
Centro: Green Tree Peer Center	336-429-4086
Mental Health Association(MHA)/	Asocc. de Salud Mental.....336-768-3880
NA/Narcoticos Anónimos -Twin City Area	800-365-1035
Nar-Anon (Family) carolina-naranon.org	800-477-6291
Grupo de apoyo para padres de seres queridos adictos	336-766-6375
Clemmons.....	336-718-4770
Asociación de Salud Mental Forsyth(MHA)	

SALUD DEL COMPORTAMIENTO	
Assoc. de Cuidados de recuperación de adicciones (ARCA)	336-784-9470
Partners Health Management.....	1-888-235-4673
Atrium Psychiatry/Siquiatria.....	336-716-4551
Servicios Daymark Recovery	336-607-8523
Insight Human Services.....	336-725-8389
Clinica de consulta de salud mental (sistema escolar FC)	336-703-4273
Mobile Crisis/Mobile Engagement.....	1-866-275-9552
Monarch NC.....	336-306-9620
NC START(I/DD).....	919-865-8730
Novant Behavioral Health /Salud Conductual.....	336-718-3550
Old Vineyard - Preguntar para ingresar.....	336-794-3550
SAMHSA Linea de ayuda para referencia de Tratamiento	800-662-4357
TROSA(tratamiento basado en la abstinencia).....	336-915-8772
(Gratis.....)	1-833-408-7672

Clinicas	
Centro: Community Care Center	336-723-7904
Downtown Health Plaza.....	336-713-9800
Departamento de Salud Publica, Forsyth.....	336-703-3100
Centro: United Health Center.....	336-293-8728
Clinica Mobil Atrium.....	743-212-2021
Shalom Clinica.....	336-757-1023
Highland Avenue Primary Care.....	336-718-4770

Veteranos Militares	
Linea de crisis para Veteranos.....	1-800-273-8255
(press 1)	
VA Medical Center - Kernersville.....	336-515-5000
VA Medical Center - Salisbury.....	1-800-706-9126
HARRY Veteran Community Outreach Services.....	336-725-3410
Veteranos Ayudando a Otros Veteranos a Sanar.....	336-744-1313
Veterans Treatment Court/Corte para Tratamiento de Veteranos.....	919-890-1202
- Forsyth County	336-779-6623

Reducción de Daños	
Twin City Harm Reduction (336-529-4492)	
Narcan/haloxona (solo)	
-Condado Forsyth Centro de Detención,a diario (8am-8pm)	
-Condado Forsyth Farmacia Lun-vier (7:30am-5:00pm)	