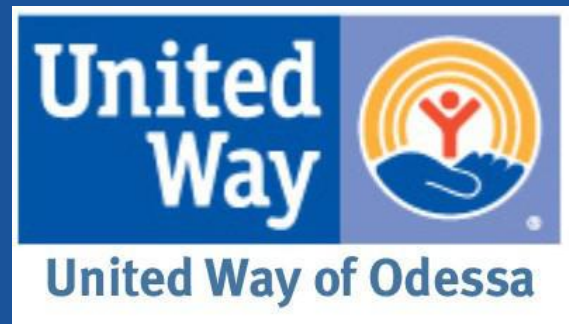




NAVIGATING COVID-19

A Roadmap for Making it Through and Staying on Your Feet

AVAILABLE IN ENGLISH (PG. 1-12) AND SPANISH (PG. 13-24)

INTRODUCTION

It has been 100 years since humanity has experienced anything like this before. If you are feeling stress, worry, and anxiety, that's okay. You're normal. Everything about our lives has changed overnight. Children are not in school anymore. Many people have lost their jobs or taken a significant income reduction. **Being worried about all of the change isn't wrong; it makes you human.**

With all of the hardship that we are currently enduring, thankfully, we don't have to endure it alone. Good people and organizations, as well as our government are stepping up to do their best to take care of people during this crisis. Many people are seeking assistance for the very first time and don't know how to navigate the system. **If that is the place you find yourself in, this roadmap is for you.**

While this road won't be easy, it also won't be impossible. **With strength and determination, you will get through it.** During my time in the nonprofit industry, I went through many crises. Whenever a crisis hit, there were three steps that we took to get through it. This COVID-19 crisis is no different.

The three steps are **Improvise. Adapt. Overcome.**

Improvise.

By definition, no one knows what will happen next in a crisis. It's full of the unknown and unexpected. When a crisis hits, we need to let go of all our plans and begin to improvise. Take in the facts of the current situation, understand how they shape reality, and create a new plan. Taking the time to do this will help you navigate the turbulent winds of change that you are experiencing.

Adapt.

You then need to adapt your plan as the circumstances change. This might look like redoing a budget or a schedule. It could look using different relationships and resources than normal. But adapting your life to fit the new reality is an essential part of navigating a crisis.

Overcome.

If you do this, you will overcome it. You will have to adjust to a new reality, but you will make it through. It won't be easy but you will overcome this crisis. While we hope this doesn't last long, there is no escaping the long term effects that this crisis will have but we are all having to improvise and adapt. Thankfully, even at a distance, we have each other. And when we get through this, we'll be happy that we did it together.



Kari Hennagin

United Way of Midland President & CEO



Hank Herrick

United Way of Odessa Executive Director

TABLE OF CONTENTS

SAFETY & STRUCTURE

- Taking precaution

4

FINANCES

- Filing for Unemployment
- IRS & Taxes
- 211 Texas
- Food and Shelter
- Food services for Midland County

5

STAYING HEALTHY

- Physical health
 - Staying active
 - If you are experiencing COVID-19 symptoms
 - If you have a medical need
 - Additional health services for Midland County
 - Insurance assistance
 - Prescription services for Midland County
- Mental health
 - Speaking with a counselor
 - Interact with others
 - Counseling services for Midland County

6 - 7

MIDLAND COUNTY RESOURCES:

- Childcare & Clubs
- Youth Services
- Senior Services
- Crisis Assistance
- Crisis Care
- Domestic Violence
- Substance Recovery
- Additional COVID-19 Resources

8 - 9

ECTOR COUNTY RESOURCES:

- Summer Youth
- Physical Health
- Insurance & Prescription
- Counseling Services
- Food & Crisis Assistance
- Domestic Violence
- Shelter
- Substance Recovery

10 - 11

PLEASE SEE PAGES 13 - 24 FOR SPANISH.

SAFETY & STRUCTURE

The first and most important thing is your health and safety. Without that, none of the rest matters. Not only is it important to protect yourself from COVID-19 but taking safety precautions helps prevent you from potentially spreading it to others. Taking these precautions will help you stay safe and healthy during this pandemic.

Taking Precaution:

Social distancing

Stay 6 feet away from people not in your household.

Wash hands

Every time you leave the house and every time you touch packaging of any sort, wash your hands for 20 seconds. You can sing the Happy Birthday song twice in your head to get the right timing.

Regularly sanitize frequently touched surfaces

Use cleaner and a rag to sanitize surfaces you regularly touch like counters, tables, doorknobs and your phone.

Don't touch your face with unwashed hands

COVID-19 spreads through droplets that enter through your eyes, nose and mouth. If you are in public, do not touch your face until you have washed your hands.

Get groceries using Curbside or PickUp

Using a service like HEB Curbside, United Supermarket/Market Street StreetSide or Walmart PickUp is preferable to reduce human interaction. With limited stock in stores, try to plan ahead as you might have to wait a few days for an open slot.

Change clothes/shower when you get home

This might seem like a lot, but it's necessary. COVID-19 can live on your clothes. After you return from being out in public, take a shower and change your clothes. You can't be too safe.



FINANCES

Finances are tougher than ever right now. Perhaps you have been laid off from your job, lost money in your retirement or have increased expenses with the kids staying home. No matter your financial situation, it's important to make a plan with what you have.

If you have lost your job, apply for unemployment:

First, ask your employer what their plan is regarding the Payroll Protection Program. They might be receiving a federal grant that allows them to continue paying you. If this is not the case, get a letter from your employer stating that you were laid-off due to COVID-19. This letter will be useful when applying for future jobs and assistance as well as talking to creditors and your landlord. Apply for unemployment through the Texas Workforce Commission.

- **Texas Workforce Solutions** - For unemployment or job search, call 432-686-4879 or visit (www.workforcepb.org)

IRS & Taxes:

- **IRS Coronavirus Tax Relief** - Resources and information to help taxpayers, businesses, and others affected by COVID-19. Visit: www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments
- **VITA/ETC Free Tax Preparation (Casa de Amigos)** - Call 432-682-9701 or email Mike Jacquez at mjacquez@casadeamigosmidland.org to schedule an appointment.

211 Texas:

During the COVID-19 public health emergency, individuals can contact 211 Texas Permian Basin for information and referrals related to support services. Simply dial 2-1-1 or visit 211texas.org. 211 Texas Permian Basin operates 24 hours a day, 7 days per week and covers all 17 counties in the Permian Basin region.

Food and Shelter:

Apply for SNAP benefits. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) is a federal nutrition program that helps you stretch your food budget. You can apply for benefits through (www.youtexasbenefits.com/learn/home#login)

Utilize local food centers and local food services offered by the school district. Pay attention to days, times and who they are serving. Visit: <https://www.uwmidland.org/senior-support>

Food Services for Midland County:

- **Casa de Amigos** - Emergency Food Pantry. Please call 432-682-9701.
- **Breaking Bread** - Call 432-689-2339
- **Midland County Downtown Library (Summer Feeding Program)** - Program runs June 1st through August 14th, 12-1pm. Please email mbuck@mccounty.com
- **Salvation Army** - Call 432-683-3614
- **Summer Food Programs** - Please visit (www.wtxfoodbank.org)
- **West Texas Food Bank** - Call 432-697-4003

Shelter Services for Midland County:

- **Family Promise of Midland** - Call 432-688-7710
- **Salvation Army** - Call 432-683-3614

STAYING HEALTHY

Your health is the most important thing right now. While there is a chance any of us could catch COVID-19, there are still medical challenges many of us face even if we don't. This is only compounded if you don't have health insurance.

Not only that but being isolated at home during a pandemic brings its own mental health challenges. Anxiety and depression might get worse during this time. Thankfully, there is help available for that as well.

Here is what you can do to take care of your physical and mental health during this crisis.

Physical Health:

Staying active:

Exercising isn't just good for your physical health-it's good for your mental health too. Do some stretches in the morning. Go on a walk around the block after lunch or with the family in the evening. Do yoga with YouTube videos. Exercising will produce endorphins that make you happy and release the stress you may be feeling.

What to do if you're experiencing COVID-19 symptoms:

If you are experiencing COVID-19 symptoms, reach out to your primary care provider. If you do not have a primary care provider, please call **68NURSE**. Once on the phone, the health care professionals will talk you through any questions you have regarding symptoms, testing and current requirements.

What to do if you have a regular medical need:

Each primary care provider is operating a little differently. If you are in need of follow-up visits for prescription refills, chronic illness check-ups, prenatal care, etc. don't hesitate to reach out. Many visit types are available via telehealth from the comfort of your home. Most health providers have adjusted operations to limit exposure to others to keep staff and patients safe during this time.

It is important to leave any extra people at home. If you have someone drive you to your appointment, please have them wait in the car. If you have a mask, please wear it.

Additional Health Services for Midland County:

- **Community Children's Clinic** - Call 432-686-8593 to make an appointment. Services include: doctor visits & medication.
- **Midland Health Department** - Call 432-681-7613
- **Midland Children's Rehabilitation Center** - Call 432-498-2053

What to do if you don't have health insurance:

If you don't have health insurance, that's okay. During this time, it's especially important to maintain your physical and mental health. Some health providers are able to provide discounted rates.

No Insurance Visits for Midland County:

- **Community Children's Clinic** - No insurance, see a doctor for \$20. Call 432-686-8593 to schedule an appointment.
- **Midland Community Healthcare Services:** Open to see patients by appointment.
 - **Coleman Family Clinic** - Call 432-685-0450
 - **Pediatric Clinic** - Call 432-697-4747
 - **Women's Services** - Call 432-681-3100

Prescription Services for Midland County:

- **CVS** - Free delivery of RX and essential items
- **Walgreens** - Free delivery of prescriptions & medications
- **Prescription Savings:**
 - **FamilyWize Discount Card** - Save up to 40% on your prescriptions. Visit (www.familywize.org)

Mental Health:

How you can speak with a counselor while social distancing:

Many practices are offering telehealth visits.

- **Health Midland - BasinMD (Telehealth App):** Includes behavioral health services with counselors and psychologists. Download the app, set up an account and schedule an appointment from anywhere on your phone, iPad or computer. (www.midlandbhi.org/basinmd)
- **Healthy Minds** - For a list of behavioral health services including Crisis Care and Local Counseling Services, visit (www.midlandbhi.org)

Interact with other people via social media/phone calls:

Thankfully, social distancing means physical distance, not stopping interaction with others. Use social media, phone calls, FaceTime and Zoom to stay in touch with family and friends.

Counseling Services for Midland County:

- **Affinity Counseling Center** - Call 432-557-1775
- **AGAPE Counseling** - Call 432-550-5683
- **Centers for Children & Families** - Call 432-570-1084
- **Healing through Hope** - Call 432-238-1239
- **Heritage Counseling Services** - Call 432-685-3787
- **PermiaCare** - Call 432-570-3333
- **Rays of Hope Grief Center** - Call 432-684-543 7
- **Samaritan Counseling Center** - Call 432-563-4144
- **Texas Tech University HSC Psychiatry - Midland** - Call 432-620-1160



RESOURCES FOR MIDLAND COUNTY

Childcare and Clubs for Midland County:

- **Boys & Girls Club of the Permian Basin** - Call 432-683-0050
- **Daycare locator** - Are you in need of childcare? Visit: (www.dfps.state.tx.us/child_care)

Youth Services for Midland County:

- **Big Brothers Big Sisters of the Permian Basin** - Call 432-687-0195
- **Boy Scouts, Buffalo Trail Council** - Call 432-570-7601
- **Boys & Girls Club of the Permian Basin** - Call 432-683-0050
- **Communities in Schools** - Virtual services support both CIS and non-CIS students and families. Call 432-205-1364
- **Educate Midland** - Call 432-818-2620 for current local education services and parent resources or email info@educatemidland.org
- **Girls Scouts of the Desert Southwest** - Call 915-566-9433
- **Ideal Baptist Life Center, Virtual Day Camp** - Please visit: (www.greaterideal.org/summer-day-camp) for more information.
- **Midland County Library** - Call 432-688-4320

Senior Services for Midland County:

- **Alzheimer's Association** - Virtual services include caregiver support groups, education programs, early stage social engagement programs, helpline, care consultations and meetings. Please call 800-272-3900
- **AARP Texas** - Get connected to avoid the feeling of isolation caused by COVID-19. Visit: (www.states.aarp.org/texas) or call 1-888-687-2277
- **Area Agency on Aging** - Call 432-563-1061
- **Mission Center Adult Day Care** - Call 432-688-7720
- **Senior Life Midland (Meals on Wheels)** - Call 432-689-6693 for more information.

Crisis Assistance & Care for Midland County:

- **American Red Cross** - For disaster relief services, please call 432-563-2267. Virtual Family Assistance Center & Integrated Condolence Care Program, visit: www.redcross.org/virtual-family-assistance-center/html
- **Casa de Amigos** - Assistance available for rent, utilities, prescriptions for those affected by COVID-19 and other crisis. Emergency food pantry on site. Call 432-682-9701
- **Helping Hands Midland** - Call 432-520-8900 (Walk-ins without appointment will not be accepted)
- **Mental Health Deputies** - Call 432-688-4671
- **Midland Memorial Hospital** - Call 68NURSE or 423-686-8773
- **Midland Rape Crisis and Children's Advocacy Center** - Call 432-682-7273
- **National Suicide Prevention Lifeline** - Call 1-800-273-8255
- **PermiaCare Crisis Line** - Call 1-844-420-3964
- **Salvation Army** - Emotional and spiritual care hotline for those who need to talk with someone during these hard times. Call 1-844-458-4673 (9am to 9pm / 7 days a week).
- **Veterans Crisis Line** - Call 1-800-273-8255 (Press 1)

Domestic Violence/Crimes Against People Resources for Midland County:

- **Midland Rape Crisis and Children's Advocacy Center** - Call **432-682-7273**
- **Safe Place of Midland** - 24 hour emergency hotline, 432-570-1465 or 1-800-967-8928
- **Texas Dept. of Family & Protective Services** - For child/adult abuse or neglect, call 432-686-2273 or 1-800-252-5400

Substance Recovery Resources for Midland County:

- **Springboard Center** - Services for alcohol and drug abuse (youth & adult). Virtual sessions offered. Call 432-620-0255
- **Teen Challenge** - Call 432-687-0348 or visit: <https://www.teenchallengeadult.com/>

Additional COVID Resources:

- **Centers for Disease Control** - Learn how COVID-19 spreads and the best way to protect yourself. Visit: (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
- **Texas Economic Development, Coronavirus Updates** - Information related to COVID-19 for Texas Businesses and Community Economic Development Partners. Visit: (www.gov.texas/business/page/coronavirus)
- **Texas Department of Insurance, Coronavirus Updates & Preparations** - Information related to health insurance companies and health services. Visit: (www.tdi.texas.gov/news/2020/coronavirus-updates.html)



RESOURCES FOR ECTOR COUNTY

Youth Services for Ector County:

- **Boys & Girls Club of the Permian Basin** - Call 432-337-8389
- **Ector County Library** - Summer virtual reading program, 432-332-0633
- **Girl Scouts of the Desert SW** - 5217 N. Dixie Blvd.
- **Odessa Day Nursery (Daycare)** - 1106 N. Tom Green Ave, 432-332-6754
- **Odessa Family Y** - 3001 E. University, 432-4301

Physical Health Resources for Ector County:

- **Ector County Health Department** - 221 N. Texas Ave, 432-498-4141
- **Medical Center Hospital** - 500 W. 4th St, 432-640-4000
- **Odessa Regional Medical Center** - 520 E. 6th St, 432-582-8000

What to do if you do not have health insurance (Ector County):

- **Medical Center Family Health Clinic** - 840 W. Clements St, 432-640-4860
- **Medical Center Family Health Clinic** - 6030 W. University Blvd, 432-640-6600

Prescription Resources for Ector County:

- **Catholic Charities Odessa** - 2500 Andrews Hwy, 432-332-1387
- **Salvation Army Odessa** - 810 E. 11TH St, 432-332-0738
- **Rx Savings** – WellRX
- **FamilyWize Discount Card** - Save up to 40% on your prescriptions. Visit (www.familywize.org)

Counseling Services for Ector County:

- **Alpha Center** - 855 Central Dr, 432-614-5720
- **Bridges Behavioral Health** - 600 N. Grant Ave, 432-550-0500
- **Insight Counseling Center** - 1901 E. 37TH St, Ste 107, 432-333-3667

Food Assistance for Ector County:

- **Catholic Charities Odessa** - 2500 Andrews Hwy, 432-332-1387
- **Communities in Schools (students/families)** - 432-205-1364
- **ECISD** - 802 N. Sam Houston - 432-456-0000
- **Jesus House** - 1335 E. 6th St, 432-272-3362
- **Meals on Wheels Odessa** - 1314 E. 5th St, 432-333-6451
- **Permian Basin Mission Center** - 208 Adams Ave, 432-337-0554
- **Salvation Army Odessa** - 810 E. 11TH St, 432-332-0738

Crisis Assistance:

- **American Red Cross** – Call 432-563-2267
- **Catholic Charities Odessa** – 2500 Andrews Hwy, 432-332-1387
- **Harmony Home Children's Advocacy Center** – 910 S. Grant, Ste C, 432-333-5233
- **Odessa Christmas In Action** – 2981 E. Pearl St, 432-368-9022
- **PermiaCare** – Call 1-844-420-3964
- **Permian Basin Mission Center** – 208 Adams Ave, 432-337-0554
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St, 432-332-0738

Domestic Violence:

- **Crisis Center West Texas** – 910B S. Grant, 432-333-2527
- **Family Crisis Center of Big Bend** – 606 N. 5th St, Alpine TX, 432-837-7254

Shelter:

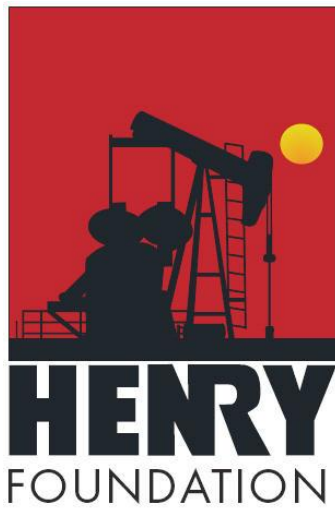
- **Crisis Center West Texas** – 910B S. Grant, 432-333-2527
- **Family Crisis Center of Big Bend** – 606 N. 5th St, Alpine TX, 432-837-7254
- **Family Promise Odessa** – 1354 E 6th St, 432-934-6693
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St, 432-332-0738
- **The Well Hand of Grace** – 1619 E. 8th St, 432-272-1657

Substance Recovery:

- **Permian Basin Regional Council of Alcohol & Drug Abuse** - Call 432-580-5100



*Project sponsored by Henry Foundation and
special thanks to Serve Denton!*



FOR MORE INFORMATION, CONTACT US:



United Way of Midland

information@uwmidland.org | 432-685-7700

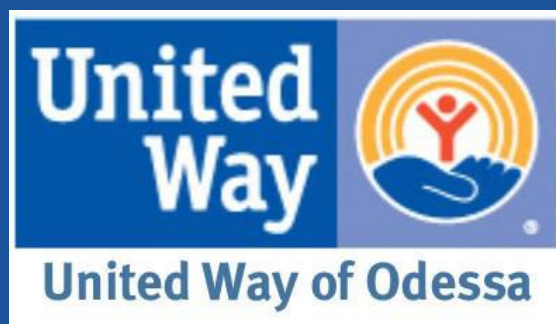
www.uwmidland.org



United Way of Odessa

432-332-0941

www.unitedwayodessa.org



NAVEGANDO EN EL COVID-19

La ruta para ir adelante y seguir de pie



INTRODUCCIÓN

Han pasado 100 años desde que la humanidad ha tenido algo como esto. Si usted se siente con tensión, con preocupación y con ansiedad, lo aceptamos. Usted está en lo normal. Todo sobre nuestras vidas han cambiado de un día para otro. Los niños ya no están en la escuela. Muchas personas han perdido sus trabajos, o sus ingresos económicos se han reducido. **Estar afligido por todos estos cambios no es un error; esto hace humano a usted.**

Afortunadamente, toda la dureza que estamos aguantando actualmente, no tenemos que enfrentar solos. Las buenas personas y organizaciones, incluyendo nuestro gobierno, están trabajando por lo mejor para ayudar a la gente en esta crisis. Muchas personas están buscando ayuda por primera vez, pero no saben como usar el sistema. **Si en eso está, esta ruta es para usted.**

La ruta no será fácil, tampoco será imposible. **Con firmeza y determinación, usted podrá salir adelante.** Durante mi tiempo en la industria sin remuneración, he pasado por muchas crisis. Todas las veces que nos tocó las crisis, hubo tres pasos que usamos para salir adelante. La crisis del COVID-19 no es diferente.

Los tres pasos son: **Improvisar, Adaptar y Superar.**

Improvisar

Nadie sabe que va a pasar en esta crisis, es una definición. Es completamente desconocida e inesperada. Cuando llega la crisis necesitamos usar la ruta y debemos comenzar a improvisar. Tenga en cuenta los hechos de la actual situación, entienda como se hacen reales y haga un nuevo plan. Dedicarle tiempo a esto le ayudará a navegar por los turbulentos vientos de cambio que usted está experimentando.

Adaptar

Así, usted necesita adaptar su plan a los cambios de las circunstancias. Esto podría ser como volver a hacer un presupuesto o un horario de actividades. Esto también podría verse como usar diferentes relaciones y recursos más de lo normal. De todas maneras, adaptar su vida para afrontar la nueva realidad es una parte esencial para navegar sobre la crisis.

Superar

Si usted puede hacerlo, usted superará. Usted tendrá que reajustarse a una nueva realidad, pero tendrá que atravesarla. Esto no será fácil, pero podrá superar a la crisis. Mientras deseamos que esto no sea largo, no hay escapatoria a los extensos efectos que la crisis tendrá; sin embargo, todos tenemos que improvisar y adaptarnos. Afortunadamente, a pesar de la distancia, nos tenemos los unos con los otros. Y, cuando salgamos de esto, nos sentiremos felices por lo que conseguimos juntos.



Kari Hennagin

Presidente & CEO de United Way de Midland



Hank Herrick

Director Ejecutivo de United Way de Odessa

TABLA DE CONTENIDOS

SEGURIDAD & ESTRUCTURA

- Tomar precaución

16

FINANZAS

- Tramites por desempleo
- IRS & impuestos
- 211 Texas
- Comida y refugio
- Servicio de comida para el Condado de Midland

17

ESTAR SALUDABLE

- Salud física
 - Estar activo
 - Si usted está teniendo síntomas de COVID-19
 - Si usted tiene necesidad médica
 - Servicios médicos adicionales para el Condado de Midland
 - Asistencia para seguros
 - Servicio de prescripciones para el Condado de Midland
- Salud mental
 - Conversar con un consejero
 - Interactuar con otros
 - Servicio de consejeros para el Condado de Midland

18-19

RECURSOS DEL CONDADO MIDLAND:

- Guardería & Clubes
- Servicios para jóvenes
- Servicio para adultos mayores
- Asistencia en crisis
- Cuidado en crisis
- Violencia doméstica
- Recuperación de sustancias
- Recursos adicionales en COVID-19

20-21

RECURSOS DEL CONDADO ECTOR:

- Verano juvenil
- Salud física
- Seguro y prescripción
- Servicio de consejería
- Asistencia para comida & crisis
- Violencia doméstica
- Refugio
- Recuperación de sustancias

22-23

SEGURIDAD & ESTRUCTURA

Lo primero y lo más importante es su salud y seguridad. Sin eso, lo demás no tiene relevancia. No es solamente importante que se proteja del COVID-19, también, el tomar precauciones le ayudará a prevenir el contagio a otros. Tomar estas precauciones le ayudará a estar protegido y mantenerse sano durante esta pandemia.

Tome precaución:

Distanciamiento social

Mantenga 6 pies de distancia con gente que no vive en su hogar.

Lavarse las manos

Cada vez que salga de su casa y cada vez que usted toque cualquier empaquetado o lo que sea, lave sus manos por 20 segundos. Puede cantar la canción de cumpleaños, dos veces mentalmente, para lograr el tiempo indicado.

Desinfectar regularmente los lugares tocados con frecuencia

Use limpiador y trapo para desinfectar superficies que usted toca frecuentemente como mostradores, mesas, manijas de las puertas y su teléfono.

No toque sus ojos con manos que no están lavadas

El COVID-19 se expande por medio de gotitas que ingresan a través de sus ojos, nariz y boca. Si se encuentra con el público, no toque su cara hasta que sus manos estén lavadas.

Consiga su abastecimiento a través de Curbside o PickUp

Es preferible usar servicios como el de HEB Curbside, United Supermarket/Market StreetSide, o Walmart PickUp, para reducir la interacción humana. Debido al limitado número de utensilios en las tiendas, trate de planear con anticipación para no tener que esperar otros días más para otra oportunidad.

Cambiarse de ropa/ ducharse al regresar a casa

Parece que ya es mucho, pero es necesario. El COVID-19 puede vivir en su ropa. Después de estar afuera cerca del público, tome una ducha y póngase otra ropa. Así, tendrá más protección.



FINANZAS

Las finanzas están ahora más duras que antes. Usted, posiblemente, ha sido despedido de su trabajo, ha perdido dinero en su jubilación o tiene incremento de gastos con sus hijos que están en su hogar. Sea cual sea su situación financiera, es importante que tenga un plan con lo que tiene.

Si usted perdió su trabajo, tramite para desempleados

Primero, pregunte a sus empleadores acerca del plan relacionado con Payroll Protection Program. Posiblemente, ellos están recibiendo una ayuda federal que permite la continuación de pagos a usted. Si esto no es el caso, pida una carta a sus empleadores indicando que fue despedido a causa del COVID-19. Esta carta será importante para cuando solicite nuevos trabajos y asistencia, asimismo, para sus acreedores y los propietarios que le alquilan vivienda. Tramite por desempleo a través del Texas Workforce Commission.

- **Texas Workforce Solutions** - Para desempleados o buscadores de trabajo, llamar al 432-686-4879, o visitar (www.workforcepb.org)

IRS & IMPUESTOS:

- **IRS Coronavirus Tax Relief (Alivio de Impuestos)** – Tiene recursos e información para los que pagan impuestos, negocios y otros afectados por el COVID-19. Puede visitar: www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments
- **VITA/EITC Preparación gratis de impuestos (Casa de Amigos)** – Llame al 432-682-9701, o email a Mike Jacquez a: mjacquez@casadeamigosmidland.org para hacer una cita.

211 Texas

Cada persona puede comunicarse con el 211 Texas Permian Basin, durante la emergencia pública del COVID-19, para información y referencias relacionadas con servicios de soporte. Simplemente marque 2-1-1, o visite 211texas.org. El 211 Texas Permian Basin funciona las 24 horas del día, 7 días de la semana y cubre los 17 condados de la región del Permian Basin.

Comida y refugio

Solicite beneficios de SNAP. Supplemental Nutrition Program (Asistencia Nutricional Suplementaria) es un programa federal de nutrición que ayuda la dificultad de su presupuesto de comida. Usted puede solicitar los beneficios a través de (www.youtexasbenefits.com/learn/home#login)

Use centros locales de comida y servicios locales de comida ofrecidos por el distrito escolar. Ponga atención a los días, horarios y quienes están sirviendo. Visite: <https://www.uwmidland.org/senior-support>

Servicios de comida para el Condado de Midland:

- **Casa de Amigos** – Despensa de alimentos para emergencia. Por favor llamar al 432-682-9701.
- **Breaking Bread** – Llamar al 432-689-2339
- **Midland County Downtown Library (Programa de alimentación en verano)** – El programa corre del 1 de junio al 14 de agosto, de 12:00 del mediodía hasta la 1:00 de la tarde. Por favor email a mbuck@mcounty.com
- **Salvation Army** – Llamar al 432-638-3614
- **Summer Food Program (Programa de comida del verano)** - Por favor visitar (www.wtxfoodbank.org)
- **West Texas Food Bank (Despensa de comida)** – Llamar al 432-697-4003

Servicios de refugio para el Condado de Midland:

- **Family Promise of Midland** – Llamar al 432-688-7710
- **Salvation Army** – Llamar al 432-683-3614

ESTAR SALUDABLE

Su salud es lo más importante por ahora. Mientras hay posibilidad de agarrar el COVID-19, hay desafíos médicos, aunque muchos de nosotros no lo afrontamos. Esto es complejo si usted no tiene seguro de salud.

No solamente eso, y si está aislado en su hogar durante la pandemia, esto trae desafíos en la salud mental. La ansiedad y la depresión pueden ser lo peor en este tiempo. Afortunadamente, para esto también hay ayuda disponible.

Esto es lo que puede hacer para su salud física y mental durante esta crisis.

Salud física:

Mantenerse con actividad

Hacer ejercicio no es solamente para su salud física, es también bueno para su salud mental. Haga algunos suaves estiramientos musculares en la mañana. Camine alrededor de su cuadra después del almuerzo, o con su familia en el atardecer. Haga yoga con los videos de YouTube. Hacer ejercicios producirá endorfinas que le hará feliz y le aliviará de la tensión que podría estar sintiendo.

Qué debe hacer si está experimentando síntomas de COVID-19

Si usted está experimentando síntomas de COVID-19, comuníquese con su principal proveedor de salud. Si es que no lo tiene, por favor llame al **68NURSE**. A través del teléfono, los profesionales del cuidado de salud le hablarán con preguntas relacionadas con sus síntomas, exámenes y requisitos actuales.

Que debe hacer si necesita un cuidado médico regular

Cada proveedor de salud opera con alguna diferencia. Si usted necesita continuar las visitas médicas para renovar sus prescripciones, chequeos de enfermedad crónica, cuidado prenatal, etc., no dude en solicitar ayuda. Hay disponible varias formas de visitas médicas que se pueden conseguir desde el confort de su hogar a través de telehealth. La mayor parte de los proveedores de cuidado médico han reajustado sus operaciones para limitar el contacto con otros, para la seguridad del personal y de los pacientes durante este tiempo.

Es importante dejar en su casa personas que son extras. Si usted tiene alguien que le lleve a su cita médica, por favor haga que le espere en el vehículo. Si tiene una máscara, por favor póngase.

Servicios médicos adicionales para el Condado de Midland:

- **Community Children's Clinic** – Llamar al 432-686-8593 para hacer una cita médica. Los servicios incluyen: atención del doctor y medicamentos.
- **Midland Health Department** – Llamar al 432-681-7613
- **Midland Children's Rehabilitation Center** – Llamar al 432-498-2053

Qué debe hacer si usted no tiene seguro de salud

Si usted no tiene seguro de salud, no está mal. Tiene especial importancia mantener su salud física y mental durante este tiempo. Algunos proveedores de atención médica están disponibles para conceder precios con descuentos.

Visitas médicas sin seguro de salud para el Condado de Midland:

- **Community Children's Clinic** – Sin Seguro médico, ver al doctor cuesta \$ 20. Llamar al 432-686-8593 para programar una cita médica.
- **Midland Community Healthcare Services:** Está abierto para ver pacientes con cita médica.
 - **Coleman Family Clinic** – Llamar al 432-685-0450
 - **Pediatric Clinic** – Llamar al 432-697-4747
 - **Women's Services** – Llamar al 432-681-3100

Servicios de prescripción para el Condado de Midland:

- **CVS** – Entregas gratuitas de RX y artículos esenciales
- **Walgreens** – Entregas gratuitas de prescripciones y medicamentos
- **Ahorro en prescripciones:**
 - **FamilyWize Discount Card** – Ahorre hasta 40% en sus prescripciones. Visite (www.familywize.org)

Salud mental:

Como conversar con un consejero durante el distanciamiento social

Telehealth está ofreciendo varias formas de visita médica.

- **Health Midland** – BasinMD (Telehealth App): Incluye a consejeros y psicólogos para servicios sobre comportamiento de la salud. Instale la app (aplicación), consiga una cuenta y programe una cita médica con su teléfono, iPad o computadora, desde cualquier lugar. (www.midlandbhi.org/basinmd)
- **Healthy Minds** – Para una lista de servicios sobre comportamiento de la salud, que incluye Cuidado de Crisis y Servicio Local de Consejeros, visite (www.midlandbhi.org)

Interactuar con otra gente a través de medios sociales/llamadas telefónicas

Afortunadamente, distancia social significa distancia física sin frenar la interacción con otros. Use los medios sociales, llamadas telefónicas, FaceTime y Zoom para comunicarse con familiares y amistades.

Servicios de consejeros para el Condado de Midland:

- **Affinity Counseling Center** – Llamar al 432-557-1775
- **AGAPE Counseling** – Llamar al 432-550-5683
- **Centers for Children & Families** – Llamar al 432-570-1084
- **Healing through Hope** – Llamar al 432-238-1239
- **Heritage Counseling Services** – Llamar al 432-685-3787
- **PermiaCare** – Llamar al 432-570-3333
- **Rays of Hope Grief Center** – Llamar al 432-684-5437
- **Samaritan Counseling Center** – Llamar al 432-563-4144
- **Texas Tech University HSC Psychiatry** – Midland – Llamar al 432-620-1160



RECURSOS PARA EL CONDADO DE MIDLAND

Guardería y clubes para el Condado de Midland:

- **Boys and Girls Club of the Permian Basin** – Llamar al 432-683-0050
- **Daycare locator** - ¿Necesita guardería para niños? Visitar: (www.dfps.state.tx.us/child_care)

Servicios para la juventud para el Condado de Midland:

- **Big Brothers Big Sisters of the Permian Basin** - Llamar al 432-687-0195
- **Boy Scouts, Buffalo Trail Council** – Llamar al 432-570-7601
- **Boys & Girls Club of the Permian Basin** – Llamar al 432-683-0050
- **Communities in Schools** – Apoyo de servicios virtuales para estudiantes y no estudiantes, incluyendo familias, del CIS. Llamar al 432-205-1364
- **Educate Midland** – Llamar al 432-818-2620 para servicios vigentes de educación local y recursos para padres de familia, o email info@educatemidland.org
- **Girls Scouts of the Desert Southwest** – Llamar al 915-566-9433
- **Ideal Baptist Life Center, Virtual Day Camp** – Por favor visitar: (www.greaterideal.org/summer-day-camp) para mayor información.
- **Midland County Library** – Llamar al 432-688-4320

Servicios para adultos mayores para el Condado de Midland:

- **Alzheimer's Association** – Los servicios incluyen a grupos soporte de cuidadores, programas de educación, programa social de conexión con anticipación, línea de ayuda, reuniones y consultas de cuidado. Por favor llamar al 800-272-3900
- **AARP Texas** – Consiga conexión para evitar sentirse con soledad causado por el COVID-19. Visite: (www.states.aarp.org/texas) o llame al 1-888-687-2277
- **Area Agency on Aging** - Llamar al 432-563-1061
- **Mission Center Adult Day Care** – Llamar al 432-688-7720
- **Senior Life Midland (Meals on Wheels)** – Llamar al 432-689-6693 para más información.

Asistencia en crisis y cuidado para el Condado de Midland:

- **American Red Cross** – Servicios para superar desastres, por favor llamar al 432-563-2267. Para el Centro Virtual de Asistencia Familiar y el Programa de Cuidado Integrado de Condolencia, visitar: www.redcross.org/virtual-family-assistance-center/html
- **Casa de Amigos** – Asistencia para pago de alquiler, utilidades, prescripciones para los afectados por el COVID-19 y otras crisis. Despensa de comida disponible en la instalación. Llamar al 432-682-9701
- **Helping Hands Midland** – Llamar al 432-520-8900 (no serán aceptados sin cita)
- **Mental Health Deputies** – Llamar al 432-688-4671
- **Midland Memorial Hospital** – Llamar al 68NURSE, o al 432-686-8773
- **Midland Rape Crisis and Children's Advocacy Center** – Llamar al 432-682-7273
- **National Suicide Prevention Lifeline** – Llamar al 1-800-273-8255
- **PermianCare Crisis Line** – Llamar al 1-844-420-3964
- **Salvation Army** – Línea rápida para atención emocional y espiritual, también para los que necesitan conversar con alguien durante estos tiempos difíciles. Llamar al 1-844-458-4673 (de 9 AM a 9 PM / los 7 días de la semana).
- **Veterans Crisis Line** – Llamar al 1-800-273-8255 (Presione el 1)

Recursos para el Condado de Midland para Violencia doméstica / Crímenes contra la gente:

- **Midland Rape Crisis and Children's Advocacy Center** – Llamar al 432-682-7273
- **Safe Place of Midland** – Línea rápida para emergencias en las 24 horas, 432-570-1465, o en el 1-800-967-8928
- **Texas Dept. of Family & Protection Services** – Para abusos y negligencias contra niños/adultos, llamar al 432-686-2273, o al 1-800-252-5400

Recursos para el Condado de Midland para recuperación de sustancias:

- **Springboard Center** – Servicios para el abuso de alcohol y drogas (jóvenes y adultos). Se ofrecen sesiones virtuales. Llamar al 432-620-0255
- **Teen Challenge** – Llamar al 432-687-0348, o visitar: <https://www.teenchallengeadult.com/>

Recursos adicionales en el COVID:

- **Centers for disease Control** – Aprenda como se expande el COVID-19, y conozca cual es la vía para su protección. Visite: (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
- **Texas Economic Development, Coronavirus Updates** – Información relacionada con el COVID-19 para los Negocios de Texas y los Socios de la Comunidad del Desarrollo Económico. Visitar: (www.gov.texas/business/page/coronavirus)
- **Texas Department of Insurance, Coronavirus Updates & Preparations** – Información sobre organizaciones de seguros para la salud y servicios para la salud. Visitar: (www.tdi.texas.gov/news/2020/coronavirus-updates.html)



RECURSOS PARA EL CONDADO ECTOR

Servicios para jóvenes para el Condado Ector:

- **Boys & Girls Club of the Permian Basin** – Llamar al 432-337-8389
- **Ector County Library** – Programa de lectura virtual en verano, 432-332-0633
- **Girl Scouts of the Desert SW** – 5217 N. Dixie Blvd.
- **Odessa Day Nursery (Guardería)** – 1106 N. Tom Green Ave., 432-332-6754
- **Odessa Family Y** – 3001 E. University, 432-4301

Recursos para salud física para el Condado Ector:

- **Ector County Health Department** – 221 N. Texas Ave., 432-498-4141
- **Medical Center Hospital** - 500 W. 4th St., 432-640-4000
- **Odessa Regional Medical Center** – 520 E. 6th St., 432-582-8000

Qué debe hacer si no tiene seguro de salud (Condado Ector):

- **Medical Center Family Health Clinic** – 840 W. Clements St., 432-640-4860
- **Medical Center Family Health Clinic** – 6030 W. University Blvd., 432-640-6600

Recursos para prescripciones para el Condado Ector:

- **Catholic Charities Odessa** – 2500 Andrews Hwy., 432-332-1387
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St., 432-332-0738
- **RX Savings** – WellRX
- **FamilyWize Discount Card** – Ahorre hasta 40% en sus prescripciones. Visite (www.familywize.org)

Servicios de consejos para el Condado Ector:

- **Alpha Center** – 855 Central Dr., 432-614-5720
- **Bridges Behavioral Health** – 600 N. Grant Ave., 432-550 0500
- **Insight Counseling Center** – 1901 E. 37th St. Ste 107, 432-333-3667

Asistencia de comida para el Condado Ector:

- **Catholic Charities Odessa** – 2500 Andrews Hwy., 432-332-1387
- **Communities in Schools (estudiantes/familias)** – 432-205-1364
- **ECISD** – 802 N. Sam Houston – 432-456-0000
- **Jesus House** – 1335 E. 6th St., 432-272-3362
- **Meals on Wheels Odessa** – 1314 E. 5th St., 432-333-6451
- **Permian Basin Mission Center** – 208 Adams Ave., 432-337-0554
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St., 432-332-0738

Asistencia en crisis:

- **American Red Cross** – Llamar al 432-563-2267
- **Catholic Charities Odessa** – 2500 Andrews Hwy., 432-332-1387
- **Harmony Home Children's Advocacy Center** – 910 S. Grant, Ste C, 432-333-5233
- **Odessa Christmas In Action** – 2981 E. Pearl St., 432-368-9022
- **PermiaCare** – Llamar al 1-844-420-3964
- **Permian Basin Mission Center** – 208 Adams Ave., 432-337-0554
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St., 432-332-0738

Violencia doméstica:

- **Crisis Center West Texas** – 910B S. Grant, 432-333-2527
- **Family Crisis Center of Big Bend** – 606 N. 5th St., Alpine Tx, 432-837-7254

Refugio:

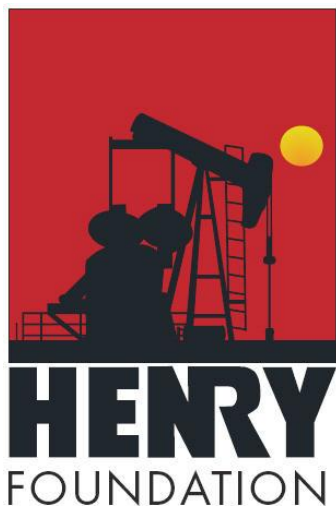
- **Crisis Center West Texas** – 910B S. Grant, 432-333-2527
- **Family Crisis Center of Big Bend** – 606 N. 5th St, Alpine Tx, 432-837-7254
- **Family Promise Odessa** – 1354 E 6th St., 432-934-6693
- **Salvation Army Odessa** – 810 E. 11th St., 432-332-0738
- **The Well Hand of Grace** – 1619 E. 8th St., 432-272-1657

Recuperación de sustancias:

- **Permian Basin Regional Council of Alcohol & Drug Abuse** - Llamar al 432-580-5100



¡Proyecto patrocinado por la Fundación Henry, y las gracias especiales para Serve Denton!



PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTARSE CON NOSOTROS:



United Way de Midland

information@uwmidland.org | 432-685-7700

www.uwmidland.org



United Way de Odessa

432-332-0941

www.unitedwayodessa.org