



# 4 formas de ayudar en el momento

## Consejos de clientes y del personal

### 1. Conversar.

Si se le acerca o se encuentra con alguien que podría necesitar ayuda, pregúntele cómo está, qué necesita y asegúrese de escucharlo. Si se siente cómodo, puede decir algo como:

- “¿Cómo está?”
- “¿Que necesita?”
- “Tengo una botella de agua de más. ¿La quiere?”

*Recuerde: La persona con experiencia vivida es la experta en lo que necesita. Obtenga el consentimiento antes de tomar medidas.*

### 2. Sepa a quién llamar. (Guarde estos números en su teléfono.)

Después de hablar con su vecino, pregunte a quién debe llamar.

- **Refugio o recursos:**
  - 211:** Línea de ayuda de Maryland para obtener información sobre comidas, asistencia por consumo de sustancias, atención médica y más.
  - 443-984-9540:** Línea directa de refugios de la ciudad de Baltimore
- **Atención médica:**
  - 988:** Línea de apoyo emocional      **311:** Número que no es de emergencia
  - 911:** Solo llame si la persona es una amenaza inmediata para sí misma o para los demás.  
Hágales saber a ellos y a cualquier otra persona cercana que puede aparecer la policía.
- **Líneas directas en casos de crisis las 24 horas:**
  - 988:** Línea directa nacional para la prevención del suicidio
  - 410-889-7884:** Línea directa de violencia doméstica de House of Ruth

### 3. Aprenda a responder a una sobredosis de opioides con Narcan.

Narcan o Naloxone es un medicamento que revierte una sobredosis de opioides. Obtenga Narcan y aprenda a usarlo en:

- [baltimoreharmreduction.org](http://baltimoreharmreduction.org)
- [dontdie.org](http://dontdie.org)

### 4. Contáctenos.

Si conoce a alguien que quiera conectarse con nuestros servicios:

- **Deles nuestro número de teléfono: 410-837-5533**
- **Envíenos un email: [contactus@hchmd.org](mailto:contactus@hchmd.org)**

Se lo conectará con un Trabajador médico comunitario o un Trabajador de extensión comunitaria para averiguar cómo podemos apoyar mejor a su vecino.