

Behavioral Health Services Available During the COVID-19 Emergency



The Behavioral Health Services department of the County's Health and Human Services Agency has mental health and substance use disorder resources available to support you during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) emergency.



Changes to your daily routine due to the COVID-19 emergency can impact your health. Monitor your physical and mental health, stay safely connected to your community, and know the signs of stress and when and how to seek help for yourself or a loved one. **If you are experiencing stress or anxiety due to COVID-19 there is help available, call the Emotional Support Help Line.**



If you are receiving treatment for a mental health condition or substance use disorder, it is important to continue your treatment. Pay attention to new or worsening symptoms and reach out for help if you notice any. **Call the Access & Crisis Line if you or someone you care about needs immediate help.** The Access & Crisis Line is staffed by trained professionals and is available if you just need to talk, have questions about how to offer support, or if you are looking for a referral or support services.



While in isolation it is important to access needed treatment and/or continue your existing medications, including treatment and medications for addiction such as methadone and buprenorphine.

- If you need treatment for addiction or withdrawal management, please call the Access & Crisis Line.
- If you currently have a medication for addiction or withdrawal management and need access to your medication, please call the Access & Crisis Line or reach out to your existing treatment program.



It's Up to Us Website
For suicide prevention and stigma reduction, please visit: **up2sd.org**



Emotional Support Help Line
A toll-free, 24/7 help line for those feeling worried or stressed about COVID-19.
1-866-342-6892



Access & Crisis Line (ACL)
A confidential, toll-free, 24/7 information and referral line to help you find a provider for your needs.
1-888-724-7240

Servicios de Salud Conductual Disponibles Durante la Emergencia del COVID-19



El Departamento de Salud Conductual de la Agencia de Salud y Servicios Humanos cuenta con recursos de salud mental y el trastorno por consumo de sustancias disponibles para apoyarle durante la emergencia de la Enfermedad de Coronavirus de 2019 (COVID-19).



Los cambios en su rutina diaria debido a la emergencia del COVID-19 pueden afectar su salud. Monitoree su salud física y mental, manténgase conectado con su comunidad de una manera segura y conozca los signos de estrés y cuándo y cómo buscar ayuda para usted o un ser querido. **Si experimenta estrés o ansiedad debido al COVID-19, hay ayuda disponible, llame a la Línea de Ayuda y Apoyo Emocional.**



Si está recibiendo tratamiento para una condición de salud mental o un trastorno por consumo de sustancias, es importante que mantenga su tratamiento. Presta atención a síntomas nuevos o síntomas que empeoran y busca ayuda si nota un cambio. **Llame a la Línea de Crisis y Ayuda si usted o un ser querido necesita ayuda inmediata.** La Línea de Crisis y Ayuda cuenta con personal capacitado y está disponible si solo necesita hablar, si tiene preguntas sobre cómo ofrecer apoyo o si busca una referencia o servicios de apoyo.



Mientras esté bajo aislamiento, es importante acceder al tratamiento necesario y/o continuar con sus medicamentos existentes, incluso el tratamiento y los medicamentos para la adicción, como la metadona y la buprenorfina.

- Si necesita tratamiento para el manejo de una adicción o la abstinencia a sustancias, llame a la Línea de Crisis y Ayuda.
- Si actualmente tiene un medicamento para el manejo de adicciones o la abstinencia y necesita acceso a su medicamento, por favor llame a la Línea de Crisis y Ayuda o comuníquese con su programa de tratamiento existente.



Sitio Web "It's Up to Us"

Para la prevención del suicidio y la reducción del estigma, por favor visite a up2sd.org/es



Línea de Apoyo y Ayuda Emocional

Una línea de ayuda gratuita para las personas que se sienten estresados o preocupados debido al COVID-19. Disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana.



Línea de Crisis y Ayuda (ACL, en inglés)

Una línea confidencial de información y referencia, gratuita, y disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

1-888-724-7240