

# Ayude a prevenir la Propagación

- Si usted está enfermo, necesita auto-aislarse en casa.
- Si alguien en su casa está enfermo, usted necesita auto-aislarse en casa.
- Si usted y los de su casa no están enfermos
  - Mantenga al menos 6 pies de los demás cuando salga a comprar alimentos, viajes médicos y otras necesidades esenciales.
  - Limite el número de veces que sale de su casa para hacer recados; trate de limitar las visitas a las tiendas de comestibles a una vez por semana.
  - Trate de que una sola persona en el hogar haga las compras.
  - Trate de comprar en momentos menos ocupados.
  - Pida online para que le hagan delivery de comestibles u otros artículos si es posible.
  - Siga las restricciones obligatorias de Alberta en sus reuniones.
  - Lávese o desinfectese las manos después de tocar superficies comunes.

Para obtener más información, visite [alberta.ca/prevent-the-spread.aspx](http://alberta.ca/prevent-the-spread.aspx)

# Transporte y Entrega

Llame a las opciones de transporte local para conocer las tarifas y comisiones.

**High River Handi-Bus:** 403-652-8620  
Offers transportation and delivery services, call for information.

**D&D Classic Limousine:** 403-652-9519  
Offers transportation and delivery services, call for information.

**Black and White Taxi:** 587-433-8294

**Arrow Cab:** 403-652-8118

Si usted necesita ser examinado por el Covid-19 pero no puede conducir al lugar de las pruebas por favor llame al personal del FCSS al 403-652-8620.

# Servicios para el Inmigrante

Si usted es un inmigrante y necesita ayuda por favor póngase en contacto con los Servicios para los Inmigrantes de la Comunidad Foothills para obtener ayuda.

403-652-5325

Información  
para la comunidad sobre  
el Covid-19

Manténgase saludable,  
Quédese en casa



En su interior encontrará  
recursos que le ayudarán  
a quedarse en casa.

Para más información por favor llame  
al FCSS (403-652-8620)

# Comida

Si usted o los de su casa **están enfermos**, **por favor quédese en casa y manténgase saludable.**

Utilice los siguientes recursos para obtener los comestibles **ORDENADOS** y **ENTREGADOS**.

**Food Rescue:**

E-mail [highriverfoodrescue@gmail.com](mailto:highriverfoodrescue@gmail.com)  
OR call 403-601-2910

**Meals on Wheels:**

Call 403-652-2200

**Salvation Army Food Bank:**

Call 403-652-2195 ext. 2

**Sobeys:**

E-mail [sobeyshrgroceryorder@gmail.com](mailto:sobeyshrgroceryorder@gmail.com)  
OR call 403-601-2910

**CO-OP:** *Online Ordering ONLY*

<https://www.calgarycoop.com/food/>  
Call For Delivery Options (403) 652-2587

Si usted y los de su casa **no están enfermos**, por favor utilice las opciones de pedido anteriores. Si tiene que comprar en la tienda por favor vaya solo y sólo una vez por semana.

**Sea Amable.**

Elija una opción de colecta dejando que los voluntarios ayuden a aquellos que **no pueden** recoger sus propios pedidos.

# Recetas

Llame por favor para obtener información y forma de pago.

Estas farmacias están ofreciendo entrega **GRATUITA.**

**CO-OP Pharmacy:** 403-601-8080

**Guardian(NUAID) Pharmacy:** 403-652-2499

**Loblaw (NO FRILLS) Pharmacy:** 403-652-8650

**Pharmachoice:** 403-652-5608

**Rexall:** 403-652-7185

**Shoppers Drug Mart:** 403-652-2634

**The Medicine Shoppe:** 403-652-4449

# Recursos de Salud Mental

Si usted está en apuros y no sabe dónde conseguir estos servicios que están ofreciendo ayuda. Para obtener una lista completa, comuníquese con el FCSS al 403-652-8620.

**Distress Centre:** 24-hour phone support  
403-266-1605.

**Access Mental Health:** Call 403-943-1500 for information about mental health supports.

**Kids Help Phone:** 24-hour phone support  
1-800-668-6868.

# FCSS

Estamos comprometidos a proporcionar servicios a nuestros residentes durante la pandemia del COVID-19. Los servicios seguirán siendo proporcionados por teléfono y correo electrónico.

Para obtener apoyo con

- **Impuestos sobre la renta**
- **Recursos y Referencias**
- **Preguntas generales**

Por favor llame al 403-652-8620 o envíe un correo electrónico a [fcss@highriver.ca](mailto:fcss@highriver.ca).

Para obtener ayuda con beneficios financieros como el EI y CERB, llame a nuestra línea de ayuda temporal al 403-336-9772.

# Greater Foothills Family Centre

Estamos aquí para apoyarlo a usted y a su familia,

- Si tiene preguntas acerca de la crianza de sus hijos o está en apuros con el comportamiento de su hijo.
- Si tiene preguntas sobre el desarrollo de su hijo.
- Si desea conectarse a otros recursos de su comunidad.

Por favor llámenos al 403-652-8633, envíenos un correo electrónico a [gffc@highriver.ca](mailto:gffc@highriver.ca) o visítenos en Facebook al Greater Foothills Family Centre.