

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

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
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
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.

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 o visítenos en Facebook al Greater Foothills Family Centre.