

Tumulong sa Pagpigil sa Pagkalat

- Kung ikaw ay may sakit kailangan mong manatili at ibukod ang sarili sa tahanan.
- Kung sinuman sa iyong tahanan ang may sakit, kailangan mong manatili at ibukod ang sarili sa tahanan.
- Kung ikaw at sinuman na nasa inyong tahanan ay walang sakit
 - Magkaroon ng 6 na talampakang distansya sa iba kapag mamimili ng groseri, magpupunta sa pagamutan at iba pang pangunahing pangangailangan.
 - Bawasan ang bilang ng iyong paglabas para sa iyong mga gawain; bawasan ang pagpunta sa pamilihan at gawin itong isang beses sa isang lingo na lamang.
 - Sikapin na magkaroon ng isang tao lamang sa inyong pamilya ang gagawa ng pamimili.
 - Sikaping mamili sa oras na hindi abala.
 - Umorder ng groseri o ibang mga gamit sa online at ipadeliber ang mga ito kung maaari.
 - Sundin ang mahigpit na kautusan ng Alberta sa mga pagtitipon.
 - Hugasan at i- sanitize ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang mga lugar na madalas nahahawakan.

Transportasyon at Paghahatid

Pakitawagan ang mga pagpipilian sa lokal na transportasyon para sa mga singil at mga bayarin.

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

Kung kailangan mong masuri para sa COVID-19 ngunit hindi ka makakapunta sa lugar ng pagsusuri, pakitawagan ang kawani ng FCCS sa 403-652-8620.

Mga Serbiyo para sa Imigrante

Kung ikaw ay isang imigrante at nangangailangan ng tulong, pakitawagan ang Foothills Community Immigrant Services para sa suporta.

403-652-5325

Kaalaman para sa Komunidad tungkol sa
COVID -19

Manatiling malakas,
Manatili sa Tahanan



Sa loob nito matatagpuan mo ang mga mapagkukuhanan ng kaalaman na makakatulong sa iyo manatili sa tahanan.

Para sa karagdagang kaalaman, pakitawagan ang FCSS sa 403-652-8620.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang alberta.ca/prevent-the-spread.aspx

Pagkain

Kung ikaw o sinuman sa iyong tahanan angmay sakit, pakiusap na manatili sa tahanan at maging ligtas.

Gamitin ang mga sumusunod na mga mapagkukuhanan sa pagbili at paghahatid ng inyong groseri.

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

Kung ikaw o sinuman sa inyong tahanan ay walang sakit, pakiusap, gamitin ang mga mapagpipiliaang paraan ng pagbili sa itaas. Kung kailangan mong mamili sa pamilihan, pakiusap na mamiling mag-isa at isang beses kada linggo.

Maging mabuti.

Mamili ng paraan ng pagkuha ng groseri upang bigyang daan ang mga boluntayo na matulungan ang ibang hindi makakakuha ng kanilang mga pinamili.

Mga Reseta

Pakiusap na tumawag para sa impormasyon at pagbabayad. Ang mga parmasya ay nagbibigay ng **LIBRENG** paghahatid.

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

Mga Mapagkukuhanan para sa Pangkaisipang Kalusugan

Kung ikaw ay nahihirapan at hindi alam kung saan lalapit, ang mga serbisyong ito ay nagbibigay ng suporta. Para sa kabuuang listahan, pakitawagan ang FCSS sa 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

Nakatuon ang aming pansin sa pagbibigay ng mga serbisyo sa ating mga mamamayan sa panahon ng pandemya ng COVID-19. Ang mga serbisyo ay ipagkakaloob sa pamamagitan ng tawag at email.

Para sa supporta sa

- **Buwis**
- **Mga Mapagkukuhanan at mga Sanggunian**
- **Mga Pangkalahatang Katanungan**

Pakitawagan ang 403-652-8620 o mag email sa fcss@highriver.ca.

Para sa mga tulong pinansyal katulad ng EI at CERB, pakitawagan ang aming pansamantalang linya sa 403-336-9772.

Greater Foothills Family Centre

Narito kami upang ikaw at ang iyong pamilya ay tulungan

- Kung ikaw ay may mga katanungan sa kung paano maging magulang sa mga anak o kung
- ikaw ay nahihirapan sa pag-uugali ng iyong anak.
- Kung kaw ay may mga katanungan sa paglaki ng iyong anak.
- Kung nais mong kumonekta sa iba pang mga mapagkukuhanan ng iyong pangangailangan sa iyong komunidad.

Pakitawagan ang 403-652-8633, o mag email sa gffc@highriver.ca o bisitahin kami sa aming Facebook sa Greater Foothills Family Center.