



Directorio de la Comunidad del Condado de Thurston

Notas



Esta guía es para el uso de todos los ciudadanos del Condado de Thurston que necesiten acceso a los recursos de la comunidad. Esta guía no garantiza la precisión ni la veracidad de la información contenida, ya que pueden ocurrir cambios durante el proceso de producción; sin embargo, se han llevado a cabo todos los esfuerzos para asegurar la exactitud de la información. Las organizaciones mencionadas (o excluidas) en esta guía, no se hacen responsables de la información compartida en este directorio.

En caso de una emergencia que ponga en riesgo su vida, llame al 9-1-1

Índice

Refugios, Viviendas y Servicios para Personas Sin Hogar.	1-4
Comedores Comunitarios.....	5
Servicios Alimenticios	6
Líneas de Ayuda	7
Servicios para Mascotas	8
Servicios de Transporte.....	8
Acceso a Teléfonos, Computadoras y Teléfonos Celulares ...	9
Identificación y Correo.....	10-11
Discapacidades del Desarrollo	11
Guía de Cuidados y Servicios de Salud	12-34
Índice.....	13
Referencias del Mapa	35
Mapa del Centro de la Ciudad de Olympia.....	36

Si usted es un socio comunitario local y desea ser incluido en el siguiente Directorio de la Comunidad, póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública y Servicios Sociales del Condado de Thurston al 360-867-2500



Guía de recursos para familias del condado de Thurston (ThurstonTogether.org)



Guía de recursos para las madres y padres de familia y encargados de menores (ThurstonTogether.org)



Duchas



Comidas



Lavandería



Servicios médicos



Gasolina/Propano

Significado de Íconos



Área de descanso



Baños



Animales de servicio permitidos



Ropa

Refugios, Viviendas y Servicios para Personas sin Hogar

Community Action Council (Consejo de Acción Comunitaria): **360-438-1100**

3020 Willamette Dr. NE, Lacey. Lunes a Jueves de 7 a.m. a 5:30 p.m.

- Necesidades de vivienda, impermeabilización, asistencia de emergencia para energía eléctrica y agua, asistencia de alquiler para evitar desalojos. Servicios disponibles en español. caclmt.org

Community Youth Services (Servicios Comunitarios para los Jóvenes): **360-943-0780**

711 State Ave NE, Olympia Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- Asiste a jóvenes menores de 24 años sin hogar. Servicios de salud conductual y bienestar, empleo, educación y recursos para cubrir las necesidades esenciales. communityyouthservices.org



Drexel House (Programas de Vivienda y Refugios): **360-753-3340**

604 Devoe St SE, Olympia. Servicio las 24 horas.

- Refugios de emergencia para adultos solteros (mayores de 18 años), servicios familiares, vivienda permanente con apoyo. ccsw.org



Family Support Services South Sound (Servicios de Apoyo Familiar): **360-754-9297**

3545 7th Ave SW, Suite 200 Olympia Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- Refugio de emergencia, recursos en casos de desalojo, apoyo general en casos de violencia doméstica, servicios familiares, vivienda permanente con apoyo. fscss.org



Housing Authority of Thurston County (Autoridad de Vivienda del Condado): **360-753-8292**

1206 12th Ave SE, Olympia. Lunes a Viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

- Viviendas y servicios seguros, adecuados y accesibles para personas con discapacidades, con bajos ingresos, personas mayores, además de individuos y familias en riesgo.

Interfaith Works Homeless Services (Servicios para Personas sin Hogar): **360-918-8424**

Unity Commons: 161 Pattison St NE, Olympia. Lunes a Jueves de 9 a.m. a 4 p.m.

- Interfaith Works Shelter & Unity Commons brinda servicios permanentes de vivienda con apoyo. interfaith-works.org



Love Abounds Here (Yelm) (Caridad para personas sin hogar): **loveaboundshere.com**

info@lovaboundshere.com

- Asistencia para personas sin hogar en el área de Yelm. Centro de calentamiento de emergencia, remolque con duchas, banco de indumentaria y banco de alimentos.



Refugios, Viviendas y Servicios para Personas Sin Hogar

Olympia Mutual Aid Partners (Asociación de ayuda): **1-844-628-7343 x1**

701 Franklin St. SE, Olympia. Atención sin cita previa los Jueves de 11 a.m. a 3 p.m.

- Servicios para personas sin hogar y comunidades que necesitan artículos esenciales como agua, alimentos, ropa limpia y recolección de basura. olympa.org



Partners in Prevention Education (PiPE) (Socios en la Educación Preventiva): **360-357-4472**

1009 State Ave NE, Olympia. Martes y Jueves de 2 p.m a 4 p.m

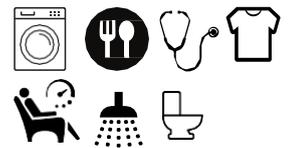
- Servicios de defensa y terapia sin cita previa para personas sin hogar y sobrevivientes de violencia que viven en la calle. Se ofrecen citas para utilizar las duchas. opencounseling.com



SafePlace (Refugios para Mujeres Víctimas de Maltrato): **360-754-6300**

521 Legion Way SE, Olympia. Servicio las 24 horas.

- Agencia apoyo y refugio secreto para sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual en el Condado de Thurston. safeplaceolympia.org



St. Vincent De Paul (Parroquia St. Michael): **360-745-4667**

office@saintmichaelparish.org

1208 11th Ave. SE, Olympia Lunes a Jueves de 9 am. a 5 p.m. y Viernes de 9 a.m. a 1 p.m.

- Grupo religioso de apoyo para personas con bajos recursos.

The Salvation Army (Ejército de Salvación): **360-352-8596**

1505 4th Ave. E, Olympia Lunes a Viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

- Comidas, vestimenta, servicios en caso de desastres, servicios referentes a adicciones, refugios, servicios de cuidado infantil, etc. olympia.salvationarmy.org



Thurston County Housing and Shelter Hotline (Línea de Asistencia de Vivienda y Refugio):

1-844-628-7343 y presione «2»

- Asistencia coordinada para familias con al menos un niño menor de 18 años y embarazadas o personas que huyen o intentan huir de la violencia doméstica. fscs.org/services

Olympia Union Gospel Mission (OUGM) (Organización Religiosa de Ayuda): **360-709-9725**

413 Franklin Street NE, Olympia Lunes a Sábado de 6:30 a.m. a 6 p.m.

- Clínicas de recuperación, comidas calientes, clínicas oftalmológicas y dentales sin costo, recursos para hogares pequeños, etc. ougms.org



Refugios, Viviendas y Servicios para Personas Sin Hogar

Home Share (Casas Compartidas): **360-586-6181 x. 111 o**

rhutchinson@southsoundseniors.org

- **Senior Services of South Sound** ofrece un programa de casas compartidas para conectar a personas mayores que cuentan con un espacio para alquilar con personas de 18 años en adelante que necesitan alquilar una habitación. Un acuerdo de convivencia en el que el proveedor del hogar ofrece alojamiento a quien busca un hogar a cambio de un nivel acordado de apoyo en forma de contribución financiera, ayuda con las tareas del hogar, transporte o compañía. southsoundseniors.org

Lacey Veterans Services Hub (Centro de Servicios para Veteranos): **360-456-3850**

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey Lunes a Viernes de 8 a.m. a 4 p.m.

- Los veteranos que busquen algún tipo de servicio de Veteran Affairs (Asuntos de los Veteranos, VA) deben llamar o acudir al Centro de Servicios para Veteranos de Lacey para obtener más información sobre todos los programas para los que podrían ser elegibles y para obtener ayuda con la solicitud. laceyveteranshub.org
- Los días jueves a las 10 a.m.: Citas con apoyo de un representante del Family Support Center.

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester (Lunes – Viernes 9:30am-5pm)

- Proporcionar servicios y opciones para que los niños, jóvenes y familias puedan tener una comunidad sana, positiva y libre de drogas en el área de Rochester.

Sergio's Place: 360-706-2287 o sergios.info@iwshelter.org

3444 Martin Way, Olympia Martes a Viernes de 1 p.m. a 5 p.m.

- «Sergio's» es un centro de recursos diurno que conecta a personas sin hogar con servicios de higiene, servicios sociales vitales como atención médica y de salud mental de la clínica Valley View, y un refugio de emergencia durante condiciones climáticas peligrosas y emergencias de corto plazo. Los servicios incluyen apoyo focalizado entre pares, vestimenta y suministros de emergencia, sala de día y estaciones de carga, acceso al agua y a la conexión Wi-Fi. iwshelter.org/sergios

Respite Care (Cuidado de Relevo)

St. Peter Hospital: 360-491-9480 x 0 (operadora)

Multicare Hospital: 360-570-3049

- El programa Experiencia de Recuperación para una Transición Segura (REST por sus siglas en inglés) de Interfaith Works brindará camas para pacientes dados de alta y que cumplen con ciertos requisitos, y ofrece un lugar seguro para recuperarse, además de coordinar servicios de apoyo social, de higiene y comidas durante su estadía.
- Se debe contar con referencia del hospital para acceder a una cama del REST en el refugio Interfaith Works luego de que se registró al participante para recibir atención hospitalaria. El cliente debe solicitar una cama del REST cuando se registra para ingresar al hospital.

Refugios, Viviendas y Servicios para Personas Sin Hogar

Casas de Sobriedad

Olympia Sober Housing: 503-317-5292

olympiasoberhousing.com

5701 37th Court SE, Olympia - **Casa para hombres**

- 37th Court House es una casa de 2,000 pies cuadrados que ofrece 7 habitaciones privadas, 2 baños e instalaciones compartidas de cocina y lavandería. Cada habitación está completamente amueblada e incluye un televisor de pantalla plana montado en la pared.

643 Ranger Drive SE, Olympia - **Casa para hombres**

- La casa Ranger House es un hogar de 3,200 pies cuadrados para 7 hombres. La casa tiene 1 habitación compartida que cuenta con su propio baño privado y 5 habitaciones individuales. La casa se encuentra en un terreno de 1/2 acre, con un amplio patio cercado, garaje para 2 autos y estacionamiento para 8 autos. La parada de autobús del transporte público se encuentra en la esquina de la propiedad.

2406 Larch Street SE, Olympia - **Casa para mujeres**

- La casa Lake House es un hogar para 8 mujeres. Cada habitación tiene un tocador empotrado con espejo y enchufe eléctrico, que permite que cada mujer pueda peinarse y maquillarse en su habitación. La casa Lake house está a 6 cuerdas del parque Hicks Lake y a 1 cuadra de la parada de autobús del transporte público.

Oxford Houses: www.oxfordhouse.org/contact_form

- Oxford Houses ofrece viviendas de sobriedad a bajo costo para personas que tienen al menos 30 días de abstinencia o que han sido dadas de alta de programas de tratamiento hospitalario. Consulte las vacantes en: www.oxfordvacancies.com

Trails End, Living Clean & Inspired: 360-850-4570

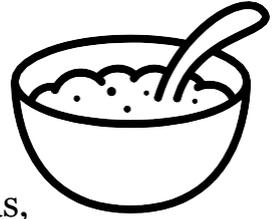
Ubicaciones en los Condados de Thurston y Pierce. livingcleanandinspired.com

- Un entorno de vida libre de alcohol y drogas para hombres que intentan mantener la abstinencia de todas las sustancias que alteran la mente y el estado de ánimo. Se espera que los residentes participen en su recuperación en todos los niveles.



Comedores Comunitarios

Los horarios están sujetos a cambios según los días festivos y la temporada



Capital Christian Church (Iglesia Capital Christian): **360-456-1140**

4431 Martin Way E, Olympia

- Ofrece una comida caliente, acceso a despensa para hacer compras, banco de vestimenta y servicios de ducha. Sábados de 10 a.m. a 4 p.m.

First Baptist Church (Iglesia Bautista): **360-357-3881**

- Ofrece cenas para llevar todos los Domingos de 4 p.m a 5:30 p.m.

Olympia Senior Center (Centro para Personas Mayores): **360-586-6181**

222 Columbia St. NW, Olympia

- Registro disponible con una donación solicitada de \$4-8 para el almuerzo de personas mayores de 60 años. Lunes a Viernes de 11:45 a.m. a 12:30 p.m.
- Menú mensual disponible

ROOF Community Services: **360-273-6375**

10140 Highway 12 SW, Rochester

- Distribución de alimentos los Lunes, Martes y Jueves de 2:00pm a 5:00pm. Los clientes pueden utilizar el banco de alimentos dos veces al mes.

Salvation Army/CCS Community Kitchen

(Cocina Comunitaria del Ejército de Salvación): **253-642-7514**

808 5th Ave. SE, Olympia

- Ofrece 2 comidas al día, 6 días a la semana, Lunes a Sábado de 11 a.m. a 12 p.m. y de 5 p.m. a 6 p.m.

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): **360-709-9725**

413 Franklin St. NE, Olympia

- Ofrece comidas Lunes a Viernes de 6:30 a.m. a 12 p.m. y de 5 p.m. a 6 p.m. Sábados de 10 a.m. a 11 a.m. Domingos de 7:30 a.m. a 2 p.m.



Servicios Alimenticios

Los horarios están sujetos a cambios según los días festivos y la temporada

Thurston County Food Banks (Bancos de Comida del Condado)
360-352-8597 o thurstoncountyfoodbank.org

Olympia's Food Pantry (Banco de Comida de Olympia)
220 Thurston Ave, Olympia

- Lunes, Miércoles y Viernes de 10:30 a.m. a 3 p.m.

Lacey's Food Pantry (Banco de Comida de Lacey)
7027 Martin Way E, Olympia

- Compras en el interior: Martes y Jueves de 10 a.m. a 2 p.m.
- Por la tarde: el Segundo Miércoles de cada mes, de 4 p.m. a 6 p.m.



Mountain View Church (Iglesia Mountain View)
901 Israel Rd. SW, Tumwater

- El Segundo y Cuarto Jueves de cada mes. Servicio en automóvil y caminando, de 10 a.m. a 1 p.m.

Capital Christian Food Pantry (Banco de Comida): 360-456-1140
4421 Martin Way E, Olympia

- La despensa de alimentos abre de Lunes a Miércoles de 9 a.m. a 1 p.m.

Tenino & Bucoda Foodbank Plus (Banco de Comida): 360-264-5505
224 Sussex East in Tenino, WA

- Servicio en automóvil, los Jueves de 9 a.m. a 12 p.m.

Asistencia Pública

Food Stamps (Cupones para Alimentos): 1-877-501-2233 (solicite por teléfono)
6860 Capitol Blvd. SE, Tumwater

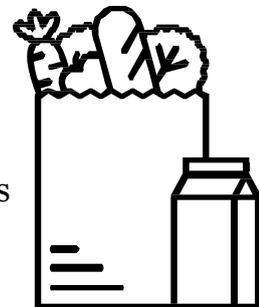
- DSHS Community Services Office (Oficina de Servicios Comunitarios) DSHS administra el programa de EBT o Food Stamps para personas de bajos ingresos en el estado de Washington.

Women, Infants and Children -WIC (Mujeres, Bebés y Niños):
SeaMar: 360-754-2936

905 24th Way SW, Olympia

Community Action Council (Consejo de Acción Comunitaria): 340-438-1100
3020 Willamette Dr. NE, Lacey

- WIC ofrece comida saludable y servicios de salud para mujeres embarazadas, madres primerizas y lactantes, además de niños menores de 5 años.



CarePort Pathways HUB: 1-800-662-2499

- Ofrece atención individual a clientes para coordinar servicios e identificar los factores de riesgo que incluyen el cuidado de la salud, la vivienda, la inseguridad alimentaria, la educación, el empleo, etc.

Líneas de Ayuda

Si una persona representa un peligro INMEDIATO para sí misma o para los demás, no espere y llame al 911

Líneas de Asistencia ante Crisis

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Ayuda las 24 horas: **988** presione «2» para recibir asistencia en varios idiomas.
 - Los jóvenes Nativos Americanos o de Alaska pueden presionar «4» para comunicarse con la Línea de Vida Nativa y Fuerte (Native and Strong LifeLine).
- Coordinación de Entrada a Refugios de Emergencia, línea disponible las 24 horas: 1-844-628-7343
- SafePlace - Línea de Ayuda para Víctimas de Violencia Doméstica y Agresión Sexual, disponible las 24 horas: 360-754-6300
- Línea de Ayuda en Caso de Desastre, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-800-985-5990, presione «2» para recibir asistencia en varios idiomas
 - Para Mensajes de Texto: Envíe la palabra TALKWITHUS al 66746
 - Para Mensajes de Texto en Español: Envíe la palabra HABLANOS al 66746

Adultos con Discapacidades

- Senior Services for South Sound: 360-586-6181
- Aged, Blind, or Disabled (ABD) Cash Assistance Program (Programa de Ayuda Económica para Personas de la Tercera Edad, Ciegas o con Discapacidades): 877-501-2233

LGBTQ+

- The Trevor Project Hotline (Línea de Asistencia disponible las 24 horas para personas de 25 años o menos con pensamientos suicidas, ya sea Heterosexuales o LGBTQIA+): 1-866-488-7386
- Trans Lifeline (Línea de Asistencia para Personas Transgénero), disponible las 24 horas: 877-565-8860

Refugios

- Coordinación de Entrada a Refugios de Emergencia, línea disponible las 24 horas: 1- 628-7343 presione «2»
- Crisis Text Line (Apoyo vía mensaje de texto en situaciones de crisis): Envíe la palabra HOME al 741741. Apoyo gratuito las 24 horas.

Adolescentes y adultos jóvenes

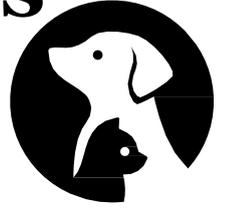
- Heaven House (Refugio y Centro de Crisis para Adolescentes entre 12 y 17 años). Línea disponible las 24 horas: 360-754-1151
- WA Warm Line (Apoyo entre miembros de la comunidad con experiencias similares en temas de peligros de la salud mental). Línea disponible las 24 horas: 1-877-500-9276 y 866-427-4747

Veteranos

- Suicide Lifeline (Línea de Ayuda al Suicida), disponible las 24 horas: 1-800-273-8255 para Crisis de Veteranos, presione «1». Para Atención en idioma Español, llame al 1-888-628-9454
- Puget Sound Healthcare System (Sistema de Atención Médica Puget Sound) - Atención a personas sin hogar: 253-2825.



Servicios para Mascotas



Concern for Animals: 360-456-8176

- Ofrece alimento, suministros y financiamiento para servicios de esterilización o castración. El dueño de la mascota debe residir en los Condados de Thurston, Mason, o Lewis.

Covenant Creatures: 360-357-6301

- Ofrece alimento y financiamiento para atención médica de emergencia o servicios de esterilización o castración.

Joint Animal Services: 360-352-2510

- Ofrece esterilización o castración sin costo para mascotas de personas con bajos ingresos mediante el programa SNAP.

Thurston County Food Bank (Bancos de Alimentos del Condado): 360-352-8597

Olympia: 220 Thurston Ave NE, Olympia. Lunes, Miércoles y Viernes de 11 a.m. a 3 p.m.
Lacey: 7027 Martin Way W, Olympia. Martes y Jueves de 10 a.m. a 2 p.m.

- Ofrece alimento para mascotas de manera mensual.

Servicios de Transporte



Dial-A-Lift Service: 360-786-1881 x.2

- Dial-A-Lift es un Servicio de Transporte Público de puerta a puerta y viaje compartido para personas con discapacidades que les impiden utilizar nuestro servicio de autobús de ruta fija. Para utilizar el servicio Dial-A-Lift debe completar una solicitud, ser elegible y obtener una certificación.

Intercity Transit Buses (Transporte Público - Autobuses): 360-786-1881

- El servicio de Intercity proporciona transporte gratuito en Olympia, Tumwater, Lacey y Yelm. Consulte las rutas: intercitytransit.com/plan-your-trip/routes.

Rural Transit (Transporte Rural): 1-253-472-7846 o thurstonRT.org

- Asiste a personas de las Áreas Rurales y Tribales de la región de Thurston. Brinda transporte accesible para las comunidades de Rainier, Tenino, Rochester, Bucoda y las Tribus Confederadas de la Reserva Chehalis, y conecta el norte con tránsito interurbano en Tumwater y el sur con Twin Transit en Centralia.

Village Vans (Servicio de Camionetas): 360-705-5840

- Este servicio provee transporte las 24 horas del día, los 7 días de la semana (sin costo) para respaldar las actividades laborales. Ejemplo: nuevos empleos, entrevistas laborales, sitios de capacitación laboral, centros de cuidado infantil y otras ubicaciones.

Acceso a Teléfonos y/o Computadoras

Timberland Library: Lunes a Sábados de 9 a.m. a 6 p.m.

Sucursal de Olympia: 313 8th Ave. SE, Olympia: 360-352-0595

Sucursal de Tumwater: 7023 New Market St. SW, Tumwater: 360-943-7790

Sucursal de Lacey: 500 College St. SE, Lacey: 360-491-3860

- Todas las sucursales de la Biblioteca Timberland ofrecen acceso gratuito a computadoras. También cuentan con un teléfono en el pasillo trasero que está disponible para uso público.

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 360-709-9725

413 Franklin St NE, Olympia

- Union Gospel Mission de Olympia cuenta con un teléfono disponible para uso público.

Teléfonos Celulares Gratuitos y/o con Costo Reducido



Assurance Wireless: 360-669-5500 - solicítelo por internet en www.assurancewireless.com

- Assurance Wireless brinda a los clientes elegibles de bajos ingresos servicio de datos mensuales sin costo, mensajes de texto ilimitados y minutos mensuales sin costo. Además de un teléfono gratuito.
- La inscripción está disponible para personas que cumplan con los Requisitos de Elegibilidad Federales o Específicos del Estado. Usted puede calificar si forma parte de ciertos programas de Asistencia Pública, como Medicaid o el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). También puede calificar según su ingreso familiar. Si está desempleado, puede utilizar su Carta de Beneficios por Desempleo como prueba de elegibilidad.
- Para ser elegible, debe proporcionar una prueba de su participación en algún programa o de su ingreso.
- Una cuenta por familia: el programa Lifeline Assistance está disponible para solo una cuenta inalámbrica o por línea terrestre por hogar. Las familias separadas que viven en el mismo domicilio son elegibles, y esto incluye a residentes de refugios para personas sin hogar y hogares de reposo. Los residentes con domicilios temporales también son elegibles.

Cricket Wireless: 844-246-8364

cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

- Cricket ofrece el Affordable Connectivity Program (Programa de Conectividad Accesible, ACP), un programa federal que ayuda a reducir los costos del servicio para los hogares que califican. El ACP ofrece un beneficio de hasta \$30 por mes, o hasta \$75 por mes en las áreas tribales elegibles, en su servicio de Cricket. Visite www.cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

Identificación y Correo

Birth Certificate (Actas de Nacimiento)

WA State Department of Health Vital Records (Departamento de Salud - Registros Vitales): 1-866-687-1464

101 Israel Rd SE, Tumwater. Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m. www.vitalchek.com
Ofrece servicios de Cambios de Nombre y la Emisión de Actas de Nacimiento.

Realice su pedido por teléfono o por internet con un costo de \$40.50. Los registros se envían en un plazo de 3 a 7 días hábiles.



Thurston County PHSS Vital Records (Registros Vitales

Oficina de Salud Pública y Servicios Sociales del Condado de Thurston): 360-867-2618

412 Lilly Rd NE, Olympia. Lunes a Viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

www.thurstoncountywa.gov/birth-and-death-certificates

Puede solicitar Actas de Nacimiento o de Defunción en persona, por internet o por correo con un costo de \$27.00.

Para solicitar un Acta de Nacimiento del estado de Washington (WA), se requiere:

- Nombres y Apellido de la persona del registro
- Identificación con fotografía
- Fecha de nacimiento (mes, día y año)
- Ciudad o país de nacimiento
- Nombres y apellidos de todos los padres que aparecen en el registro.

PiPE Advocacy: 360-357-4472

1009 State Ave. NE, Olympia

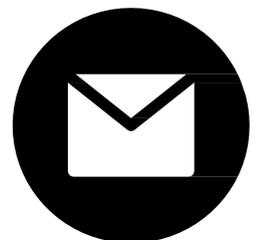
- Ayuda a los clientes que sufren situaciones de violencia o abuso a obtener el Acta de Nacimiento y una Identificación.

Social Security Card (Tarjeta del Seguro Social)

Social Security Administration (Administración de la Seguridad Social), Oficina de Olympia: 1-800-772-1213

1009 College St SE. Suite 120, Lacey Lunes a Viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

- De preferencia con cita. No se cobran cargos por el reemplazo de la tarjeta. Documentos necesarios para obtener el reemplazo de la Tarjeta del Seguro Social:
 - Acta de Nacimiento o Pasaporte de los Estados Unidos Americanos.
 - Licencia de Conducir, Identificación Estatal o Identificación Militar de USA (Estados Unidos)



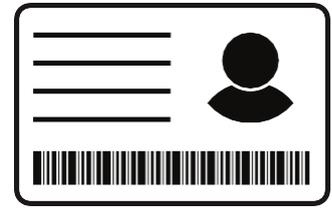
Mail Service (Servicios de Correo)

PATH Program Mail Service (Programa PATH)

1011 10th Ave SE Olympia, WA 98501 Lunes a Viernes de 1 p.m. a 3 p.m.

El programa Capital Recovery Center's PATH ofrece una dirección de correo con la que los participantes pueden ponerse en contacto.

Identificación



Identificación Estatal y/o Licencia.

IFW Nav. Team: 360-870-9566

- Puede ayudar a las personas a obtener sus identificaciones, así como cubrir los costos de exámenes de manejo y costos de reposición de licencias.

WA State Department of Licensing (Departamento de Licencias del Estado de Washington)

719 Sleater Kinney Rd SE UNIT 108, Lacey

- WA DOL se encarga de emitir las Identificaciones y las Licencias de Conducir. El costo por la Restitución de una Identificación es de \$20. Solicítela por internet en fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon

Capital Recovery Center puede ayudarlo con el costo y el proceso de solicitud de una identificación. Visite el programa PATH en 1011 10th Ave SE Olympia. Lunes, Martes o Jueves de 10 a.m. a 3 p.m.

NUEVO: IDENTIFICACIONES GRATUITAS para Personas Sin Hogar que permanecen en el Estado de Washington (WA)

A partir de este año, el Departamento de Licencias del Estado de Washington ofrecerá una *Tarjeta de Identificación Estatal (primer trámite o renovación)*, por **una sola vez y sin costo**, para aquellas personas que estén sin hogar y que planean seguir viviendo en Washington. Aquellas personas sin hogar que busquen obtener una Tarjeta de Identificación sin costo, pueden acudir a una Oficina de Licencias de Conducir con o sin cita previa. Si la persona tuvo una licencia de conducir o una identificación de Washington en el pasado, los empleados pueden buscar su registro en el sistema DOL. No se necesita otra documentación.

Las personas que deseen obtener su Identificación, necesitarán contar con una dirección de correo actual que podría ser un Refugio, una Organización Comunitaria o una Iglesia. También tendrán la opción de recoger la Identificación directamente en la Oficina de Licencias.

Discapacidades del Desarrollo



Guía de Recursos en Inglés -
Discapacidades del
Desarrollo en los Condados
de Thurston y Mason

Discapacidades del
Desarrollo en los Condados
de Thurston y Mason
412 Lilly Rd NE, Olympia
(360) 867-2500
TTY (360) 867-2603
[www.thurstoncountywa.gov/
phss](http://www.thurstoncountywa.gov/phss)



Guía de Servicios y Apoyos para
Personas con Discapacidades
Intelectuales y del Desarrollo en
los Condados de Thurston y
Mason



Guía de Cuidados y Servicios de Salud



Notas



Esta guía es para el uso de todos los ciudadanos del Condado de Thurston que necesiten acceso a los recursos de la comunidad. Esta guía no garantiza la precisión ni la veracidad de la información contenida, ya que pueden ocurrir cambios durante el proceso de producción; sin embargo, se han llevado a cabo todos los esfuerzos para asegurar la exactitud de la información. Las organizaciones mencionadas (o excluidas) en esta guía, no se hacen responsables de la información compartida en este directorio.

En caso de una emergencia que ponga en riesgo su vida, llame al 9-1-1

Índice

Guía de Cuidados

Prevención y Tratamiento de Chinchas de Cama.....	15
Prevención y Tratamiento de Piojos.....	16 -17
Prevención y Tratamiento de la Escabiosis.....	18-19
Prevención y Limpieza de Excremento de Roedores..	20-21
Cuidado y Prevención de Heridas	22-23
¿Cuándo buscar Atención Médica en caso de heridas?...	24
Signos de una Emergencia Médica.....	25

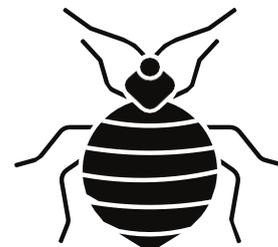
Recursos para el Cuidado de la Salud

Seguro de Salud.....	26
Dónde buscar Asistencia Médica	
Atención de Emergencia.....	26
Atención Primaria de Salud.....	27
Atención Dental y Oftalmológica.....	28
Salud Reproductiva y de Género	29
Atención Médica después de Abuso Sexual.....	29
Servicios para Veteranos	30
Detección, Aislamiento y Vacunación contra el COVID-19.....	30
Servicios de Reducción de Lesiones	31
Suministros Médicos y Servicios de Apoyo	32
Programas de Rehabilitación del Uso de Sustancias	33
Salud Mental & de Comportamiento.....	34
Referencias del mapa	35
Mapa del Centro de la Ciudad de Olympia.....	36

Prevención y Tratamiento de Chinchas de Cama (Bed Bugs)

¿Qué son las Chinchas de Cama ?

Las chinchas de camas son insectos pequeños y planos que se alimentan únicamente de la sangre de las personas y los animales mientras duermen. Su color es rojizo amarronado y tienen un tamaño de entre 1 y 7 milímetros, similar al tamaño de la cabeza de Lincoln en la moneda de un centavo. Pueden vivir varios meses sin alimentarse.



Señales de Chinchas de Cama:

Algunas señales de la presencia de chinchas de cama incluyen los siguientes:

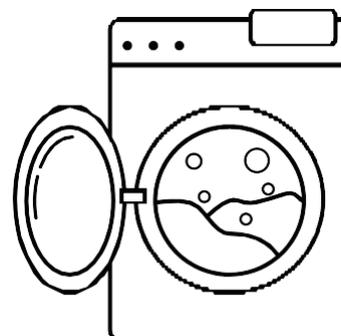
- Marcas de mordida en la cara, el cuello, los brazos y las manos.
- Ver los exoesqueletos de las chinchas de cama después de mudar la piel.
- Encontrar chinchas de cama en los pliegues de colchones y sábanas.
- Manchas de sangre de color óxido en colchones, sábanas y muebles cercanos.
- Un olor dulce y rancio.



Cómo Prevenir y Tratar las Chinchas de Cama:

Las chinchas de cama no suelen representar una amenaza médica y no requieren tratamiento médico. Si cree que usted o sus pertenencias pueden tener chinchas de cama, siga los pasos que se mencionan a continuación:

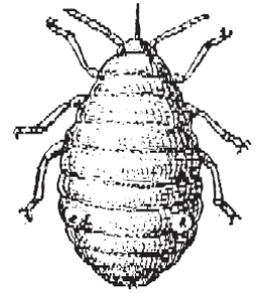
- Selle herméticamente la ropa y objetos personales infectados en bolsas de plástico hasta que pueda lavarlos.
- Lave toda su vestimenta, la ropa de cama y los objetos personales con agua caliente y póngalos a secar en la opción más caliente disponible por al menos 20 minutos.



Prevención y Tratamiento de Piojos (Lice)

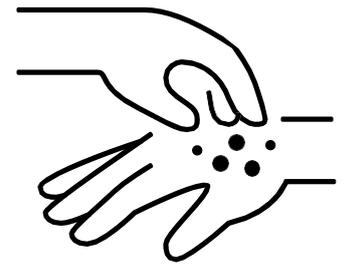
¿Qué son los Piojos?

Los piojos son parásitos que se pueden encontrar en la cabeza y el cuerpo de las personas, incluyendo la zona púbica. Los piojos se alimentan de sangre humana para sobrevivir. Los huevos de piojos (las liendres) suelen ser de color amarillo o blanco y se adhieren a la fibra capilar. Son muy pequeños y difíciles de ver. En sus etapas más avanzadas, los piojos son insectos muy pequeños que pueden llegar a tener el tamaño de una semilla de sésamo. Son de color marrón oscuro o claro.



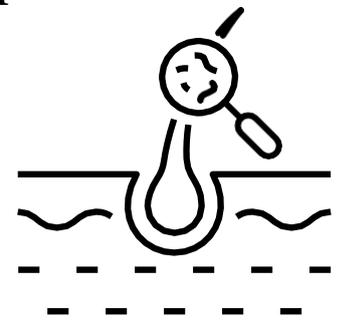
¿Qué hacer si cree que tiene Piojos?

- Busque tratamiento para personas infestadas. Esto requiere el uso de medicamento en venta que están disponibles con y sin receta. Siga los pasos del tratamiento que se encuentra en la caja.
- Si vive en un refugio, asegúrese de informar al personal que podría tener piojos. Ellos podrían llevar a cabo una revisión de piojos y ayudarlo con los siguientes pasos.
- Para prevenir la propagación, avise al refugio, la escuela, los miembros del hogar, del campamento, etc. y evite participar en actividades que puedan propagar los piojos.



Las Liendres visibles o Piojos que se mueven son el signo más confiable de una Infestación de Piojos. Otros síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sensación de cosquilleo como si algo se moviera en el cabello.
- Picazón en la cabeza y el cuero cabelludo (piojos de la cabeza), en el cuerpo (piojos del cuerpo) y en el área genital (piojos púbicos).
- Irritabilidad y dificultad para dormir (los piojos de la cabeza se vuelven más activos en la oscuridad).
- Llagas en la piel causadas por rascarse.
- Picazón intensa y erupción cutánea (piojos del cuerpo).
- Engrosamiento y decoloración de la piel en caso de una infestación a largo plazo (piojos del cuerpo).



¿Cómo prevenir los Piojos?

- Evite el contacto con personas que tengan piojos.
- Evite compartir objetos personales como cepillos de cabello, toallas, gorros, bufandas, abrigos y ropa de cama.
- Mantenga el aseo del cabello largo.



Tratamiento de los Piojos de Cabeza:

- Los piojos de cabeza se pueden tratar con un químico para piojos y remover de forma manual con un peine. Si no está seguro de qué medicina usar o cómo usar un medicamento, consulte a su médico, farmacéutico u otro proveedor de atención médica.
- El tratamiento químico para piojos se puede adquirir sin receta en las farmacias. Algunos refugios ofrecen tratamientos contra piojos sin costo.
- Siga las instrucciones en el empaque del tratamiento para piojos. No utilice acondicionador ni la combinación de shampoo y acondicionador antes del tratamiento para piojos. No lave el cabello por 1 a 2 días luego de quitar el medicamento.
- Utilice un «peine para liendres» o un peine muy pequeño para remover los piojos de la fibra capilar.
- Continúe revisando el cabello y utilizando un peine para liendres durante 2 a 3 días luego del tratamiento.
- Póngase ropa limpia luego del tratamiento.
- Depende del producto utilizado, se podría recomendar la re-aplicación del tratamiento 7-9 días después de la primera aplicación.

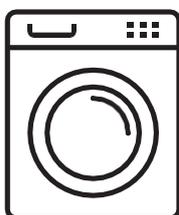
Tratamiento de los Piojos del Cuerpo y de la Zona Púbica:

- De ser posible, tome una ducha con jabón y agua tibia para desprender cualquier piojo que pueda estar en el cuerpo.
- Puede que un médico le recete un tratamiento químico. Siga las instrucciones del proveedor o del empaque. Siempre consulte a un médico o un farmacéutico si no está seguro de cómo utilizar la medicina.

¿Cómo tratar la Vestimenta, la Ropa de Cama y los Objetos Personales?

Si tiene piojos, es importante limpiar todos sus elementos de indumentaria, la ropa de cama y los objetos de higiene personal para prevenir la reinfestación.

- Para la vestimenta y la ropa de cama, lo mejor es lavarlas con agua muy caliente por al menos 5 minutos. Seque la ropa en una secadora durante 30 minutos en la configuración más caliente.
 - Si no cuenta con lavadora y secadora, coloque los objetos en una bolsa plástica sellada durante dos semanas.
- Sumerja los peines y cepillos de cabello en agua caliente de 5 a 10 minutos.

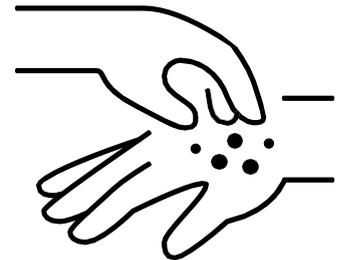


Prevención y Tratamiento de la Escabiosis (Scabies)

La escabiosis es una infestación de la piel causada por el ácaro de la sarna humana. Los ácaros son microscópicos y excavan en la capa superior de la piel, donde viven y ponen huevos. El ácaro de la escabiosis se suele propagar por contacto directo, prolongado y piel con piel con alguien que tiene sarna.

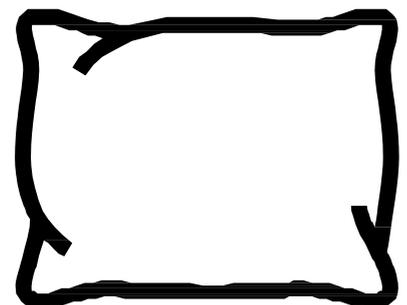
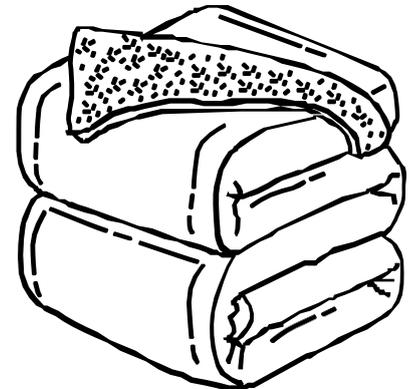
Algunos Signos de Escabiosis son:

- Picazón intensa, sobre todo por la noche.
- Erupción similar a los granos con picazón.
- Pequeñas ampollas y escamas.
- Pequeños surcos visibles en la piel.
 - Líneas elevadas y torcidas de color grisáceo, blanco o del color de la piel en la superficie de la piel.
- Costras gruesas de la piel.
- Si una persona nunca ha tenido escabiosis, los síntomas pueden tomar de 4 a 8 semanas en desarrollarse.



¿Cómo Prevenir la Escabiosis?

- Evite el contacto directo con personas que tienen escabiosis.
- Evite compartir objetos personales como cepillos de cabello, toallas, gorros, bufandas, abrigos y ropa de cama.
- Implemente las recomendaciones de la siguiente página para tratar la ropa de cama, la vestimenta y los objetos personales que han sido utilizados por una persona con escabiosis en los últimos tres días.
- El contacto cercano con las personas con escabiosis se debe tratar incluso aunque aún no presenten síntomas.
- Para prevenir la propagación, avise al refugio, a la escuela, a los miembros del hogar o del campamento, etc. y evite participar en actividades que puedan propagar la escabiosis.



¿Qué Hacer si Cree que Tiene Escabiosis?

- Si vive en un refugio, asegúrese de informar que podría tener escabiosis. Ellos podrían llevar a cabo una revisión de escabiosis y ayudarlo con los siguientes pasos.
- Los productos utilizados para tratar la escabiosis se llaman escabicidas porque matan a los ácaros de la sarna. Algunos también matan los huevos de los ácaros. Los escabicidas que se utilizan para tratar la escabiosis humana se consiguen solo con la receta de un médico. No existen medicamentos de venta libre (sin receta) probados ni autorizados para tratar la escabiosis. Siempre se deben seguir con cuidado las instrucciones que aparecen en la caja o que están impresas en la etiqueta. Siempre consulte a un médico o un farmacéutico si no está seguro de cómo utilizar alguna medicina en particular.

Tratamiento de la Escabiosis:

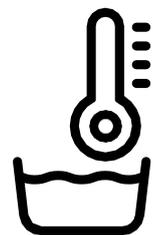
- El tratamiento para la escabiosis suele ser una crema o loción que se aplica en todas las áreas del cuerpo.
- Siempre siga con cuidado las instrucciones del médico o farmacéutico. Intente usar ropa limpia luego del tratamiento.
- El tratamiento también se recomienda para los miembros del hogar y aquellos que hayan tenido contacto sexual con las personas que tienen escabiosis.
- Si la picazón continúa por más de 4 semanas luego del tratamiento o si continúan apareciendo nuevos surcos o erupciones, es posible que se deba repetir el tratamiento.



¿Cómo Tratar la Vestimenta, la Ropa de Cama y los Objetos Personales?

Si tiene escabiosis, es importante limpiar toda su vestimenta, la ropa de cama y los objetos de higiene personal para prevenir la reinfestación.

- Para la vestimenta y la ropa de cama, lo mejor es lavarlas con agua muy caliente por al menos 5 minutos. Seque la ropa en una secadora durante 30 minutos en la configuración más caliente.
 - Si no cuenta con lavadora y secadora, coloque los objetos en una bolsa plástica sellada durante dos semanas. Los ácaros de la sarna no suelen sobrevivir más de 2 o 3 días lejos de la piel humana.
- Sumerja los peines y cepillos de cabello en agua caliente de 5 a 10 minutos.





Prevención de Infestación de Roedores (Rodent Infestation)

Las ratas, los ratones y otras plagas podrían ingresar a su hogar o a su edificio. Los roedores y otras plagas pueden representar un problema para su salud. Pueden propagar enfermedades y morder a las personas o a las mascotas. También pueden causar ataques de asma o reacciones alérgicas en algunas personas.

Consejos para Proteger su Hogar y a su Familia:

- Cubra o cierre todos los hoyos en sus paredes. Algunos roedores pueden meterse por hoyos tan pequeños como una moneda de diez centavos.
- Lave todo lo que utiliza para comer y cocinar luego de terminar.
- Guarde los alimentos y el agua en contenedores de plástico, vidrio o metal grueso con una tapa ajustada.
- Saque la basura tan pronto como sea posible. Coloque la basura en un basurero o contenedor cubierto.
- Limpie los residuos y la basura tan pronto como sea posible fuera de su hogar.
- No coma ni beba alimentos o agua que puedan haber estado en contacto con roedores.
- Atrape cualquier roedor existente utilizando trampas de resorte cargadas. Al limpiar, utilice guantes de goma o de plástico, coloque al roedor muerto en dos bolsas plásticas selladas y tírelo a la basura.

Los Dos Signos Clásicos de la Presencia de Roedores son las Heces y las Marcas de Roedura.

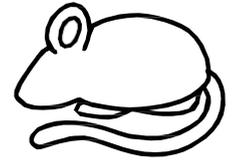
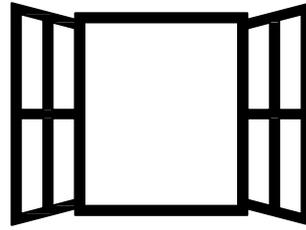
- Las heces de roedores se pueden encontrar en todos los lugares donde los roedores tienen acceso, pero son comunes en armarios, cajones y otras áreas fuera de la vista directa. Las heces de roedores terminan en forma de punta y suelen contener cabello. Puede ser difícil saber si existe una población activa de roedores solo con examinar las heces.
- Una forma de asegurarse es limpiar el área de manera segura. Si aparecen heces luego de la limpieza, esto indica la presencia de roedores activos.



Limpieza Segura de la Orina y las Heces de los Roedores

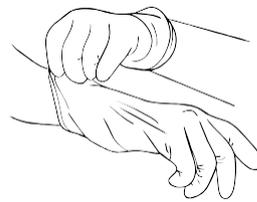
PASO 1:

Abra las puertas y ventanas para ventilar las áreas cerradas durante al menos 30 minutos. Salga del área cerrada mientras se ventila. No utilice la aspiradora o la escoba ni remueva polvo en y alrededor de áreas contaminadas por roedores. Esto puede hacer que se inhalen las partículas de polvo contaminado. Una mascarilla antipolvo puede brindar cierta protección contra las partículas de polvo, pero no protege contra los virus.



PASO 2:

Utilice guantes de goma o de plástico.



PASO 3:

Rocíe la orina y las heces con una solución de lejía o un desinfectante registrado por la EPA. Deje que actúe durante 5 minutos o según las instrucciones en la etiqueta del desinfectante.



PASO 4:

Utilice toallas de papel para limpiar la orina o las heces y el producto de limpieza.



PASO 5:

Deseche las toallas de papel en un bote de basura cubierto que se vacía regularmente

PASO 6:

Pase el trapeador o una esponja con un desinfectante en el área. Limpie todas las superficies duras, incluyendo pisos, encimeras, armarios y cajones.



PASO 7:

Lávese las manos con los guantes aun puestos, con jabón y agua o con un desinfectante.

PASO 8:

Quítese los guantes y lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol cuando no haya jabón disponible y las manos no estén visiblemente sucias.





Prevención y Cuidado de Heridas

¿Qué es una Herida?

Una herida abierta es una ruptura en la piel. Existen muchos tipos de heridas, entre ellas, las siguientes:

- Cortes pequeños y costras
- Heridas punzantes: causadas por algo que entra en la piel.
- Quemaduras, mordeduras o picaduras

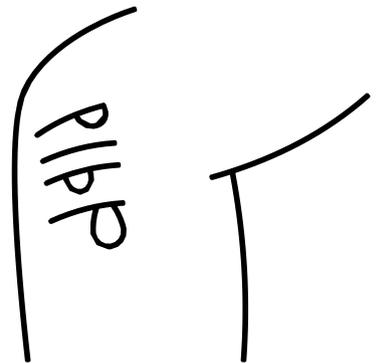
¿Cómo Prevenir la Infección de las Heridas?

Si no se tratan, todas las heridas pueden infectarse. Asegúrese de seguir la guía de limpieza de heridas que se encuentra a continuación y revise de cerca sus heridas para evitar una infección.

- Busque tratamiento rápido para las heridas y enfermedades que ocasionen fiebre.
- Revise, limpie y coloque vendajes en las heridas de forma regular hasta que se curen. Un proveedor de atención médica debe revisar las heridas infectadas (por ejemplo, rojas, hinchadas, dolorosas) lo antes posible.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (por ejemplo, después de ir al baño, antes de las comidas, después de toser o estornudar). El jabón y el agua son la mejor opción, pero si no están disponibles, utilice un desinfectante de manos.
- Báñese y lave su ropa tan seguido como sea posible.
- Cúbrase al toser y estornudar.

Signos de una Herida Infectada:

- Pus o líquido turbio que drena de la herida.
- Costra en la herida.
- Fiebre.
- Los ganglios linfáticos cercanos se inflaman y duelen.
- Se forma una línea roja que se extiende desde la herida hacia adelante.
- La herida se vuelve muy sensible.
- Aumenta el enrojecimiento alrededor de la herida.
- Aumenta la hinchazón 48 horas después de que se produjo la herida.
- La herida no se curó después de 10 días.
- Signos de sepsis (dificultad para respirar, confusión, fiebre, frecuencia cardíaca elevada, pulso débil, piel húmeda o sudorosa, dolor o malestar extremo).



**Si sospecha que su Herida se ha Infectado,
busque Atención Médica de Inmediato.**

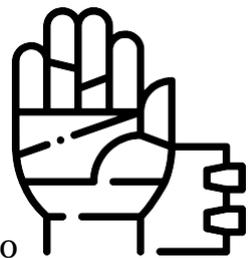
¿Qué debo hacer si tengo una Herida?

1. Lávese las manos con jabón y agua. Si eso no es posible, use desinfectante de manos
2. Aplique una presión suave sobre la herida para detener el sangrado.
 - Utilice un paño limpio y eleve la herida.
 - Los cortes pequeños y las costras suelen dejar de sangrar por sí solas.
 - Si su herida expulsa sangre o sangra de manera excesiva después de 10 minutos de aplicar presión, llame al 911 o acuda a una sala de emergencias.
3. Limpie la herida con agua. Lave alrededor de la herida con jabón. Quite cualquier suciedad o residuo con pinzas limpias con alcohol.
 - Si no puede quitar los residuos, consulte a un médico lo antes posible.
 - Si puede quitar los residuos, ya está listo para cubrir la herida.



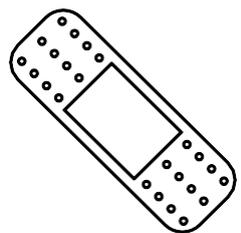
Mi herida está limpia. ¿Cómo la cubro?

1. Lave sus manos con jabón y agua. Si eso no es posible, use desinfectante de manos.
2. Aplique una fina capa de ungüento antibiótico o vaselina para mantener la superficie húmeda y prevenir las cicatrices
 - Si presenta una marca de seguimiento por el uso de drogas, no use ungüento antibiótico o vaselina hasta que el sitio de la inyección se haya cerrado. Por lo general, esto sucede unas pocas horas después de la inyección.
 - Lave las heridas regularmente con el agua o la solución salina más limpia que pueda encontrar. (Nota: NO utilice peróxido de hidrógeno o alcohol si puede evitarlo. Estos matan los gérmenes, pero también el tejido nuevo y sano que genera el cuerpo para curarse).



¿Debo cubrir mi Herida?

- Si su herida es una raspadura o un arañazo menor, no la cubra.
- Si su herida es más seria que una raspadura o un arañazo menor, aplique un apósito, venda de gasa o gasa sujeta en su lugar con cinta adhesiva de papel.
- Mantenga las heridas limpias, secas y cubiertas con gasa o con un apósito tanto como sea posible. Las heridas se curan mejor cuando no están demasiado húmedas ni demasiado secas.
- Evite tocar, rascar y apretar las heridas abiertas o los granos, y lávese las manos luego de cambiar los apósitos. Es mejor tratarlas con los cuidados básicos y de forma suave.



¿Cuándo debo buscar Atención Médica?

Si la herida presenta signos de **infección**, busque atención médica.

Acuda a la **sala de emergencias** si sucede lo siguiente:

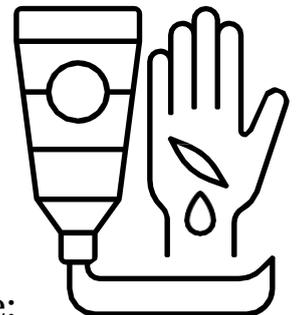
- Chorrea sangre de la herida.
- Siente confusión o desorientación.
- Dificultad para respirar. Frecuencia cardíaca alta o pulso débil.
- Cree que la herida se infectó y tiene fiebre.
- La cortadura es irregular y más profunda que 1/4 de pulgada.
- La herida es el producto de un arañazo o una mordida de un animal.
- La herida ha cortado una arteria o vena importante.
- La herida se encuentra en una articulación y se abre cada vez que se mueve.
- El sangrado no se detiene incluso luego de aplicar presión por 10 minutos.
- Se puede ver músculo, grasa o hueso a través de la herida.
- Hay un objeto incrustado en la herida: los objetos deben ser retirados **únicamente** por un profesional médico.



Por ley, las Salas de Emergencia deben tratar las heridas que pongan en riesgo su vida, incluso aunque no tenga seguro o no pueda pagar.

Acuda a la **Sala de Emergencias** si sucede lo siguiente:

- Necesita puntos, pero los bordes del corte son rectos.
- La herida es una mordida pequeña.
- La herida es un corte superficial en el rostro.
- La herida fue causada por un objeto oxidado.



Pida una cita con un **Profesional Médico** si sucede lo siguiente:

- La herida no se curó luego de 30 días.
- Siente dolor, hay enrojecimiento o hinchazón.
- El color cambia a verde o negro en la superficie de la herida u otras áreas del cuerpo.
- Se siente enfermo: experimenta fiebre, escalofríos, fatiga o malestar general.
- Nota rayas rojas en la piel que se extienden desde la herida.
- Siente mal olor.
- Tiene dificultad al caminar o doblar las articulaciones.
- Para que determinen si se requiere la vacunación contra el Tétanos.

Signos de una Emergencia Médica

Si una persona o un bebé aún en periodo fetal están en peligro de morir o quedar discapacitados de forma permanente, se trata de una emergencia.

Llame al 911 para que un Equipo de Emergencia lo asista de manera inmediata si no puede esperar.

- Asfixia o falta de aire.
- Una herida en la cabeza que produce desmayo, pérdida del conocimiento o confusión.
- Una herida en el cuello o la columna, en particular si hay pérdida de sensibilidad o incapacidad para moverse.
- Descarga eléctrica o el impacto de un rayo.
- Quemadura severa.
- Dolor o presión fuerte en el pecho.
- Convulsión que duró más de 1 minuto o de la cual la persona no se despierta rápidamente.

Acuda a una Sala de Emergencias o llame al 911 para obtener ayuda en caso de los siguientes problemas:

- Dificultad para respirar
- Desmayo, pérdida del conocimiento
- Dolor en el brazo o la mandíbula
- Dolor de cabeza fuerte o inusual, sobre todo si comienza de forma repentina
- Imposibilidad repentina de hablar, ver, caminar o moverse
- Debilidad o caída repentina de un lado del cuerpo
- Mareo o debilidad que no desaparece.
- Inhalación de humo o gases tóxicos
- Confusión repentina
- Sangrado abundante
- Posible hueso roto, pérdida de movimiento, sobre todo si el hueso atraviesa la piel.
- Herida profunda
- Quemadura grave
- Tos o vómitos con sangre
- Dolor fuerte en cualquier parte del cuerpo
- Reacción alérgica grave con dificultad para respirar, hinchazón y ronchas
- Fiebre alta con dolor de cabeza y rigidez en el cuello
- Fiebre alta que no mejora con medicación.
- Vómitos o heces líquidas que no cesan.
- Intoxicación o sobredosis de drogas o alcohol
- Convulsiones

Recursos para el Cuidado de la Salud



Cobertura Médica (Insurance Coverage)

Medicaid/ Apple Health / CHIP

Medicaid (Apple Health en Washington) brinda cobertura a personas de bajos recursos o sin ingresos.

En el caso de Medicaid, el límite del ingreso para acceder a la cobertura se calcula en relación al número de personas en su hogar:

- 1 persona: \$18,075
- 2 personas: \$24,353
- 3 personas: \$30,630
- 4 personas: \$36,908

Los límites de ingresos para el programa CHIP - Children's Health Insurance Program (Programa de Seguro Médico para Niños) son **más del doble** de los límites para Apple Health. Inscríbese a Apple Health y explore otros seguros en www.wahealthplanfinder.org.

CHOICE Regional Health Network (Red de Salud Regional CHOICE):

1-800-662-2499

1217 4th Avenue, Olympia

El programa CHOICE ofrece asistencia en persona para encontrar e inscribir a individuos en planes de seguro de salud, el cuidado dental y la coordinación de cuidados disponibles en el estado de Washington (WA). También ayuda a los clientes a acceder a los servicios y tomar decisiones informadas sobre el control de su salud. CHOICE conecta a las personas con los servicios del cuidado de la salud, la vivienda, la inseguridad alimentaria, la educación, el empleo, etc.

Atención de Emergencia

Si experimenta una Emergencia Médica, llame al 911

Sala de Emergencias del MultiCare Capital Medical Center:

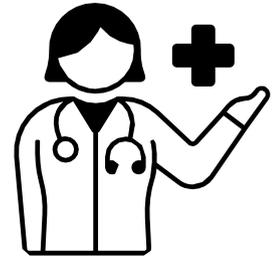
360-754-5858

3900 Capital Mall Dr. SW, Olympia

Sala de Emergencias del Hospital Providence St. Peter: 360-491-9480

413 Lilly Rd NE, Olympia WA 98506

Atención Primaria de Salud



The Olympia Free Clinic (Clínica Gratuita de Olympia): **360-890-4074 x 3**

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia

El objetivo de la Clínica Gratuita de Olympia es tratar las necesidades inmediatas y ayudar a las personas a encontrar atención médica a largo plazo. Para las personas que no tienen seguro médico o que su seguro es insuficiente, ofrecen lo siguiente:

- Atención Médica General: Lunes y Miércoles de 5 p.m. a 7 p.m.
- Atención Psiquiátrica (medicamentos) y asesoramiento: se requiere cita previa.
- Clínica de Salud Reproductiva y de Género: el primer Lunes de cada mes, de 5 p.m. a 7 p.m.
- Terapia Quiropráctica y Física: el tercer Lunes de cada mes, de 5 p.m. a 7 p.m.

SeaMar: 360-359-4860

Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- Para las personas que cuentan con Medicaid o no tienen seguro médico. Ofrece Servicios de Atención Primaria para aquellos con bajos ingresos. Aceptan Medicaid o Apple Health y también ofrecen servicios de tarifa ajustable basados en el ingreso del hogar.
 - **Olympia:**
 - 3030 Limited Ln NW, Olympia (con cita previa, solo para atención médica)
 - 3622 Ensign Rd NE, Olympia (sin cita previa, atención médica y dental)
 - **Lacey:** 669 Woodlawn Square Loop SE, Lacey (con cita previa, atención médica y dental)
 - **Tumwater:** 6004 Capital Blvd SE, Tumwater (con y sin cita previa, solo atención dental)
 - **Yelm:** 202 Collens St NE, Yelm (con cita previa, atención médica y dental)

Community Youth Services (Servicios Comunitarios para los Jóvenes): **360-236-7166**

914 7th Ave SE, Olympia. Miércoles de 7:30 a.m. a 5 p.m.

- Ofrece Atención Médica para personas menores de 24 años. Aceptan Medicaid o Apple Health y también ofrecen servicios de tarifa ajustable basados en el ingreso del hogar.

Valley View: 360-236-7166

3775 Martin Way E, Suite A, Olympia

Lunes, Martes, Miércoles y Viernes de 7:30 a.m. a 6 p.m., Jueves de 7:30 a.m. a 8 p.m.

- Valley View ofrece Servicios de Atención Primaria para personas con bajos ingresos, que cuentan con Medicaid o que no tienen seguro médico. También ofrecen servicios de tarifa ajustable basados en el ingreso del hogar.



Atención Dental:

Olympia Union Gospel Mission (OUGM) - Dental Clinic (Clínica Dental):

360-943-6400

309 Washington St NE, Olympia. Lunes a Viernes de 9 a.m. a 3 p.m.

- La Clínica Dental OUGM brinda Servicios Dentales de Emergencia a los residentes del Condado de Thurston que viven en o por debajo del 200% del Nivel Federal de Pobreza y que no tienen seguro dental ni otros medios alternativos para pagar por esos servicios. Llame para agendar una cita.

Clínica Dental SeaMar: 360-359-4860

Consulte las ubicaciones en la página de Atención Primaria (pg. 26)

- La Clínica Dental SeaMar brinda servicios para niños de 18 años o menos, mujeres embarazadas (con el consentimiento de su médico) y servicios de emergencia para adultos sin cita previa. Las emergencias para los adultos incluyen rotura o infección en los dientes y dolor en los dientes o las encías. Aceptan Medicaid, Apple Health y personas sin seguro. También ofrecen servicios de tarifa ajustable basados en el ingreso del hogar.

Dentist Link: 844-888-5465, www.dentistlink.org

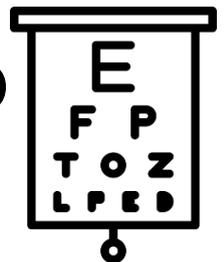
Dentist Link es un servicio gratuito que apoya a los residentes de Washington a conseguir una cita dental en su comunidad. Aceptan pacientes con Apple Health o sin seguro.

Access to Baby and Child Dentistry ABCD (Acceso a Odontología para Bebés y Niños):

360-539-7576 x103

ABCD proporciona educación sobre la Higiene Dental y apoya a los padres o tutores de niños menores a 12 años que cuentan con el seguro Apple Health, a encontrar servicios dentales para los menores. Los participantes son elegibles para asistir a mínimo dos controles por año. Cuentan con servicios de traducción y transporte.

Cuidado Oftalmológico



Olympia Union Gospel Mission (OUGM) - Vision Clinic (Clínica Oftalmológica): 360-709-9725

309 Washington Street NE, Olympia. Lunes a Viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

- La clínica OUGM ofrece exámenes de ojos/vista y lentes a personas que cumplan con los requisitos.

Salud Reproductiva y de Género

Planned Parenthood: 1-800-769-0045

402 Legion Way, Suite 201, Olympia

Lunes, Jueves, Viernes y Sábados de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.,

Martes y Miércoles de 10 a.m. a 6 p.m., Viernes de 9 a.m. a 3 p.m.

- Planned Parenthood brinda Atención de la Salud de alta calidad y accesible a aquellos con Medicaid o que no tengan seguro médico. Ofrece pruebas y servicios de embarazo, pruebas y servicios para infecciones de transmisión sexual (ITS), anticonceptivos, terapia hormonal para personas transgénero, servicios de aborto y otros servicios de salud reproductiva.

Olympia Free Clinic (Clínica Gratuita): 360-890-4074 x3

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia. El primer Lunes de cada mes, de 5 p.m. a 7 p.m.

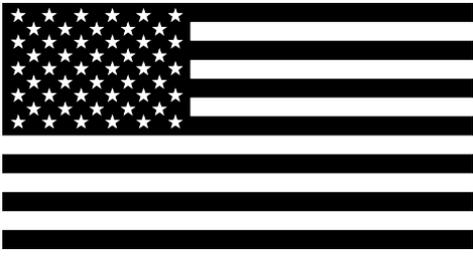
- Clínica de Salud Reproductiva y de Género

Atención Médica después de Abuso Sexual

Si ha sufrido una agresión sexual, es importante que recuerde que no fue su culpa. La violencia sexual es un crimen, sin importar quién lo comete o dónde sucede. **No tenga miedo de buscar ayuda.**

Si necesita apoyo de respuesta y prevención de una agresión sexual, llame a SafePlace: 360-754-6330 (las 24 horas del día). Los servicios proporcionados incluyen los siguientes:

- Exámenes de enfermería para agresiones sexuales en el condado de Thurston, las 24 horas del día en el Providence St. Peter Hospital.
- Monarch Children's Justice Advocacy Center para exámenes de niños víctimas y apoyo a los tutores.
- Entrevistas con sobrevivientes de agresión sexual en colaboración con agencias de cumplimiento de la ley en el Condado de Thurston.
- Citas médicas relacionadas con la agresión sexual: seguimiento, necesidades de salud reproductiva, pruebas de infecciones de transmisión sexual o VIH, si estas citas son en el Condado de Thurston.



Servicios para Veteranos

Lacey Veterans Services Hub (Centro de Servicios para Veteranos): 360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey. Lunes a Viernes de 8 a.m. a 4 p.m.

- Los servicios incluyen beneficios por discapacidad, atención médica, apoyo para la salud mental, tratamiento para el uso de sustancias, vivienda, programas de empleo, atención veterinaria, etc. El registro en línea se ofrece a las 9:30 a.m. los Jueves. www.laceyveteranshub.org.

Thurston County Veteran's Assistance Program (Programa de Asistencia para Veteranos): 360-867-8236

412 Lilly Rd. NE, Olympia. Lunes a Viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

- El programa de asistencia para veteranos ayuda a los veteranos elegibles o a los miembros de sus familias con asistencia financiera única y de emergencia para gastos básicos como alquiler/vivienda, servicios públicos y gastos funerarios. www.thurstoncountywa.gov/veterans-assistance

**US Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos del Veterano de los Estados Unidos Americanos) - Información sobre los Beneficios:
1-800-827-1000**

Washington State Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos del Veterano del Estado de Washington): 360-725-2200
1102 Quince St SE, Olympia

**Work Source - Representante Local de Empleo para Veteranos:
360-570-4258**

Servicios de Detección, Aislamiento y Vacunación contra el Covid-19

- Encuentre lugares para vacunación contra el Covid-19 cerca de usted en www.vaccines.gov
- Las Instalaciones para Aislamiento están disponibles para las personas que dan positivo en la prueba de Covid-19 y no tienen un lugar seguro para aislarse lejos de los demás. Llame al (360) 867-2610.
- Las ubicaciones para pruebas de Covid-19 sin costo se pueden encontrar en testinglocator.cdc.gov
- Encuentre información y datos específicos sobre el Covid-19 en el Condado de Thurston en www.thurstoncountywa.gov/covid-19

Servicios de Rehabilitación, Desintoxicación y Sanación de Heridas



Olympia Bupe Clinic: 360-349-0033

1011 10th Ave. SE, Olympia

Lunes, Miércoles y Viernes de 4 p.m. a 7 p.m.; Martes y Jueves de 1 p.m. a 4 p.m.

- Clínica “Low-barrier” (menos restrictiva) con uso de Suboxone. Sin costo, el mismo día sin cita previa. Los nuevos pacientes deben llegar al menos 1 hora y 15 minutos antes de la hora de cierre.

Thurston County Drug User Health Program (Programa de Salud para Usuarios de Drogas): 360-463-2556

1000 Cherry St., Olympia (en el estacionamiento trasero) conocido anteriormente como servicios de jeringas.

Martes y Jueves de 12 p.m. a 5 p.m. o en horario asignado con cita previa.

- Pruebas de Hepatitis-C disponibles. Servicios de Intercambio de Jeringas y Apoyo para recibir Atención.

EGYHOP: contact@egyhop.org

En el estacionamiento grande en Washington Street entre 4th Ave y State Street en el Centro de Olympia.

Lunes, Miércoles, Viernes, Sábados y Domingos: de 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

- Proporciona suministros de emergencia, servicios y recursos a las poblaciones de bajos ingresos y a aquellos que viven en las calles de Olympia por falta de vivienda.

Evergreen Treatment: 360-413-6910

Nurse Advocate Line (Línea de Enfermeras de Apoyo): 1-800-297-6877

6700 Martin Way E. Suite 117, Olympia

- Se ofrecen tratamientos asistidos por medicamentos para trastornos por uso de opioides a pacientes en el Condado de Thurston y áreas circundantes. Los servicios combinan la distribución diaria de Metadona o Buprenorfina con Sesiones de Asesoramiento y Visitas a un Proveedor Médico.
evergreentreatment.org/south-sound-clinic.

Multicare Advanced Wound Center (Centro Avanzado de Heridas):

360-570-3032

601 McPhee Rd SW, Bldg #2, Olympia

Lunes a Viernes, de 8 a.m. a 4 p.m. (Cerrado los fines de semana y días feriados)

- Ofrece Asistencia Financiera de hasta un 100% basada en los ingresos. *Las referencias pueden enviarse a través de EPIC.

Suministros Médicos



Woodlawn Funeral Home (Casa Funeraria Woodlawn)

5930 Mullen Road SE, Lacey

Lunes, Miércoles y Sábados de 10 a.m. a 11 a.m.

- La Casa Funeraria Woodlawn cuenta con un Banco de Suministros de Equipos Médicos. Se encuentra en el sótano en la parte trasera del edificio. No se requiere cita previa.

Capital Recovery Center: 360-357-2582 x 136

1011 10th Ave SE, Olympia

Lunes, Martes y Jueves, de 10 a.m. a 3 p.m.

Miércoles y Viernes solo con cita previa.

- El Capital Recovery Center ofrece suministros de primeros auxilios gratuitos, suministros para el cuidado de heridas, banco de ropa y productos de higiene personal. También pueden apoyar con recomendaciones para obtener citas para duchas en la YMCA y poner en contacto a las personas con asistencia de vivienda, servicios telefónicos y servicios de identificación.

Medical Equipment Bank: 360-456-8810 medequipbank@gmail.com

3537 Martin Way, Olympia. Martes, Jueves y Sábados de 11 a.m. a 2 p.m.

- Se requiere que los usuarios completen el "Formulario para Prestamos" antes de que se puedan tomar prestados los artículos del Banco de Equipos Médicos.



Servicios de Apoyo Médico

SeaMar Care Coordination (Coordinación de Cuidados de SeaMar): **360-359-4889**

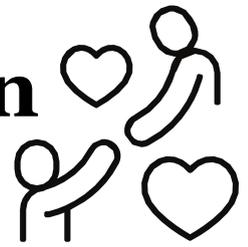
- Los Trabajadores Sociales en SeaMar, pueden proporcionar la coordinación de cuidados y apoyo para la obtención de servicios. Para más información, lláme o consulte la página 26.

Cuidados desde el Hogar: 360-664-9050

6639 Capital Boulevard SW, Floor 3, Tumwater

- La Oficina del DSHS Home and Community Services (Servicios para el Hogar y la Comunidad) ofrece evaluación y recomendaciones para el cuidado desde casa. Este programa está diseñado para personas que tienen discapacidades que les impiden realizar "Actividades de la Vida Diaria" como comer, bañarse, usar el baño, limpiar, etc., sin ayuda. Este programa acepta Medicaid, pero las personas no necesitan estar inscritas para comenzar a recibir los servicios.

Programas de Rehabilitación del Uso de Sustancias



Northwest Resources: 360-943-8810

- Proveedor de evaluaciones y recomendaciones de programas de desintoxicación y de tratamiento por uso de sustancias.

Compass Career Solutions: 1-833-327-2667

- Work particularly with individuals who have a criminal history, or looking for employment, or who are homeless. Apoyo en especial para personas que tienen antecedentes penales, que buscan empleo, y/o que no tienen hogar.

Hope & Healing Clinic: 360-583-3340 hello@hopeandhealingclinic.com

9474 Lathrop Industrial Dr. SW, Tumwater

Lunes a Viernes de 8 a.m. a 7 p.m. Sábados y Domingos de 8 a.m. a 2 p.m.

- Esta clínica ofrece atención enfocada en el paciente en un entorno seguro. Hope & Healing Clinic ofrece variedad de servicios incluyendo medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (MOUD).

St. Peter Chemical Dependency Center: 360-456-7575

4800 College St. SE Lacey, WA 98503. Lunes a Viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

- Brinda asistencia, asesoramiento y evaluaciones para: adicción al juego, abuso de sustancias y la suspensión del uso del tabaco. Para adultos, adolescentes y familias.

Bicycle Health: 1-844-943-2514 coach@bicyclehealth.com

- Proveedor en línea de tratamiento asistido por medicamentos para la dependencia de opioides. También se ofrecen grupos de apoyo en línea.

Washington Recovery Helpline: 1-866-789-1511 or text 711

- Intervención en Crisis y Recomendaciones de Ayuda para Salud Mental y para Detener el Abuso de Sustancias y Problemas de Apuestas.

Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos). Línea disponible las 24 horas:

360-352-7344

Psychedelic Peer Support (Apoyo entre Miembros de la Comunidad con experiencias similares en temas Psicodélicos) de 3 p.m. a 3 a.m. Llame o envíe un mensaje de texto: 623-473-7433

Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos): 360-754-4433

Salud Mental & de Comportamiento



OHRS Mobile Crisis Team: 360-754-1338 & 1-800-270-0041

- Proporciona Servicios Móviles para Situaciones de Crisis y Evaluaciones Involuntarias para Tratamiento. No se requiere seguro para recibir los servicios.

Arrest & Jail Alternatives (AJA): 360-529-7287

- Proporciona apoyo para la gestión de casos y de crisis, apoyo de miembros de la comunidad con experiencias similares, capacitación para desarrollar habilidades para la vida, apoyo social, suministros, etc.

Behavioral Health Resources: 360-704-7170

3857 Martin Way E, Olympia

- Proporciona terapia individual, familiar y grupal, servicios para la coocurrencia de problemas de salud mental y trastornos por uso de sustancias, etc.

Catholic Community Services CCS: 360-753-3340

604 Devoe St. SE, Olympia

- CCS brinda servicios comunitarios para el cuidado de la salud mental de niños elegibles para Medicaid y sus familias.

CIELO: 360-709-0931 or cieloproject@comcast.net

1601 North Street SE, Olympia

- Proporciona servicios gratuitos para el cuidado de la salud mental de personas de habla hispana. Los terapeutas hablan varios idiomas y comprenden las necesidades especiales de los inmigrantes.

HOST - Homeless Outreach Stabilization & Transition: 360-764-6282

- HOST ofrece gestión intensiva de casos para clientes que no tienen vivienda o que están por perderla y que tienen trastornos de la salud mental o están en situación de uso severo de sustancias.

IWHS Navigation Team at Sergio's Day Center: 360-870-9566

Martes a Viernes de 1 p.m. a 4:30 p.m. Con o sin cita.

- Consejeros que trabajan con personas de manera individual ofreciendo guía para su desarrollo basado en fortalezas y para encontrar y acceder servicios médicos, de apoyo para la salud mental, relacionados con el uso de sustancias y de vivienda.

Referencias del Mapa

1. Rosie's Place
520 Pear St SE, Olympia
2. Autoridad de Vivienda del Condado de Thurston
1206 12th Ave SE, Olympia
3. Olympia Mutual Aid Partners
701 Franklin St. SE, Olympia
4. Socios en la Educación Preventiva
1009 State Ave NE, Olympia
5. SafePlace (Refugio para Mujeres Víctimas de Maltrato)
521 Legion Way SE, Olympia
6. St. Vincent De Paul
1208 11th Ave. SE, Olympia
7. Intercity Transit
222 State Ave NE, Olympia
8. El Ejército de Salvación
1505 4th Ave. E, Olympia
9. Union Gospel Mission de Olympia
413 Franklin Street NE, Olympia
10. First Baptist Church
904 Washington, Olympia
11. Centro para Personas Mayores de Olympia
222 Columbia St. NW, Olympia
12. Cocina Comunitaria del Ejército de Salvación
808 5th Ave. SE, Olympia
13. Olympia's Food Pantry (Banco de Comida)
220 Thurston Ave, Olympia
14. Biblioteca Regional Timberland en Olympia
313 8th Ave. SE, Olympia
15. Clínica Bupe de Olympia y Capital Recovery Center
1011 10th Ave. SE, Olympia
16. Thurston County Drug User Health Program (Programa de Salud para Usuarios de Drogas del Condado de Thurston)
1000 Cherry St., Olympia
17. Servicios Comunitarios para los Jóvenes
711 State Ave NE, Olympia
18. Clínica Dental y Oftalmológica de Union Gospel Mission de Olympia
309 Washington St NE, Olympia
19. Planned Parenthood (Planificación Familiar)
402 Legion Way, Suite 201, Olympia

Centro de Olympia





Compartiendo Recursos para el Bienestar

