

HELP STARTS HERE: CALL 2-1-1



When life throws you a curve ball and you don't know where to turn, call 2-1-1.

Get Help

- » Find affordable health care
- » Find care for an elderly parent
- » Find food and counseling
- » Find help for housing and shelter

Give Help

- » Connect to volunteer opportunities
- » Find out where to donate food, clothing, toys

You'll talk to a trained specialist who will listen and connect you with the services and people that can help get life back on track. 2-1-1 is available 24 hours a day in more than 150 languages. *Fast. Free. Confidential.*



Callers Can Access:

- » **Support for Children, Youth and Families**
Quality child care, homework assistance and after-school programs
- » **Physical and Mental Wellness Resources**
Counseling, drug and alcohol programs, Medi-Cal and Medicare, maternal health and children's health insurance programs
- » **Support for Seniors and Persons with Disabilities**
Home health care, adult day care, home-delivered meals, respite care and transportation

Quick Reference Guide

2-1-1 Community services

4-1-1	Directory assistance
5-1-1	Traffic and transit
6-1-1	AT&T repair service
7-1-1	For hearing impaired
8-1-1	Underground utility lines
9-1-1	Life-threatening emergency services

www.211mendocino.org



Can't dial 2-1-1? Call 1.877.734.7794.

When dialing 2-1-1 from cell phones, regular usage, minutes, taxes and fees apply.

HELP STARTS HERE: CALL 2-1-1



Cuando la vida le pone barreras y no sabe que hacer,
llame al 2-1-1.

¿Necesita Ayuda? Le ayudamos a...

- » Encontrar cuidado para padres ancianos.
- » Consiga comida y ropa.

¿Quiere Dar Ayuda? Le diremos...

- » Como puede ser un voluntario para dar ayuda.
- » Donde puede donar comida, ropa y juguetes.

Podrá hablar con un especialista entrenado quien lo escuchara y conectará con los servicios y las personas que posiblemente le puedan ayudar a mejorar su situación. El 2-1-1 esta disponible 24 horas al día en mas de 150 Idiomas. *Es rápido, Gratis, y Confidencial.*



Llamando puedes tener acceso a:

- » **Apoyo para niños, jóvenes y familias**
Cuidado de calidad para niños, asistencia con las tareas y programas después de la escuela.
- » **Recursos sobre la salud física y mental**
Consejería, programas sobre drogas y alcohol, medi-cal y medicare, programas de seguros para la salud maternal y salud para niños.
- » **Apoyo para ancianos y personas discapacitadas**
Cuidado en casa, guardería para adultos, comida enviada a su hogar, cuidado temporal y transportación.

Guía de referencias

2-1-1 Servicios Comunitarios

- | | |
|-------|--|
| 4-1-1 | Directorio telefónico |
| 5-1-1 | Tráfico y tránsito |
| 6-1-1 | AT&T servicio de reparo |
| 7-1-1 | Servicio para personas sordomudas |
| 8-1-1 | Para localizar cables subterráneos) |
| 9-1-1 | Servicio de emergencia para situaciones que amenazan la vida |

www.211mendocino.org



No puede marcar 2-1-1? Llame a 1.877.734.7794.

Al marcar 2-1-1 de los teléfonos celulares, el uso, los minutos, los impuestos y los honorarios regulares se aplican.