

# No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse en respuesta al trauma de un huracán.

---

Si te has visto afectado por la tormenta y necesitas a alguien con quien hablar, llama o envía un mensaje de texto a la Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes (Disaster Distress Helpline) al 1-800-985-5990 o a la Línea Directa de Discapacidad y Desastre (Disability and Disaster Hotline) al 800-626-4959.

## 988

Hay ayuda disponible para la salud mental para cualquier persona, en cualquier momento en inglés o español a través de una llamada, mensaje de texto o chat al 988. Es gratis y confidencial.

---

## Ayuda

Los equipos de servicios móviles de respuesta ante crisis están operando en toda la zona del desastre y pueden enviar médicos capacitados a un hogar, comunidad o refugio para responder a una necesidad urgente. Para ponerte en contacto, llama a Vaya Health al 1-800-849-6127.

---

## Tratamiento contra opioides

El tratamiento contra los opioides está disponible en los departamentos de emergencias. Llama al 911 si estás experimentando una emergencia. También puedes visitar los programas de tratamiento de opioides en tu área. Encuentra un mapa en tiempo real con la ubicación, la información de contacto y el horario de atención en [thecentralregistry.com/map/](https://thecentralregistry.com/map/).

---

## Medicamentos

Con algunas excepciones, los farmacéuticos pueden dispensar un suministro de emergencia único de hasta 90 días cuando no pueden contactar al proveedor médico y una recarga de emergencia única de hasta un suministro de 30 días del medicamento recetado. Visita [ncbop.org/emergencyoperatingpharmacieshelene.html](https://ncbop.org/emergencyoperatingpharmacieshelene.html) para localizar una farmacia.

