

**HealthStreet**  
**Navegando COVID-19**  
**Nuestro compromiso a ayudarlo a estar seguro, saludable  
y bien.**

**April 2, 2020 | Edición en Español**

---

Estimados miembros de HealthStreet,

Este es nuestro cuarto suplemento de boletín enfocado en ayudarlo a navegar por los recursos para COVID-19. En este número, nos estamos centrando en actualizar las horas de autoservicio para recolectar los artículos y recursos esenciales para aquellos que experimentan estrés mental o emocional.

Continúe visitando la página [web oficial de CDC COVID-19](#) donde puede encontrar información actualizada y recursos para protegerlo a usted y a su familia. Como parte de nuestro compromiso con usted, continuamos actualizando la [página de recursos HealthStreet COVID-19](#) con recursos locales y en línea, seminarios, artículos de noticias y actividades para niños.

También lo alentamos a ver los seminarios más recientes de One Health sobre COVID-19. Los dos profesionales que presentaron tienen años de experiencia; de hecho, el Dr. Rasmussen es la ex Directora de Preparación de Salud Pública de los CDC. Ver ahora:

Seminario 1: [Actualización de COVID-19: La salud pública y las perspectivas clínicas](#)

Seminario 2: [Actualización de COVID-19: La salud pública y las perspectivas clínicas](#)

Seminario 3: [Actualización de COVID-19: La salud pública y las perspectivas clínicas](#)

Seminario 4: [Actualización de COVID-19: La salud pública y las perspectivas clínicas](#)

¡Seguimos comprometidos con usted! Manténgase en contacto a través de [Twitter](#), [Facebook](#), llame al (352-294-4880) o envíe un correo electrónico ([healthstreet@ufl.edu](mailto:healthstreet@ufl.edu)). Visite nuestro [calendario](#) y [sitio web](#) para obtener información actualizada, orientación y recursos.

---

**[COMPRUEBE SU RIESGO DE COVID-19](#)**

---

Horario de auto-servicio para recolección de ropa,  
artículos de tocador y naloxona



#### **ropa y artículos de tocador necesarios**

Queremos asegurarnos de que tenga los artículos necesarios para mantener una buena salud e higiene personal. Tomando en serio este compromiso, organizaremos afuera un auto-servicio para la recolección de artículos de tocador y ropa. Actualizaremos estas horas semanalmente, ya que variarán según la disponibilidad del personal.

#### **Naloxona gratis para salvar vidas**

Seguimos comprometidos a proporcionar este poderoso medicamento que revierte los efectos de una sobredosis de opioides durante las horas de auto-servicio. Actualizaremos estas horas semanalmente, ya que variarán según la disponibilidad del personal.

PARA ESTA SEMANA

**¿CUANDO?** Martes 7 de abril, 1-4 p.m.

**¿DÓNDE?** Estacionamiento HealthStreet, 2401 SW Archer Rd, Gainesville, FL 32608

---

## Salud Mental y Meditación



## Línea de crisis de 4 horas al día, 7 días a la semana

- **UF Crisis & Emergency** phone counseling for **Students**: (352) 392-1575
- **UF Crisis & Emergency** phone counseling for **Faculty/Residents/Postdocs/Staff**: (352) 392-5787 or 1-833-306-0103 (toll free)
- **National Suicide Prevention Hotline**: Call 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); Or online chat.
- **National Suicide Hotline**: Call 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433); Or online chat
- **Alachua County Crisis Center**: (352) 264-6789
- **Alachua County Sexual Assault Helpline**: Call 352-264-6760 or 1-866-252-5439 (toll free)
- **Disaster Distress Helpline**: Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746
- **Nacional de Prevencion del Suicidio (en español)**: 1-888-628-9454 (toll free)
- **UF Health Shands Crisis/Emergency** Phone counseling for **Shands Employees**: (352) 265-5493

---

## Recursos de salud mental

---

[Resilient Gators program](#)

[Good Night Gators program](#)

[Taking Care of Family Well-Being](#)

[Tips for dealing with uncertainty](#)

[Mental health tips for social distancing](#)

[Tips and Resources from Mental Health America](#)

[Supporting Homebound Children During COVID-19](#)

[American Psychiatric Association COVID-19 Resources](#)

[7 Crucial Research Findings to Help Deal With COVID-19](#)

[Science-based tips for emotional resilience during coronavirus crisis](#)

[Working Remotely During COVID-19: Your Mental Health and Well-being](#)

[Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks](#)

[Supporting Your Family During Quarantine or Isolation: Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation during an Infectious Disease Outbreak](#)

---

# Recursos de meditación

---

[Aura](#)

[Calm.com](#)

[Headspace](#)

[Meditation Minis](#)

[Meditation Oasis](#)

[Yoga With Adriene](#)

[Healthy Minds App](#)

[Stop Breathe & Think App](#)

[The Daily Meditation Podcast](#)

[Insight Timer Meditation App](#)

[UF Mindfulness Resource Links](#)

[2-Minute COVID-19 “Resilience Reset”](#)

[Meditation for Calmness in Uncertain Times](#)

[UF Psychiatry Mindful Relaxation Minutes Archive](#)

[UF Integrative Medicine Online Meditation Exercises](#)

---

## Detenga la propagación de COVID-19 con hábitos saludables de aseo personal y autocuidado



- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- ¡Practique el distanciamiento social y QUÉDESE EN CASA!
- Si está enfermo y no requiere atención médica inmediata, quédese en casa; llame a su médico antes de visitarlo para que su médico le indique que hacer.
- Limpie diariamente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptores de luz, pomos de las puertas y manijas de los gabinetes)
- Si las superficies están sucias, deben limpiarse con detergente y agua antes de usar desinfectante.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo. Bote inmediatamente los pañuelos desechables que haya usado a la basura y lávese las manos cuanto antes con agua y jabón por al menos 20 segundos.

[Obtenga más información sobre lo que debe hacer para protegerse del Coronavirus \(COVID-19\)](#)

---

## Veamos nuestro Calendario

HealthStreet		Abril 2020			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 CERRADO	2 CERRADO	3 CERRADO	4 CERRADO
6 CERRADO	7 Abierto 1pm-4pm Armario para ropa, artículos de tocador y naloxone	8 CERRADO	9 CERRADO	10 CERRADO	11 CERRADO
13 CERRADO	14 Abierto 1pm-4pm Armario para ropa, artículos de tocador y naloxone	15 CERRADO	16 CERRADO	17 CERRADO	18 CERRADO
20 CERRADO	21 Abierto 1pm-4pm Armario para ropa, artículos de tocador y naloxone	22 CERRADO	23 CERRADO	24 CERRADO	25 CERRADO
27 CERRADO	28 Abierto 1pm-4pm Armario para ropa, artículos de tocador y naloxone	29 CERRADO	30 CERRADO		
Martes solamente: 1pm-4pm		2401 SW Archer Road Gainesville, FL 32608 (352) 294-4880 www.myhealthstreet.org		CLAVE DE CALENDARIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• HealthStreet Inicativas</li> <li>• Organizaciones externas reunidas en HealthStreet</li> <li>• Eventos Externos</li> <li>• Eventos Especiales</li> <li>• **Se requiere registro</li> </ul>	
RTS rutas de autobús a HealthStreet: 1, 9, 12, 35, 38					

## actualizado!

¡Cada mes, HealthStreet organiza una variedad de servicios, clases, grupos de apoyo y eventos que tienen como objetivo mejorar la salud de la comunidad!

[Haga clic aquí para ver nuestro calendario de marzo.](#)



## Los Servicios de HealthStreet

Health Street es un programa de participación comunitaria que conecta a los miembros de la comunidad con servicios médicos y sociales y oportunidades para participar en investigaciones de salud en la Universidad de Florida. Al completar una evaluación de salud con uno de nuestros Trabajadores de la Salud Comunitaria, podremos proporcionarle información sobre servicios de bajo costo o gratuitos, incluidos exámenes de vision, consejería en salud mental, clases de baile, clases de cocina, grupos de apoyo de salud, y recursos como ropa y productos de aseo. ¡Su voz es importante y puede ser escuchado al convertirse en miembro de HealthStreet!

[Conozca más sobre HealthStreet](#)

---

[Haga una donación de cualquier cantidad](#)

---



¡Conéctese con nosotros en [Facebook](#) y [Twitter](#)!  
O visítenos en el sitio web [MyHealthStreet.org](#)

**HealthStreet en la Universidad de la Florida**

Teléfono: [\(352\) 294-4880](#)

**2401 SW Archer Road, Gainesville, FL 32608**

Preguntas? Por favor contacte a:

Jordan Laib

Asistente de Comunicaciones | HealthStreet en la Universidad de la Florida

Colegio de Salud Pública y Profesionales de la Salud | Colegio de Medicina

[jordanlaib@ufl.edu](mailto:jordanlaib@ufl.edu) | (352) 294-48871