

We Treat You Well



Westside Family Healthcare is a non-profit community health center with a mission to provide equal access to quality healthcare, regardless of ability to pay. As a primary care centered medical home, our patients work hand-in-hand with their provider and healthcare team to receive care that is tailored to fit their needs, lifestyle and culture.

Patient Services

- Medical Care for Adults
- Pediatric Care
- Prenatal Care
- Reproductive Health & Family Planning
- Mental & Behavioral Health
- Dental Care*
- Vaccines
- Reduced-Cost Medications
- Social Support
- Nutrition Counseling
- On-Site Laboratory Services*
- Language Interpretation Services
- Care Coordination
- Online Patient Portal
- Financial Aid & Healthcare.gov Assistance

*Some services are not offered at all sites

Conveniently Located Near You

Bear/New Castle

404 Fox Hunt Dr., Bear DE 19701

Dover

1020 Forrest Ave., Dover DE 19904

Newark

27 Marrows Rd., Newark, DE 19713

Northeast Wilmington

908B East 16th St., Wilmington, DE 19802

Wilmington

1802 West 4th St., Wilmington, DE 19805

Evening and Weekend Hours Available!

To schedule an appointment call
302.224.6800



@Westsidehealth



@Westsidehealth



Westside Family Healthcare

www.westsidehealth.org



Westside Family Healthcare es un centro de salud comunitario sin fines de lucro con la misión de proporcionar un acceso equitativo a la calidad médica, independientemente de su capacidad de pago. Nuestros pacientes trabajan mano a mano con nuestro equipo de proveedores para recibir la atención que se adapte a sus necesidades, estilo de vida y cultura.

Servicios

- Atención Medica para adultos
- Atención Pediátrica
- Cuido Prenatal
- Salud Reproductiva y planificación Familiar
- Salud Mental
- Cuidado Dental*
- Vacunas
- Medicamentos a bajo costo
- Apoyo Social
- Asesoramiento Nutricional
- Servicios de Laboratorio*
- Servicios de interpretación
- Coordinación de cuidados
- Portal en línea para pacientes
- Asistencia Financiera y Asistencia en programas gubernamentales

*Algunos servicios no son ofrecidos en todas las facilidades

Convenientemente localizados cerca de usted

Bear/New Castle

404 Fox Hunt Dr., Bear DE 19701

Dover

1020 Forrest Ave., Dover DE 19904

Newark

27 Marrows Rd., Newark, DE 19713

Northeast Wilmington

908B East 16th St., Wilmington, DE 19802

Wilmington

1802 West 4th St., Wilmington, DE 19805

Horas nocturnas y fines de semanas disponibles !

Para hacer una cita llame al
302.224.6800



@Westsidehealth



@Westsidehealth



Westside Family Healthcare

www.westsidehealth.org

A Strong Defense Against Flu: Get Vaccinated!

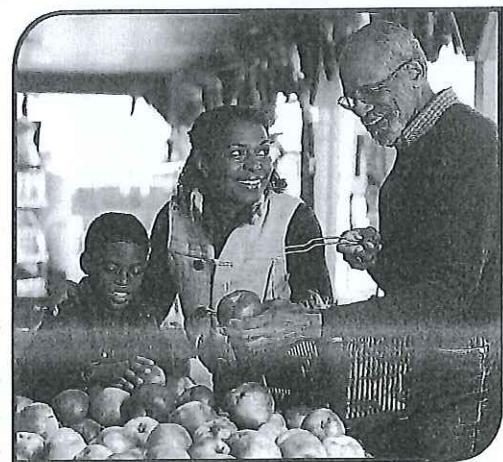
FIGHT FLU



The best way to protect yourself and your loved ones against influenza (flu) is to get a flu vaccine every flu season. Flu is a contagious respiratory disease that can lead to serious illness, hospitalization, or even death. CDC recommends everyone six months and older get an annual flu vaccine.

What are some key reasons to get a flu vaccine?

- Flu vaccine has been shown to reduce flu illnesses, hospitalization, and even death in children.
- During the 2016–2017 season, vaccination prevented an estimated 5.3 million illnesses, 2.6 million medical visits, and 85,000 influenza-associated hospitalizations.
- Flu vaccination also is an important preventive tool for people with chronic health conditions.
- Vaccinating pregnant women helps protect them from flu illness and hospitalization, and also has been shown to help protect the baby from flu infection for several months after birth, before the baby can be vaccinated.
- A 2017 study showed that flu vaccine can be life-saving in children.
- While some people who get vaccinated still get sick, flu vaccination has been shown in several studies to reduce severity of illness.



Why is it important to get a flu vaccine **EVERY** year?

- Flu viruses are constantly changing, so flu vaccines may be updated from one season to the next to protect against the viruses that research suggests will be common during the upcoming flu season.
- Your protection from a flu vaccine declines over time. Yearly vaccination is needed for the best protection.



For more information, visit: www.cdc.gov/flu
or call 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

What kinds of flu vaccines are recommended?

There are several licensed and recommended flu vaccine options this season:

- Standard dose flu shots made from virus grown in eggs.
- Shots made with adjuvant and high dose for older adults.
- Shots made with virus grown in cell culture instead of eggs.
- Shots made using a recombinant vaccine production technology that does not require the use of a flu virus.
- Live attenuated influenza vaccine (LAIV, the nasal spray vaccine), which is made with live, weakened influenza viruses. It is an option for people 2 through 49 years of age who are not pregnant.

Is the flu vaccine safe?

Flu vaccines have a good safety record. Hundreds of millions of Americans have safely received flu vaccines over the past 50 years. Extensive research supports the safety of seasonal flu vaccines. Each year, CDC works with the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and other partners to ensure the highest safety standards for flu vaccines. More information about the safety of flu vaccines is available at www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/vaccinesafety.htm.

What are the side effects of flu vaccines?

Flu shots: Flu shots are made using killed flu viruses (for inactivated vaccines), or without flu virus at all (for the recombinant vaccine). So, you cannot get flu from a flu shot. Some minor side effects that may occur include soreness, redness and/or swelling where the shot was given, low grade fever, and aches.

Nasal spray flu vaccines: The viruses in nasal spray flu vaccines are weakened and do not cause the severe symptoms often associated with influenza illness. For adults, side effects from the nasal spray may include runny nose, headache, sore throat, and cough. For children, side effects may also include wheezing, vomiting, muscle aches, and fever.

If these problems occur, they are usually mild and go away on their own, but serious reactions are also possible. Almost all people who receive flu vaccine have no serious problems from it.

When and Where to get vaccinated?

You should get a flu vaccine by the end of October. However, as long as flu viruses are circulating, vaccination should continue throughout flu season, even in January or later.

Flu vaccines are offered in many doctors' offices and clinics. Flu vaccine is available in many other locations, including health departments, pharmacies, urgent care clinics, health centers, and travel clinics. Vaccines may also be offered at your school, college health center, or workplace. Use the vaccine finder at [to find a flu vaccination clinic near you.](#)



Una fuerte defensa contra la influenza (gripe): ¡Vacúnese!

#COMBATA LA INFLUENZA



La mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos contra la influenza (gripe) es vacunarse en cada temporada de influenza. La influenza es una afección respiratoria contagiosa que puede enfermar gravemente, requerir la hospitalización e incluso provocar la muerte. Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad o más se vacunen todos los años contra esta enfermedad.

¿Cuáles son algunas de las razones principales para vacunarse contra la influenza?

- Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce en los niños los casos de enfermedad, las hospitalizaciones e incluso la muerte.
- Durante la temporada del 2016-2017, la vacunación previno una cantidad estimada de 5.3 millones de casos de enfermedad, 2.6 millones de visitas médicas y 85 000 hospitalizaciones asociadas a la influenza.
- La vacunación contra la influenza también es una herramienta preventiva importante para las personas con afecciones crónicas.
- Vacunar a las mujeres embarazadas ayuda a protegerlas de enfermarse de influenza y de ser hospitalizadas, y también se ha demostrado que ayuda a proteger al bebé de una infección por este virus durante varios meses después del nacimiento, antes de que pueda ser vacunado.
- Un estudio del 2017 mostró que la vacuna contra la influenza puede salvarles la vida a los niños.
- Si bien algunas de las personas que se vacunan aún se enferman, se ha visto en varios estudios que la vacuna reduce la gravedad de la enfermedad.



¿Por qué es importante vacunarse contra la influenza CADA año?

- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo cual es posible que las vacunas contra esta enfermedad se actualicen de una temporada a otra para que brinden protección contra los virus que las investigaciones señalan que serán comunes durante la próxima temporada de influenza.
- La protección que le ofrecen las vacunas contra la influenza disminuye con el tiempo. La vacunación anual es necesaria para obtener la mejor protección.



Para obtener más información, visite
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>
o llame al 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Qué tipos de vacuna contra la influenza se recomiendan?

Para esta temporada, hay varias opciones de vacunas contra la influenza aprobadas y recomendadas.

- Vacunas inyectables de dosis estándar elaboradas con virus cultivados en huevos.
- Vacunas inyectables elaboradas con adyuvante y de dosis alta para adultos mayores.
- Vacunas inyectables elaboradas con virus cultivados en células en lugar de huevos.
- Vacunas inyectables elaboradas con una tecnología de producción de vacunas recombinantes que no requiere el uso del virus de la influenza.
- Vacuna contra la influenza con virus vivos atenuados (LAIV, la vacuna en atomizador nasal), que está elaborada con virus de influenza vivos debilitados. Esta es una opción para personas de 2 a 49 años de edad, con excepción de las mujeres embarazadas.



¿Es segura la vacuna contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza tienen un buen historial de seguridad. Cientos de millones de personas han recibido la vacuna contra la influenza de manera segura en los últimos 50 años en los Estados Unidos. Investigaciones exhaustivas respaldan la seguridad de las vacunas estacionales contra la influenza. Todos los años, los CDC trabajan con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. y otros socios para garantizar los estándares de seguridad más altos para las vacunas contra la influenza. Se puede encontrar más información sobre la seguridad de las vacunas contra la influenza en <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/prevent/vaccinesafety.htm>.

¿Cuáles son los efectos secundarios de las vacunas contra la influenza?

Vacunas inyectables contra la influenza: Las vacunas inyectables contra la influenza se elaboran con virus de la influenza muertos (en el caso de las vacunas inactivadas), o sin el virus (en el caso de la vacuna recombinante). Por lo tanto, usted no puede contraer la influenza por aplicarse la vacuna. Algunos de los efectos secundarios leves que pueden ocurrir son dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar que le pusieron la inyección, fiebre baja y molestias.

Vacunas contra la influenza en atomizador nasal: Los virus contenidos en la vacuna contra la influenza en atomizador nasal están debilitados y no causan los síntomas graves que con frecuencia se asocian a esta enfermedad. En los adultos, los efectos secundarios leves de la vacuna en atomizador nasal pueden incluir moqueo nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos. En el caso de los niños, los efectos secundarios también pueden incluir sibilancias, vómitos, dolores musculares y fiebre.

Si estos problemas ocurren, generalmente son leves y desaparecen solos, pero las reacciones graves también son posibles. Casi todas las personas que reciben la vacuna contra la influenza no tienen problemas serios.

Cuándo y dónde vacunarse

Debería ponerse la vacuna contra la influenza antes de finales de octubre. Sin embargo, mientras los virus de esta enfermedad estén circulando, se debería continuar la vacunación a lo largo de toda la temporada de influenza, incluso en enero o después.

Las vacunas contra la influenza se ofrecen en muchos consultorios y centros médicos. La vacuna contra la influenza está disponible en muchos lugares, como departamentos de salud, farmacias, centros de urgencia, centros de salud y centros de medicina del viajero. Es posible que las vacunas también se ofrezcan en su escuela, centro de salud universitario o lugar de trabajo. Use el buscador de vacunas "Vaccine Finder" para encontrar un centro de vacunación contra la influenza que esté cerca de su casa.

Everyday Preventive Actions Can Help Fight Germs, Like Flu

FIGHT FLU



CDC recommends three actions to fight flu.

1. The first and most important step is to get a flu vaccination each year.
2. If you get sick with flu, take prescription antiviral drugs if your doctor prescribes them. Early treatment is especially important for the elderly, the very young, people with certain chronic health conditions, and pregnant women.
3. Take everyday preventive actions that may slow the spread of germs that cause respiratory (nose, throat, and lungs) illnesses, like flu. This flyer contains information about everyday preventive actions.

How does flu spread?

Flu viruses are thought to spread mainly from person to person through droplets made when people with flu cough, sneeze, or talk. Less often, a person might get flu by touching a surface or object that has flu virus on it and then touching his or her own mouth, nose, or possibly eyes. Many other viruses spread these ways too. People infected with flu may be able to infect others beginning 1 day before symptoms develop and up to 5-7 days after becoming sick. That means you may be able to spread flu to someone else before you know you are sick as well as while you are sick. Young children, those who are severely ill, and those who have severely weakened immune systems may be able to infect others for longer than 5-7 days.

What are everyday preventive actions?

- Try to avoid close contact with sick people.
- If you or your child gets sick with flu-like illness, CDC recommends that you (or your child) stay home for at least 24 hours after the fever is gone except to get medical care or for other necessities. The fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.
- While sick, limit contact with others as much as possible to keep from infecting them.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. After using a tissue, throw it in the trash and wash your hands.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated with germs that can cause respiratory illnesses like flu.
- If an outbreak of flu or another illness occurs, follow public health advice. This may include information about how to increase distance between people and other measures.
- If an outbreak of flu or another illness occurs, follow public health advice. This may include information about how to increase distance between people and other measures.



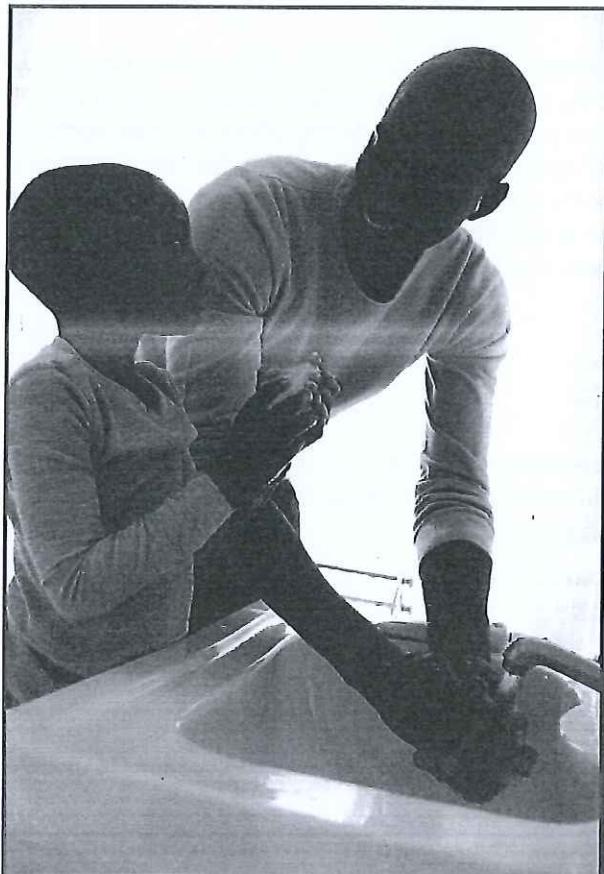
For more information, visit:
www.cdc.gov/flu
or call 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

What additional steps can I take at work to help stop the spread of germs that can cause respiratory illness, like flu?

- Find out about your employer's plans if an outbreak of flu or another illness occurs and whether flu vaccinations are offered on-site.
- Routinely clean frequently touched objects and surfaces like doorknobs, keyboards, and phones, to help remove germs.
- Make sure your workplace has an adequate supply of tissues, soap, paper towels, alcohol-based hand rubs, and disposable wipes.
- Train others on how to do your job so they can cover for you in case you or a family member gets sick and you have to stay home.
- If you begin to feel sick while at work, go home as soon as possible.



What additional preventive actions can I take to protect my child from germs that can cause respiratory illness, like flu?

- Find out about plans your child's school, child care program, or college has if an outbreak of flu or another illness occurs and whether flu vaccinations are offered on-site.
- Make sure your child's school, child care program, or college routinely cleans frequently touched objects and surfaces, and that they have a good supply of tissues, soap, paper towels, alcohol-based hand rubs, and disposable wipes on-site.
- Ask how sick students and staff are separated from others and who will care for them until they can go home.

Everyday preventive actions can help slow the spread of germs that can cause many different illnesses and may offer some protection against flu.

Tomar medidas preventivas diarias puede ayudar a combatir los microbios, como los de la influenza

#COMBATA LA INFLUENZA



Los CDC recomiendan tomar tres medidas para combatir la influenza.

La primera y más importante medida es vacunarse contra la influenza cada año.

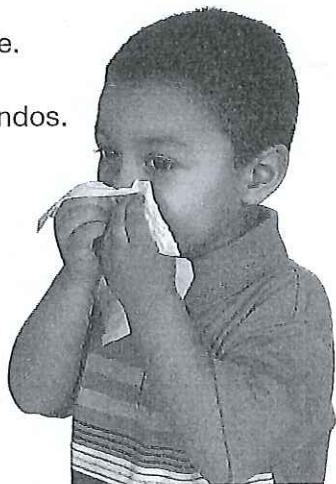
1. Si se enferma de influenza, tome los medicamentos antivirales si su médico se los receta. El tratamiento temprano es especialmente importante para las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños, las personas con determinadas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas.
2. Tome medidas preventivas diarias que puedan disminuir la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre las medidas preventivas diarias.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente de persona a persona a través de las gotitas que se forman cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Aunque no sucede a menudo, una persona podría contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto donde esté el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Hay muchos otros virus que se transmiten también de esta manera. Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que está enfermo, de la misma manera que cuando está enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tengan el sistema inmunitario muy debilitado pueden infectar a los demás por más de 5 a 7 días.

¿Qué son las medidas preventivas diarias?

- Trate de evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted, o su hijo, presenta síntomas similares a los de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por al menos 24 horas después de que haya pasado la fiebre, excepto para recibir atención médica o por otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin la ayuda de medicamentos para reducirla.
- Mientras esté enfermo, limite lo más que pueda el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usarlo, bótelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los microbios se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con microbios que puedan causar enfermedades respiratorias como la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo aumentar la distancia entre las personas y otras medidas.



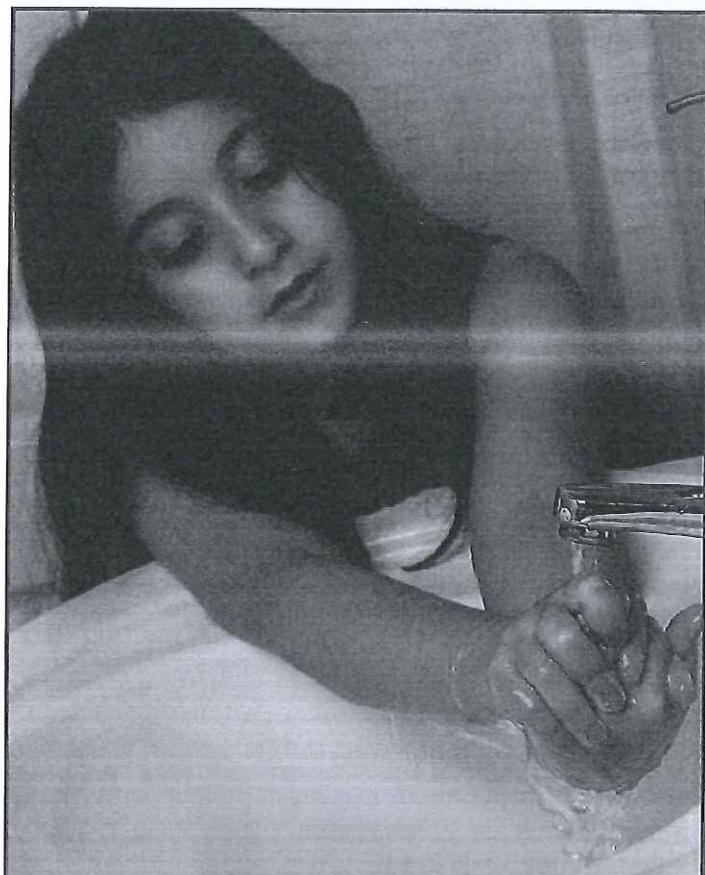
Para obtener más información, visite:
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>
o llame al 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Cuáles otras medidas puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Limpie de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como las manijas de las puertas, los teclados y teléfonos, para ayudar a eliminar los microbios.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Enséñele a otras personas cómo hacer su trabajo para que lo puedan cubrir en caso de que usted o alguien de su familia se enferme y tenga que quedarse en casa.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, vágase a casa lo antes posible.



¿Qué otras medidas preventivas puedo tomar para proteger a mis hijos de los microbios que causan las enfermedades respiratorias, como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Asegúrese de que en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpian los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia y que tengan suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y a los miembros del personal que estén enfermos y quién los cuidará hasta que se puedan ir a su casa.

Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan muchas enfermedades diferentes, y pueden ofrecer alguna protección contra la influenza.

Influenza Vaccine: Who Should Get It, and Who Should Not

FIGHT FLU



Everyone 6 months and older is recommended for annual influenza vaccination, with rare exceptions. **For the 2018-19 flu season, ACIP recommends annual influenza vaccination for everyone 6 months and older with any licensed, appropriate influenza vaccine (IIV, RIV4, or LAIV4) with no preference expressed for any one vaccine over another. Some vaccines are not recommended in some situations and health conditions, and some people should not receive influenza vaccines at all (though this is uncommon).**

Different flu shots are approved for people of different ages. Everyone should get a vaccine that is appropriate for their age.

The Influenza (Flu) Shot

People who can get the flu shot

- There are inactivated influenza vaccines that are approved for people as young as 6 months of age.
- Some vaccines are only approved for adults. For example, the recombinant influenza vaccine is for people aged 18 years and older, and the adjuvanted and high-dose inactivated vaccines are for people aged 65 years and older.
- Flu shots are recommended for pregnant women and people with chronic health conditions.

People who SHOULD NOT get the flu shot

- Children younger than 6 months of age are too young to get a flu shot.
- People with severe, life-threatening allergies to flu vaccine or any ingredient in the vaccine. This might include gelatin, antibiotics, or other ingredients. See special considerations regarding egg allergy for more information about egg allergies and flu vaccine.

People who should talk to their doctor before getting the flu shot:

If you have one of the following conditions, talk with your healthcare provider. He or she can help decide whether vaccination is right for you, and select the best vaccine for your situation:

- If you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine. Talk to your doctor about your allergy. See special considerations regarding egg allergy at the bottom of this document for more information about egg allergies and flu vaccine.
- If you ever had Guillain-Barré Syndrome (a severe paralyzing illness, also called GBS). Some people with a history of GBS should not get this vaccine. Talk to your doctor about your GBS history.
- If you are not feeling well, talk to your doctor about your symptoms.

For more information, visit:
www.cdc.gov/flu or www.flu.gov
or call 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Nasal Spray Flu Vaccine:

People who can get the nasal spray flu vaccine:

The nasal spray vaccine is approved for use in people 2 years through 49 years of age. It is an option for healthy, non-pregnant people in this age group.

People who SHOULD NOT get the nasal spray vaccine:

- Children younger than 2 years
- Adults 50 years and older
- Pregnant women
- People with a history of severe allergic reaction to any component of the vaccine or to a previous dose of any influenza vaccine
- Children 2 years through 17 years of age who are receiving aspirin- or salicylate-containing medications.
- People who are immunocompromised (those who have weakened immune systems)
- Children 2 years through 4 years who have asthma or who have had a history of wheezing in the past 12 months.
- People who have taken influenza antiviral drugs within the previous 48 hours.
- People who care for severely immunocompromised persons who require a protected environment (or otherwise avoid contact with those persons for 7 days after getting the nasal spray vaccine).

People who should talk to their healthcare provider before getting nasal spray vaccine:

If you have one of the following condition, talk with your healthcare provider. He or she can help decide whether vaccination is right for you, and select the best vaccine for your situation:

- People with Asthma aged 5 years and older.
- People with other underlying medical conditions that can put them at higher risk of serious flu complications. These include conditions such as chronic lung diseases, heart disease (except isolated hypertension), kidney disease, liver disorders, neurologic and neuromuscular disorders, blood disorders, or metabolic disorders (such as diabetes). See "People at High Risk of Developing Flu–Related Complications."
- People with moderate or severe acute illness with or without fever.
- People with Guillain-Barré Syndrome within 6 weeks following a previous dose of influenza vaccine.

Special Consideration Regarding Egg Allergy

People with egg allergies can receive any licensed, recommended age-appropriate influenza vaccine (IIV, RIV4, or LAIV4) that is otherwise appropriate. People who have a history of severe egg allergy (those who have had any symptom other than hives after exposure to egg) should be vaccinated in a medical setting, supervised by a health care provider who is able to recognize and manage severe allergic

CORONAVIRUS (COVID-19)



IF YOU HAVE TESTED POSITIVE FOR THE CORONAVIRUS (COVID-19)

If you have tested positive for coronavirus (COVID-19) and need additional services like food, medical, housing, or general assistance call:

302-571-4900

- **Press (1)** for English, Haitian-Creole or another language
- **Press (2)** for Spanish

! Please identify yourself as calling from a COVID-19 testing site, so you are directed to the right resource.

¿TUVO UN RESULTADO POSITIVO DEL CORONAVIRUS? ¿NECESITA RECURSOS ADICIONALES?

Si tiene un resultado positivo del coronavirus (COVID-19), y necesita conseguir servicios sociales adicionales como comida, servicios médicos, o ayuda con alojamiento, llame al centro de atención telefónica de la división de servicios sociales (DSS) a

302-571-4900

- **Marque (1)** para inglés, criollo haitiano u otro
- **Marque (2)** para español

! Por favor identificarse si está llamando del un sitio de pruebas para el coronavirus (COVID-19) para que sea conectada con los recursos correctos.

SI OU TE TESTE POZITIF POU KOWONAVIRIS (COVID-19)

Ia epi ou bezwen plis sèvis tankou manje, medikal, kay, oswa asistans an jeneral, rele

302-571-4900

- **Peze (1)** pou Angle, Kreyòl Ayisyen oswa yon lòt lang
- **Peze (2)** pou Panyòl

! Tanpri idantifye tèt ou kòm yon moun ki ap rele nan yon nan sit tès pou COVID-19 yo, pou yo ka dirije nan yon resous ki pi bon pou ou.

CONTACT US.

2·1·1

DELAWARE

DPHcall@delaware.gov

Those who are deaf and hard of hearing can dial 7-1-1.

LLAME AL:

2·1·1

DELAWARE

DPHcall@delaware.gov

Personas con discapacidades auditivas pueden llamar a 7-1-1.

KONTAKTE NOU.

2·1·1

DELAWARE

DPHcall@delaware.gov

Moun ki soud ak moun ki tande di ka rele nan 7-1-1.

THE DIFFERENCE BETWEEN SELF-ISOLATION AND SELF-QUARANTINE

Isolation and quarantine help protect the public by preventing exposure to people who have a contagious disease.

- **Isolation** separates sick, contagious people from people who are not sick.
- **Quarantine** separates and restricts the movement of people who were exposed to a contagious disease to see if they become sick.

SELF-ISOLATE

If you have been diagnosed with COVID-19, are awaiting results or have symptoms such as cough, fever, or shortness of breath:

1. Stay in a specific “sick room” or area, away from people or animals, including pets.
If possible, use a separate bathroom.
2. Remain in your area for a minimum of 10 days after your test, or 3 days after symptoms go away, whichever is longer. Follow any specific direction your health care provider may give you.
3. Leave your designated self-isolation area for medical emergencies only.
4. Continue to stay in your area if you become ill with a fever or cough. You should immediately contact a health care provider for instructions on treatment and testing.
5. **Call 9-1-1** if you need urgent care and let the dispatcher know your location and that you are in required self-isolation.

SELF-QUARANTINE

If you feel healthy but recently had close contact with a person with COVID-19 or traveled from outside the United States or on a cruise ship or riverboat:

1. Check your temperature twice a day and watch for symptoms.
2. Stay home for 14 days **and** self-monitor.
3. Watch for **fever, cough or shortness of breath.**
4. If possible, stay away from people who are high-risk (elderly or people with chronic health conditions) for getting very sick from COVID-19.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

Don't wait if you have symptoms.

Call 2-1-1 for help, even if you don't have a primary care doctor.
Text your ZIP code to 898-211 for those who are deaf or hard of hearing or email DPHCall@delaware.gov.



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA

El aislamiento y la cuarentena ayudan a proteger al público previniendo la exposición a personas que padecen una enfermedad contagiosa.

- El **aislamiento** separa a las personas que tienen y contagian la enfermedad de las personas que no están enfermas.
- La **cuarentena** separa y restringe el movimiento de personas que se expusieron a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman.

AÍSLESE

Si le diagnosticaron COVID-19, está esperando los resultados o tiene síntomas tales como tos, fiebre o dificultad para respirar:

1. Permanezca en una “habitación/área para enfermos”, lejos de otras personas o animales, incluidas mascotas. De ser posible, no use el mismo baño que los demás.
2. Quédese en esta área durante al menos 10 días después de la prueba o 3 días después de que los síntomas desaparezcan, lo que se cumpla más tarde. Siga todas las indicaciones específicas que le dé su proveedor de atención médica.
3. Solo salga del área de aislamiento ante una emergencia médica.
4. Quédese en su área si se enferma y tiene fiebre o tos. Comuníquese de inmediato con un proveedor de atención médica para obtener instrucciones sobre tratamientos y pruebas.
5. **Llame al 9-1-1** si necesita atención de urgencia y asegúrese de informar al operador su ubicación y su estado de aislamiento obligatorio.

RESPETE LA CUARENTENA

Si se siente bien pero recientemente tuvo contacto directo con una persona que padece COVID-19 o estuvo de viaje fuera de los Estados Unidos o en un crucero o una embarcación fluvial:

1. Tómese la temperatura dos veces por día y esté atento a los síntomas.
2. Quédese en casa por 14 días y controle sus síntomas.
3. Esté atento a la aparición de síntomas tales como **fiebre, tos o dificultad para respirar**.
4. De ser posible, aléjese de personas de alto riesgo (personas mayores o con enfermedades crónicas), ya que el COVID-19 en estas personas puede ser muy grave.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

No espere si tiene síntomas.

Llame al 2-1-1 para pedir ayuda, por más que no tenga médico de atención primaria. Las personas sordas o con problemas de audición pueden enviar su código postal por mensaje de texto al 898-211 o DPHCall@delaware.gov.



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

CORONAVIRUS (COVID-19)



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

COVID-19: STOP THE SPREAD OF HOUSEHOLD GERMS

ORAL HEALTH SAFETY TIPS

NEVER SHARE TOOTHBRUSHES OR TOOTHPASTE.

To avoid spreading germs, give every person in your household their own toothbrush and toothpaste to use.

RINSE YOUR TOOTHBRUSH AFTER USE.

After brushing, rinse your toothbrush with tap water until it is completely clean, let the toothbrush air-dry, and store it in an upright position. If more than one brush is stored in the same container, do not let them touch each other. You do not need to soak toothbrushes in disinfecting solutions or mouthwash. **Bleach or other household disinfectants should NEVER be used to disinfect toothbrushes.** The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) advises against using your dishwasher, microwave, or ultraviolet devices to disinfect toothbrushes.

WHERE TO STORE YOUR TOOTHBRUSH.

Find a place on your bathroom counter as far from the toilet and sink as possible. If you have limited space, consider a wall-mounted toothbrush holder placed far enough above the sink to prevent splashing, and at least four feet from the toilet bowl. Always close the lid to the toilet bowl before flushing. Bacteria filled water droplets from flushing the toilet and washing hands can be transferred to toothbrushes that are too close.

Studies from the CDC have found that coronavirus may also be spread through fecal matter (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>).

REPLACE YOUR TOOTHBRUSH OFTEN.

In general, toothbrushes should be replaced every 3-4 months, or when bristles start to fray. However, if you are immunocompromised or taking an immunosuppressant, it is recommended that you change your toothbrush more frequently. Consult with your healthcare provider for more detail(s).

CLEAN AND DISINFECT YOUR BATHROOM OFTEN.

What's the difference? Cleaning removes germs and debris from surfaces or objects by using soap (or detergent) and water to physically remove germs from surfaces.

Disinfectant uses chemicals to kill germs on surfaces or objects. Cleaning and disinfecting together greatly reduces the risk of spreading infection. Brushing, flossing, and rinsing create droplets in the air called aerosols, and even the cleanest person spreads droplets everywhere in the process. These droplets contain the germs that spread common diseases, including COVID-19.

USE A SEPARATE BATHROOM WHEN SICK.

If possible, have a person who is sick use a bathroom that is not shared with the other people in the household.

WASH HANDS OFTEN.

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after brushing your teeth, blowing your nose, coughing, or sneezing, going to the bathroom, and before eating or preparing food. If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60 percent alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Soap and water is the best option if hands are visibly dirty. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

General recommendations for routine cleaning and disinfecting from the CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html#routine-cleaning>.

CORONAVIRUS (COVID-19)



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Division of Public Health

Bureau of Oral Health and Dental Services

COVID-19: DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES EN SU CASA

ORAL HEALTH SAFETY TIPS

NUNCA COMPARTA CEPILLOS O PASTA DENTAL.

Para evitar propagar gérmenes, dele a cada persona que viva en su casa su propio cepillo y pasta dental para su uso personal.

ENJUAGUE SU CEPILLO DENTAL DESPUÉS DE USARLO.

Después de cepillar, enjuagar su cepillo con agua del grifo, deje el cepillo secarse con aire y guárdelo en una posición vertical. Si más de un cepillo es guardado en el mismo contenedor, no permita que ambos cepillos toquen al otro. No necesita sumergir cepillos en soluciones desinfectantes o enjuague bucal. **Blanqueador u otros productos desinfectantes NUNCA deben ser usados para desinfectar cepillos dentales.** Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) aconseja no utilizar lavavajillas, microondas o dispositivos ultravioletas para desinfectar cepillos dentales.

DÓNDE GUARDAR SU CEPILLO DENTAL.

Encuentre un lugar en su mostrador de baño lo más lejos posible de su inodoro y lavamanos. Si tiene espacio limitado, considere una porta cepillos montado en su pared lejos suficiente por encima de su lavamanos para evitar salpicaduras, y al menos cuatro pies de su inodoro.

Siempre cierre la tapa hacia el inodoro antes de jalar la cadena.

Estudios del CDC han encontrado que el coronavirus puede ser transmitido a través de material fecal (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>).

REPLACE FRECUENTE SU CEPILLO DENTAL.

En general, cepillos dentales deben ser remplazados cada 3-4 meses, o cuando las cerdas del cepillo empiecen a caer. Sin embargo, si usted está inmunocomprometido o tomando inmunosupresores, es recomendado cambiar su cepillo dental más frecuente. Consulte con su proveedor de cuidado médico para más detalles.

LIMPIE Y DESINFECTE FRECUENTE SU BAÑO.

¿Cuál es la diferencia? Limpiar remueve gérmenes y escombros de superficies u objetos al utilizar jabón (o detergente) y agua para físicamente remover gérmenes de superficies. Desinfectantes usan químicos para matar gérmenes en superficies u objetos. Limpiar y desinfectar a la vez ayuda a reducir enormemente el riesgo de propagar infección. Cepillar, usar hilo dental y enjuagar crea gotas en el aire llamadas aerosoles, y aún la persona más limpia propaga gotas donde sea en el proceso. Estas gotas contienen los gérmenes que propagan enfermedades comunes, incluyendo COVID-19.

USE UN BAÑO SEPARADO CUANDO ESTÉ ENFERMO.

Si es posible, tenga una persona enferma utilizar un baño que no sea compartido con otras personas viviendo en la casa.

LAVE FRECUENTE SUS MANOS.

Lave frecuente sus manos con jabón y agua por al menos 20 segundos, especialmente después de cepillar sus dientes, soplar su nariz, toser, o estornudar, ir al baño, y antes de comer o preparar comida. Si no hay jabón ni agua disponible, utilice un desinfectante de mano a base de alcohol con al menos 60 por ciento de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotando sus manos hasta que se sientan secas. Jabón y agua es la mejor opción si sus manos están visiblemente sucias. Evite tocar sus ojos, nariz y boca con manos sin lavar.

Recomendaciones generales del CDC para limpieza rutinaria y desinfectar: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html#routine-cleaning>.

CORONAVIRUS (COVID-19)

de.gov/coronavirus



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

PROTECT YOURSELF & OTHERS

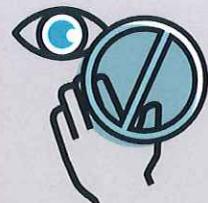
WASH YOUR HANDS FREQUENTLY

Be sure to wash your hands, including the backs and under your nails, for 20 seconds. Or use alcohol-based hand sanitizer.



DO NOT TOUCH YOUR FACE

Do not touch your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.



CLEAN SURFACES REGULARLY

Clean commonly used surfaces such as phones, computers, desktops, countertops, cabinets and handles.



COUGH OR SNEEZE INTO YOUR ELBOW

Do not sneeze into your hand. If you use tissue, dispose of it right away.

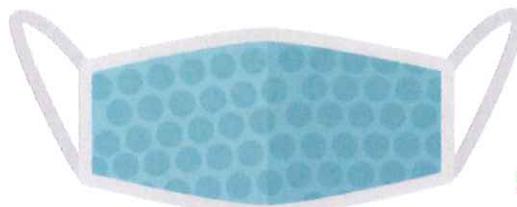
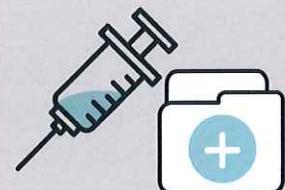
STAY HOME WHEN YOU ARE SICK

Be safe. If you feel sick, stay home.



PREVENT THE FLU. GET VACCINATED.

Be sure to receive your flu vaccine as soon as possible.



YOU MUST WEAR CLOTH FACE COVERINGS IN PUBLIC

Delawareans are required to wear face coverings in public, including in grocery stores, convenience stores, pharmacies, doctor's offices, and on public transportation.

Questions? Contact us.

2-1-1 or 7-1-1 for those who are deaf and hard of hearing.

Email DPHCall@delaware.gov

CORONAVIRUS (COVID-19)

de.gov/coronavirus



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

PROTÉJASE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

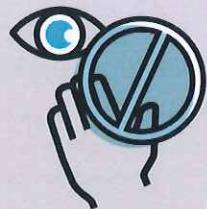
LAVE SUS MANOS CON FRECUENCIA

Asegúrese de lavarse las manos, incluyendo la parte posterior y debajo de las uñas, durante 20 segundos. O use desinfectante para manos a base de alcohol.



NO TOQUE SU CARA

No toque su cara, ojos, nariz o boca si sus manos no están lavadas.



LIMPIE LAS SUPERFICIES CON REGULARIDAD

Limpie las superficies de uso común como teléfonos, computadoras, escritorios, mostradores, gabinetes y manijas.



TOSA O ESTORNUDE CUBRIÉNDOSE LA BOCA CON EL ÁNGULO INTERIOR DEL CODO.

No estornude en su mano. Si usa pañuelos, deséchelos de inmediato.

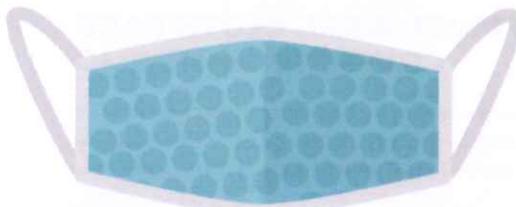
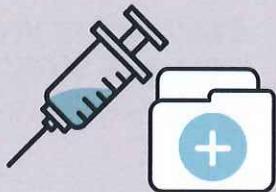
QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Cuidese. Si se siente enfermo, quédese en casa.



PREVENGA LA GRIPE, VACÚNESE

Asegúrese de recibir su vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible.



USE MASCARILLA DE TELA EN PÚBLICO

Los residentes de Delaware deben usar mascarilla en lugares públicos, incluidos mercados, tiendas, farmacias, consultorios médicos y medios de transporte público(as).

¿Preguntas? Contáctenos.
Llame al 2-1-1 o al 7-1-1 si tiene problemas de audición o
dphcall@delaware.gov



DELAWARE'S

FACE MASK GUIDANCE



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

YOU MUST WEAR CLOTH FACE COVERINGS IN PUBLIC



Grocery Stores



Public Transportation



Pharmacies

**MEDICAL OR SURGICAL MASKS SHOULD BE RESERVED FOR
HEALTH CARE WORKERS.**



YOU CAN CREATE YOUR OWN CLOTH FACE COVERING.

A cloth face covering may be factory-made or sewn by hand, or can be improvised from household items such as scarfs, T-shirts, sweatshirts, or towels.



CHILDREN 2 AND YOUNGER MUST NOT WEAR FACE MASKS.

Children 2 and younger must **NOT** wear face coverings because of the risk of suffocation.



REUSE YOUR CLOTH FACE COVERING, WASH AT LEAST ONCE A DAY.

Washing your cloth face covering frequently, ideally after each use, or at least daily is strongly recommended.



WASH
1X
A DAY

FOR CHILDREN AGES 3-12 FACE MASKS ARE NOT REQUIRED.

Parents and caregivers must supervise use of face coverings by children to avoid misuse.



For more information visit coronavirus.delaware.gov/guidance-for-face-coverings

USO DE MASCARILLA



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health

DEBE USAR MASCARILLA EN LUGARES PÚBLICOS



Mercados



Transporte público



Farmacias

LAS MASCARILLAS DE USO MÉDICO O QUIRÚRGICO DEBEN RESERVARSE PARA PROFESIONALES DE LA SALUD.



USTED PUEDE HACERSE SU PROPIA MASCARILLA O CUBREBOCA DE TELA.



Los cubrebocas de tela pueden comprarse hechos, coserse a mano o improvisarse a partir de artículos domésticos, como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas.



PARA REUTILIZAR SU CUBREBOCA, LÁVELO AL MENOS UNA VEZ POR DÍA.

Es muy importante lavar la mascarilla al menos una vez por día o, preferentemente, después de cada uso.



LOS NIÑOS DE HASTA 2 AÑOS NO DEBEN USAR MASCARILLA.



Los niños de hasta 2 años de edad **NO** deben usar mascarilla por el riesgo de asfixia.

EL USO DE MASCARILLA EN NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS DE EDAD NO ES OBLIGATORIO.



Los padres y cuidadores deben supervisar a los niños para asegurarse de que usen las mascarillas de manera correcta.

Para obtener más información, ingrese en:
coronavirus.delaware.gov/guidance-for-face-covering

CORONAVIRUS (COVID-19)



Tips for Cleaning & Disinfecting Your Home



Everyday steps you need to take to keep you and your family healthy

Surfaces:

Clean commonly used surfaces with any of these:



SOAP & WATER



DISINFECTANT



DILUTED BLEACH SOLUTION*

*1/3 cup of bleach to 1 gallon of water. (Pour the bleach into the container first and then add the water.)

Surfaces to clean:

- Tables
- Door knobs
- Light switches
- Countertops
- Handles
- Desks
- Phones
- Keyboards
- Toilets
- Faucet
- Sinks



Use alcohol-based wipes or sprays containing at least 70% alcohol. Dry surface thoroughly.



Use the warmest appropriate water setting and dry items completely.

When someone is sick:

If possible, keep separate bedroom and bathroom for a person who is sick.

If you have a separate bedroom and bathroom: Only clean the area around the person who is sick when needed, such as when the area is soiled. Limit your contact with the person who is sick.

The person who is sick should eat or be fed in their room if possible.

Wash dishes and utensils using gloves and hot water.

If possible, dedicate a lined trash can for the person who is sick. Use gloves when removing the garbage bags and disposing of the bag. Wash hands afterwards.

The person who is sick should clean and disinfect the bathroom after each use. If this is not possible, the caregiver should wait as long as possible after the sick person has used the bathroom before cleaning and disinfecting it.

Wear disposable gloves when handling dirty laundry from a sick person.

For more information: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

QUESTIONS? CONTACT US.

2-1-1 **DPHcall@delaware.gov**

Those who are deaf and hard of hearing, text your Zip Code to 898-211

de.gov/coronavirus

CORONAVIRUS (COVID-19)



Consejos para limpiar y desinfectar su hogar



Medidas que debe tomar todos los días para preservar su salud y la de su familia

Superficies:

Limpie superficies de uso frecuente con cualquiera de estas opciones:



AGUA Y JABÓN



DESINFECTANTE



SOLUCIÓN DE LEJÍA DILUIDA*

*1/3 taza de lejía en 1 galón de agua. (Primero vierta la lejía en el recipiente y luego agregue el agua).

Superficies que debe limpiar:

- Mesas
- Picaportes
- Interruptores de luz
- Encimeras
- Manijas
- Escritorios
- Teléfonos
- Teclados
- Inodoros
- Grifería
- Lavamanos



Aparatos electrónicos



Use toallitas desinfectantes o aerosoles que tengan al menos un 70 % de alcohol. Seque bien la superficie.



Ropa sucia



Lave la ropa a la temperatura más alta que se recomienda en la etiqueta de las prendas y séquela por completo.

Si alguien se enferma:

De ser posible, prepare un dormitorio y un baño exclusivos para la persona enferma.

Si dispone de un dormitorio y un baño exclusivos: solo limpie la zona alrededor del enfermo cuando sea necesario, por ejemplo, porque está sucia. Limite su contacto con la persona enferma.

De ser posible, el enfermo debe comer en su habitación.

Lave la vajilla y los utensilios de cocina con guantes y agua caliente.

Si puede, prepare un cesto de basura con bolsa que sea exclusivo para la persona enferma. Use guantes para quitar las bolsas del cesto y sacar la basura. Lávese las manos cuando termine.

La persona enferma debe limpiar y desinfectar el baño después de cada uso. Si esto no fuera posible, el cuidador debe esperar el mayor tiempo posible después de que el enfermo lo utilice para limpiarlo y desinfectarlo.

Use guantes desechables para manipular la ropa sucia del enfermo.

Para obtener más información: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

¿PREGUNTAS? COMUNÍQUESE CON NOSOTROS.



DPHcall@delaware.gov

Las personas sordas o con problemas de audición pueden enviar su código postal por mensaje de texto al 898-211

de.gov/coronavirus



DATOS BÁSICOS: CÓMO ENCONTRAR AYUDA

APOYO A LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

Los servicios de intervención en caso de crisis están disponibles 24/7. Comuníquese si un niño está experimentando una crisis de salud de comportamiento.

Línea Directa de Respuesta Prioritaria para Niños: 1-800-969-HELP (4357)

Línea de Texto de Crisis para Jóvenes: enviar DE al número 741-741

**Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio:
1-800-273-TALK (8255)**

REPORTAR ABUSO O NEGLIGENCIA INFANTIL

Puede denunciar sospechas de abuso o negligencia infantil las 24 horas, los 7 días de la semana.

Los reporteros pueden permanecer anónimos.

Llame al: 1-800-292-9582

Reporte en línea:
iseethesigns.org

¿NECESITA AYUDA GENERAL?

Contactar a la Unidad de Acceso de DSCYF para obtener información sobre la atención de la salud del comportamiento y cómo conectarse con los servicios y recursos.

Llame al 1-800-722-7710

Correo Electrónico:
DSCYF_Intake_General@delaware.gov



FAST FACTS: HOW TO FIND HELP

CHILDREN'S MENTAL HEALTH SUPPORT

Crisis intervention services are available 24/7. Reach out if a child is experiencing a behavioral health crisis.

Child Priority Response Hotline: 1-800-969-HELP(4357)

Crisis Text Line for Youth: Text DE to the number 741-741

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

REPORT CHILD ABUSE OR NEGLECT

You can report suspected child abuse or neglect 24/7. Reporters can remain anonymous.

Call: 1-800-292-9582

Report Online:
iseethesigns.org

NEED GENERAL HELP?

Reach out to the **DSCYF Access Unit** for information on behavioral health care and how to be connected with services and resources.

Call 1-800-722-7710

Email:
DSCYF_Intake_General@delaware.gov



Westside Family Healthcare

We treat you well.

Enrollment Services

Helping You Make Your Care More Affordable

Westside Family Healthcare's certified enrollment specialists are available to help you and your family enroll in health insurance coverage and other financial assistance programs to make medical and dental care more affordable.

Health Coverage Options

► Private Health Coverage

Westside offers application and enrollment assistance to patients and non-patients through the Health Insurance Marketplace, called *Healthcare.gov*. Many people are eligible for low-cost private health coverage plans that cover basic primary care services, medications, maternity care, emergency room visits, and much more.

► State Medical Assistance (Medicaid)

Westside offers help with Medicaid applications through the Delaware Division of Social Services (DSS). Our Enrollment Specialists will assist you with completing the application and submitting it to DSS for processing to determine if you are eligible to receive Medicaid benefits.

Other Assistance Programs

► Health Care Connection & Screening for Life

These state programs connect patients to specialists at reduced cost and cover some cancer screenings at no cost. These programs are not health insurance, but make healthcare more affordable. To be eligible, you must be a resident of Delaware, uninsured, ineligible for the Health Insurance Marketplace or Medicaid, and meet financial eligibility guidelines.

► Medication Assistance Programs (MAP)

These programs provide assistance to people who are unable to afford their medication costs. Most pharmaceutical companies provide free or discounted medication to people who are uninsured or underinsured. Each program has its own qualifying criteria. Current proof of income may be required.

► Sliding Fee Scale

Westside's sliding fee scale program offers our patients the opportunity to receive quality, affordable health care. Your total household income and number of family members are the basis for determining the fees for your visits.

Please note: Proof of income must be provided annually.

For questions related to enrollment in private health coverage, please call: 302.472.8655

For all other questions, please call your nearest health center.

Bear/New Castle: 302.836.2864

Northeast Wilmington: 302.575.1414

Dover: 302.678.4622

Newark: 302.455.0900

Wilmington: 302.655.5822

Servicios de inscripción

Ayudándolos a obtener un servicio de salud más económico

En Westside Family Healthcare tenemos especialistas de inscripción certificados dispuestos a ayudarlo a usted y su familia para obtener cobertura de salud y otros programas de asistencias financieras para proporcionar servicios médicos y dentales a un precio económico.

Opciones de Cobertura de Salud

► Cobertura de Salud Privada

Westside ofrece aplicaciones y asistencia de inscripción a pacientes y personas de la comunidad para inscribirse a través del Mercado de Salud llamado Healthcare.gov. Muchas personas son elegibles para un seguro de salud a bajo costo, estos planes cubren servicios de cuidado básico, medicamentos, cuidado prenatal, visitas de emergencia y mucho más.

► Asistencia Médica del Estado (Medicaid)

Westside ofrece asistencia con la aplicación de Medicaid a través de DSS (Delaware Division of Social Services). Nuestros especialistas de inscripción lo asistirán con la aplicación y la enviarán a DSS para ser procesada y determinar su elegibilidad para este programa.

Otros Programas de Ayuda

► Health Care Connection & Screening for Life

Este programa del estado conecta pacientes con especialistas a un precio reducido y cubre ciertos estudios de detección de cáncer sin costo. Este programa no es un plan de salud pero proporciona un cuidado de salud más económico. Para ser elegible usted debe de: ser residente de Delaware, no tener un plan médico, no cualificar para un plan médico a través del mercado de salud o Medicaid y cumplir con sus guías de elegibilidad financiera.

► Programa de Asistencia para Medicamentos (MAP)

Este programa ofrece asistencia a pacientes que no pueden cubrir el costo de sus medicamentos. Muchas compañías farmacéuticas ofrecen medicamentos a precio reducido o gratuito a personas sin seguro médico o con poca cobertura médica. Cada programa tiene sus propias restricciones y cualificaciones. Prueba de ingreso puede ser requerida.

► Escala para costo de servicio

Las escalas para costo de servicio de Westside ofrecen a nuestros pacientes la oportunidad de recibir un buen servicio de salud a un precio económico. El ingreso del hogar y los miembros del mismo son los requisitos para determinar el costo de sus citas médicas.

Recuerde: Prueba de ingreso es requerida anualmente. (Una vez al año)

Para preguntas relacionadas a inscripción de cobertura de salud privado llame al (302) 472-8655

Para cualquier otra pregunta llame al centro de salud más cercano a usted.

Bear/New Castle: 302.836.2864
Northeast Wilmington: 302.575.1414

Dover: 302.678.4622
Newark: 302.455.0900
Wilmington: 302.655.5822

Protection from Abuse (PFA) Petitions are available!

In all 3 counties the courthouses continue to allow the filing of PFA petitions.

OUR SERVICES

.....



We have access to and knowledge of the Protection from Abuse petitions. We can help you fill them out.



Many community resources work with us. For example, we have the ability to connect you to housing, legal assistance, shelter, etc.



Through the process, we are here for you, to give support and listen in a non-judgemental way.

CONTACT US

.....

DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE NUMBERS

Hotlines are: free, confidential, and available 24/7

KENT & SUSSEX:
(302) 422-8058

NEW CASTLE COUNTY:
(302) 762-6110

ABRIENDOS PUERTAS-KENT
& SUSSEX: (302) 745-9874

CONTACT US FOR HELP FREE AND CONFIDENTIAL

DOMESTIC VIOLENCE ADVOCACY PROGRAM

If you feel at risk of harm from an intimate partner or family member...

A PFA order may be an option.

The Domestic Violence advocates are here to assist you throughout this process. Contact any of the numbers listed below for assistance!

Stress and Coping

COVID-19 can cause more stress than usual in people's lives. It is common for people to feel more frustrated, irritable (cranky), and sad. These feelings are normal. It is also normal to feel stressed about having to work during this difficult time.

- Try to take breaks, do things you enjoy.
- Talk to people you trust.
- Stick to your regular routine- sleeping and eating meals on time.
- Turn off the news and media if it is stressful.
- Get outside and be active.
- Try slow, low breathing for 5-10 minutes per day.

If you are having trouble eating, sleeping, or doing the things that you usually enjoy or are easy for you, you can talk to someone for more help. If you are concerned about your child or children, they can also get help!

Mental Health Resources:

Web – Based: HopeisHereDE.com

Text: DEHOPE to 55753

Call: 833-9-HOPEDE

*The helpline can help get you connected to a provider.

Crisis Contact:

Northern Delaware Hotline, call: 800-652-2929

Southern Delaware Hotline, call: 800-345-6785

Children's Crisis Hotline: 800-969-4357

For Substance Abuse Assistance: 800-345-6785

Mental Health Counseling:

Spanish Speaking Providers:

Westside Healthcare: 302-678-4622

Family Counseling Center of St. Paul's: 302-576-4136

La Esperanza: 302-854-9262

Centro de Salud La Red: 302-855-1233

Adult Bridge Clinics:

New Castle County call 302-255-1650

Kent County call 302-857-5060

Sussex County call 302-515-3310

Pediatric Providers:

Nemours Children's Health System: 302-651-4500

List by County:

<https://www.nemours.org/services/behavioral-health-resources/locations.html>

Consejos y recursos para manejar el estrés

El COVID-19 puede generar más estrés de lo normal en la vida de las personas. Es común que uno se sienta más frustrado, irritable (malhumorado) y triste. Estos sentimientos son normales. También es normal sentirse estresado por tener que trabajar en estos momentos difíciles.

- Procure tomarse descansos y hacer cosas que disfrute.
- Hable con gente de confianza.
- Respete su rutina habitual y sus horarios para dormir y comer.
- Deje de ver las noticias y las redes sociales si le producen estrés.
- Haga actividad física al aire libre.
- Trate de hacer respiraciones lentas con el abdomen unos 5 o 10 minutos por día.

Si le cuesta comer, dormir o realizar actividades que suelen resultarle placenteras o sencillas, puede hablar con alguien para obtener ayuda. Si le preocupan sus hijos, ellos también pueden recibir ayuda.

Recursos de salud mental:

Sitio web: HopeisHereDE.com

Mensaje de texto: DEHOPE al 55753

Teléfono: 833-9-HOPEDE

*La línea de atención telefónica puede ayudarle a conectarse con un proveedor.

Teléfonos de contacto en casos de crisis:

Línea directa para el norte de Delaware: 800-652-2929

Línea directa para el sur de Delaware: 800-345-6785

Línea directa para crisis de menores: 800-969-4357

Ayuda por abuso de sustancias: 800-345-6785

Asesoramiento de salud mental:

Proveedores de habla hispana:

Westside Healthcare: 302-678-4622

Family Counseling Center of St. Paul's: 302-576-4136

La Esperanza: 302-854-9262

Centro de Salud La Red: 302-855-1233

Clínicas Bridge para adultos:

Condado de New Castle, 302-255-1650

Condado de Kent, 302-857-5060

Condado de Sussex, 302-515-3310

Proveedores pediátricos:

Sistema de salud infantil de Nemours: 302-651-4500

Lista por condado:

<https://www.nemours.org/services/behavioral-health-resources/locations.html>