

## Obtener atención durante el refugio obligatorio

Aún puede obtener ayuda de su médico para muchas de sus necesidades de salud. Si está enfermo o necesita ayuda médica, llame primero a su médico. Puede obtener ayuda a través de correo electrónico, videollamada o por teléfono con su médico.

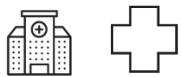


El primer paso es llamar al consultorio de su médico. Es posible que puedan ayudarlo por teléfono sin tener que ir al consultorio. También le sugerirán cuando tenga sentido que lo atiendan en persona y cómo hacerlo de manera segura.



También puede comunicarse con un médico por teléfono o computadora sin costo, de día o de noche utilizando Teladoc. Para obtener más información, llame al **1(800) 835-2362** o visite:

<https://member.teladoc.com/sfhp-es>



### No espere para obtener ayuda

Si tiene una emergencia (como dolor torácico o abdominal severo, dificultad para mover un brazo o pierna, o dificultad para respirar), no espere para llamar. Vaya a la sala de emergencias más cercana. Esperar demasiado tiempo puede causar muerte, discapacidad o problemas de salud a largo plazo que podrían haberse prevenido.

También es importante encargarse de los problemas de salud crónicos. Si ha dejado de ver a su médico para problemas como presión arterial alta, asma o diabetes, consulte con su médico ahora.



### Planificación de procedimientos electivos

Si tuvo que aplazar una cirugía o prueba u otro tipo de atención médica debido a la pandemia de coronavirus, llame al consultorio de su médico ahora para hablar sobre los próximos pasos.



### Citas para mantener a su hijo sano

¿Es momento de que su hijo reciba una revisión médica u obtenga un examen o una vacuna? Puede llamar a su médico o enfermero para programar una cita. Para algunos servicios, es posible que pueda tener una visita usando el teléfono o video.



### Ocuparse de su salud mental

Puede usar el teléfono o hacer llamadas de video para llegar a las sesiones de terapia y obtener ayuda con los medicamentos de un psiquiatra.

Línea de ayuda de Acceso de Salud Conductual 24 horas  
**1(415) 255-3737 TDD 1(888) 484-7200**

Beacon Health Options  
**1(855) 371-8117**

Los programas comunitarios de salud mental de San Francisco también están abiertos para la atención de salud mental. **1(415) 255-3737 TDD 1(888) 484-7200**