

# IT'S OKAY TO REACH OUT FOR HELP.



## If you are feeling sad, anxious, or depressed a lot or all of the time

- Tell your Union Community Care Doctor or Care Team that you are feeling like this during your appointment, or call **717-299-6371** to schedule an appointment. Your Care Team is here to help you!

## If you are in crisis and need help now

*Available all day & night, every day & night*

- National Suicide Prevention Lifeline:  
**Call, text, or chat 988**
- Lancaster County Crisis Intervention:  
**717-394-2631**
- Lebanon County Crisis Intervention:  
**717-274-3363**
- PA Get Help Now  
*For help finding treatment for substance use*  
**1-800-662-4957**

## If you are not in crisis but need someone to talk to for support

*Available every day from 2 - 10 p.m.*

- Lancaster County Warm Line:  
**717-945-9976**



**UNION**  
COMMUNITY CARE

**360** CARE



We believe in whole health—body, mind, and heart. So we've integrated 360 Care—urgent sick care, behavioral health support, social support, family medical care, dental care, and a pharmacy—all in the same area or nearby!

# ESTA BIEN BUSCAR AYUDA.



**Si se siente triste, ansioso, o deprimido algunas veces o todo el tiempo**

- Dígale a su médico de Union Community Care o a su Equipo de Cuidado lo que está sintiendo durante su cita, o llame al **299-6371** para hacer su cita médica. ¡Su Equipo de Cuidado está aquí para ayudarlo!

**Si usted tiene una crisis y necesita ayuda ahora**

*Disponible todo el día y toda la noche, cada día y cada noche*

- Línea Nacional de Prevención de Suicidio: **Llame, envíe texto, o comuníquese 988**
- Intervención de Crisis del Condado de Lancaster: **717-394-2631**
- Intervención de Crisis del Condado de Lebanon: **717-274-3363**
- Obtenga Ayuda Ahora PA  
*Para ayuda buscando tratamiento del uso de sustancias: 1-800-662-4957*

**Si usted no tiene una crisis pero necesita hablar con alguien por ayuda**

*Disponible todos los días de 2 - 10 p.m.*

- Línea Cálida del Condado de Lancaster: **717-945-9976**



**UNION**  
COMMUNITY CARE

**360** CARE



Creemos en la salud de un todo— cuerpo, mente, y corazón. Por eso hemos integrado 360 Care— servicio de urgencias, apoyo de salud de conducta, apoyo social, servicio médico de familia, servicio dental, y una farmacia — itodo en la misma área o muy cerca!