



CIUDAD DE PORTLAND GUÍA DE RECURSOS COVID-19

Para actualizaciones, visite: portlandmaine.gov/COVID19

Regístrate para "Stay Connected" y reciba alertas por correo electrónico o mensaje de texto en cualquier idioma: <https://www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected>

¿Necesita comida?



- Para horarios y lugares de recogida, visite: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> or call 2-1-1 for the schedule.
- Si previamente se les ha negado los beneficios de SNAP usted puede ser beneficiado ahora. Llame al 207.822.2000

¿Preguntas acerca de su trabajo?

Desempleo, licencia familiar y médica (FMLA) u otra información:

Visite la web del Departamento de Empleo de Maine (MDOL):

www.maine.gov/labor/covid19

Desempleo: www.reemploye.maine.gov or 1-877-594-5627

Información de derecho laboral (Bureau of Labor Standards) 207-623-7900

¿Se siente mal?



¿Tiene síntomas de coronavirus?

Fiebre, dificultad para respirar, cansancio, tos seca.

No vaya inmediatamente al hospital.



Llame a su médico de atención primaria**
o al 211

Si no tiene un médico de atención primaria, llame **Greater Portland Health. (207) 874-2141

¿Se sientes deprimido/a?



Momentos como estos son estresantes y difíciles, y hay recursos a los que puede recurrir.

Llame a su médico o si está en crisis, llame al (207) 774-4357

¿Tiene preguntas sobre Portland Public Schools?

- Visite el centro de información online. <https://tinyurl.com/PPSCOVVID>
- Email: ppshelpline@portlandschools.org
- O llame al 207-874-8159 y deje un mensaje con su pregunta o inquietud en su idioma:

Para inglés marque el 1, portugués 2, francés 3, español 4, árabe 5, somalí 6



Para los recursos a nivel estatal, llama 211 (o 1-866-811-5695)

Marca 5 para una intérprete en cualquier idioma

Para obtener información más detallada sobre estos y muchos otros recursos locales, visite:

www.portlandofopportunity.com/COVID19