

# Need to Talk?

## ¿Necesita Hablar con Alguien?

## Вам нужно поговорить с кем-нибудь?

## 需要談一談嗎？

## Èske w bezwen fè yon ti Pale?



1199SEIU  
Benefit Funds



Address Service Requested

[www.1199SEIUBenefits.org](http://www.1199SEIUBenefits.org)

New York, NY 10036-6977

1199SEIU Benefit and Pension Funds  
330 West 42nd Street

Prst. First Class  
U.S. Postage  
**PAID**  
New York, NY  
Permit No. 3700

# Need to Talk?

During these times of fear and uncertainty, finding emotional or mental health support is more important than ever. If you need this support, we've made it easier for you to schedule virtual visits with any psychologist, social worker, therapist or psychiatrist in the 1199SEIU provider network during the COVID-19 pandemic. This is in addition to your Teladoc mental health benefit. New York State and New York City also offer resources to help you get the care you need.

## Teladoc

Call **(800) TELADOC (835-2362)** or go online to schedule an appointment with a therapist within a few days. Don't have a Teladoc account? Visit **www.Teladoc.com** to get started. Click "Get started now." Once you log in, click on the "Complete Medical History" button, complete the information and you're done. Now, a Teladoc therapist is just a click or phone call away.



## Provider-based Telehealth

To find an 1199SEIU network provider, visit **www.1199SEIUBenefits.org** and select "Find a Provider" at the top of the screen. From there, you can find clinics, therapists, psychologists, psychiatrists and social workers. All phone and virtual visits with any 1199SEIU provider are covered during the COVID-19 pandemic.

## Community Resources

### NEW YORK CITY

**NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) or (800) 985-5990:** NYC WELL has trained counselors who will provide brief support, talk therapy and crisis counseling in multiple languages for anyone experiencing distress or other mental health issues. If the issues you need to discuss are more severe, they will provide coping information and referrals to other resources for follow-up care and additional support.

**NAMI-NYC, (212) 684-3264:** This confidential community health helpline of the National Alliance on Mental Illness (NAMI) is staffed Monday through Friday, from 10:00 am to 6:00 pm, for those in need. Calls are answered by trained professionals. NAMI-NYC also has a weekly wellness chat group, at **www.naminycmetro.org**.

### NEW YORK STATE

**New York State Office of Mental Health Emotional Support Helpline, (844) 863-9314:** Call for free and confidential support. The line is staffed by volunteers, including mental health professionals, who have received training in crisis counseling.

**NAMI-NYS, (518) 248-7634:** This temporary helpline is available from 8:00 am to 10:00 pm, seven days a week, and offers confidential support for those experiencing stress, anxiety and depression brought on by the COVID-19 emergency.



**You are an essential healthcare hero and your Benefit Fund is here for you!**

# ¿Necesita Hablar con Alguien?

Durante estos tiempos de temor e incertidumbre, encontrar apoyo emocional o de salud mental se ha vuelto más importante que nunca. Si necesita este apoyo, le hemos facilitado la programación de visitas virtuales con cualquier psicólogo, trabajador social, terapeuta o psiquiatra de la red de proveedores de 1199SEIU durante la pandemia del COVID-19. Esto se suma a su beneficio de salud mental de Teladoc. El Estado de New York y la Ciudad de New York también ofrecen recursos para ayudarlo a obtener la atención que necesita.

## Teladoc

Llame a **(800) TELADOC (835-2362)** o visítelos en línea para programar una cita con un terapeuta en unos pocos días. ¿No tiene una cuenta de Teladoc? Visite [www.Teladoc.com](http://www.Teladoc.com) para comenzar. Haga clic en "Get started now" (Comenzar ahora). Una vez que inicie sesión, haga clic en el botón "Complete Medical History" (Completar historia médica), complete la información y listo. Ahora, puede consultar a un terapeuta de Teladoc con solo hacer un clic o una llamada.

## Telehealth Basado en Proveedores

Para encontrar un proveedor de la red de 1199SEIU, visite [www.1199SEIUBenefits.org](http://www.1199SEIUBenefits.org) y seleccione "Find a Provider" (Buscar un proveedor) en la parte superior de la pantalla. Allí puede encontrar clínicas, psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Todas las visitas telefónicas y virtuales con cualquier proveedor de 1199SEIU están cubiertas durante la pandemia del COVID-19.

## Recursos de la Comunidad

### LA CIUDAD DE NUEVA YORK

**NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) o (800) 985-5990:** NYC WELL cuenta con terapeutas que brindan apoyo breve, psicoterapia y terapia para crisis en múltiples idiomas a cualquier persona que esté padeciendo angustia u otros problemas de salud mental. Si los asuntos sobre los que necesita hablar son más graves, ellos le brindarán información para lidiar con esos problemas y lo referirán a otros recursos para recibir atención de seguimiento y apoyo adicional.

**NAMI-NYC, (212) 684-3264:** Esta línea de ayuda de salud comunitaria de la National Alliance on Mental Illness (NAMI) es confidencial y opera de lunes a viernes, de 10:00 am a 6:00 pm, para aquellos que lo necesitan. Las llamadas son atendidas por profesionales capacitados. NAMI-NYC tiene un grupo de chat de bienestar semanal en [www.naminycmetro.org](http://www.naminycmetro.org).

### EL ESTADO DE NUEVA YORK

**Línea de Apoyo Emocional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York, (844) 863-9314:** Puede llamar para obtener apoyo confidencial y gratuito. Esta línea es operada por voluntarios, incluidos profesionales de salud mental, que han recibido capacitación en terapia para crisis.

**NAMI-NYS, (518) 248-7634:** Esta línea de ayuda temporal está disponible de 8:00 am a 10:00 pm, los siete días de la semana, y ofrece apoyo confidencial para todas las personas que padecen estrés, ansiedad y depresión a causa de la emergencia del COVID-19.

**Usted es un héroe de los servicios esenciales de atención médica y su Fondo de beneficios está aquí para ayudarlo.**

# Vam нужно поговорить с кем-нибудь?

В нынешнее время тревоги и неопределенности трудно переоценить важность эмоциональной и психологической поддержки. Чтобы вы могли получить доступ к такой поддержке, мы упростили процесс записи на виртуальные консультации к любому психологу, социальному работнику, психотерапевту или психиатру, входящему в сеть 1199SEIU, на период пандемии COVID-19. Эта льгота предлагается в дополнение к услугам по охране психического здоровья, которые можно получить через Teladoc. Кроме того, в штате Нью-Йорк и городе Нью-Йорк имеются и другие организации, которые могут помочь получить необходимые услуги.

## Teladoc

Позвоните по телефону **(800) TELADOC (835-2362)** или запишитесь на удаленную консультацию через сайт этой компании, и через несколько дней вы сможете побеседовать с психологом. У вас нет учетной записи Teladoc? Посетите сайт [www.Teladoc.com](http://www.Teladoc.com), чтобы зарегистрироваться. Нажмите кнопку «Get started now» («Начните сейчас»). После входа в систему нажмите кнопку «Complete Medical History» («Полная медицинская история»), заполните поля, и все готово. Теперь психолог из Teladoc будет находиться на расстоянии лишь щелчка мыши или телефонного звонка.

## Услуги телемедицины, оказываемые другими медицинскими учреждениями

Чтобы найти поставщика медицинских услуг, входящего в сеть 1199SEIU, посетите сайт [www.1199SEIUBenefits.org](http://www.1199SEIUBenefits.org) и откройте раздел «Find a Provider» («Найти поставщика медицинских услуг») в верхней части экрана. В этом разделе вы сможете найти клиники, психотерапевтов, психологов, психиатров и социальных работников. Во время пандемии COVID-19 все телефонные и виртуальные консультации с любым поставщиком медицинских услуг, входящим в сеть 1199SEIU, будут покрываться страховкой.

## Помощь от местных организаций

### ГОРОД НЬЮ-ЙОРК

**NYC WELL: (888) NYC-WELL (692-9355) или (800) 985-5990.**

Квалифицированные консультанты NYC WELL предоставляют короткие консультации, терапевтические беседы и кризисное консультирование на нескольких языках всем, кто испытывает сильный стресс или другие проблемы с психическим здоровьем. Если проблемы, которые вы хотите обсудить, являются серьезными, консультант посоветует, как с ними справиться, а также предоставит информацию о том, куда вы можете обратиться за дополнительной помощью и поддержкой.

**NAMI-NYC: (212) 684-3264.** Эта конфиденциальная местная горячая линия организации National Alliance on Mental Illness (NAMI) работает с понедельника по пятницу с 10:00 до 18:00 и оказывает помощь тем, кто в ней нуждается. Звонки принимают квалифицированные специалисты. NAMI-NYC также проводит еженедельный групповой чат, посвященный вопросам поддержания здоровья, через свой сайт, расположенный по адресу [www.naminycmetro.org](http://www.naminycmetro.org).

### ШТАТ НЬЮ-ЙОРК

**Горячая линия эмоциональной поддержки Управления по охране психического здоровья штата Нью-Йорк: (844) 863-9314.** Позвоните, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную поддержку. Эта линия укомплектована волонтерами, в числе которых специалисты по психическому здоровью, которые прошли обучение кризисному консультированию.

**NAMI-NYS: (518) 248-7634.** Эта временная горячая линия работает с 8:00 до 22:00 без выходных и предлагает конфиденциальную помощь тем, кто испытывает стресс, тревогу и депрессию в связи с пандемией COVID-19.

**Вы находитесь на передовой защиты здоровья, и ваш фонд Benefit Fund всегда готов оказать вам поддержку!**

# 需要談一談嗎？

在這些恐懼和不確定的時刻，尋找情緒或心理健康上的支持比以往任何時候都更為重要。如果您需要此支持，我們將使您在COVID-19大流行期間輕鬆地與1199SEIU提供者醫療網中的任何一位心理學家，社會工作者，治療師或是精神科醫師安排虛擬看診。這是您的Teladoc心理健康福利之外的其他東西。紐約州和紐約市也提供資源以幫助您獲得所需的看護。

## Teladoc

請致電(800) TELADOC (835-2362)或是幾天內在線上安排與治療師的預約。還沒有Teladoc帳戶嗎？請瀏覽[www.Teladoc.com](http://www.Teladoc.com)以開始使用。請點擊“立即開始”。登入後，請點擊“完整病歷”按鈕，填寫信息後您就完成了。現在，Teladoc治療師只需點擊一下或一通電話即可。



## 以提供者為基礎的遠距醫療

若要查詢1199SEIU醫療網提供者，請瀏覽[www.1199SEIUBenefits.org](http://www.1199SEIUBenefits.org)，並在螢幕頂部選擇“查詢提供者”。在那裡，您可以找到診所，治療師，心理學家，精神科醫師和社會工作者。在COVID-19大流行期間，將包括與任何1199SEIU提供者進行的所有電話和虛擬看診。

## 社區資源

### 紐約市

**NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) 或 (800) 985-5990:** NYC WELL已培訓了輔導員，他們將為遇到痛苦或其他心理健康問題的任何人士提供多種語言的短暫支持，談話療法和危機諮詢。如果您需要討論的問題更加嚴重，他們將提供應對訊息，並推薦給其他資源以進行後續看護和其他的支持。

**NAMI-NYC, (212) 684-3264:** 全國精神疾病聯盟(NAMI)的機密社區健康求助熱線在星期一至星期五，上午10:00至下午6:00，為有需要的人員提供服務。電話是由經過受過訓練的專業人員接聽。NAMI-NYC 還有一個每週的健康聊天群組，網址為[www.naminycmetro.org](http://www.naminycmetro.org)。

### 紐約州

**紐約州心理健康辦事處情緒支持求助熱線, (844) 863-9314:** 免費通話和保密的支持。該線是由志願者所組成，其中包括接受過危機諮詢培訓的心理健康專業人員。

**NAMI-NYS, (518) 248-7634:** 該臨時求助熱線是每週7天從上午8:00至晚上10:00，並為那些因COVID-19緊急情況而正在經歷壓力，焦慮和沮喪的人提供保密的支持。

**您是必不可少的醫療英雄，而您的福利基金會在這里為您服務！**

# Èske w bezwen fè yon ti Pale?

Nan moman sa yo ki chaje ak laperèz ak ensètitid, li enpòtan pliske jamè pou w jwenn sipò emosyonèl oswa sipò pou sante mantal ou. Si w bezwen sipò sa a, nou rann li pi fasil pou w ka pwograme vizit vityèl avèk nenpòt sikològ, travayè sosyal, terapè oswa sikyat nan rezo pwofesyonèl sante 1199SEIU pandan pandemi COVID-19 la. Sipò sa a se yon sipò y ap ba w anplisde avantaj Teladoc ou genyen yo pou sante mantal. Eta New York ak Vil New York ofri resous tou pou ede w jwenn swen ou bezwen.

## Teladoc

Rele **(800) TELADOC (835-2362)** oswa ale sou entènèt la pou pwograme yon randevou ak yon terapè nan lespas detwa jou. Èske ou pa genyen yon kont Teladoc? Ale nan **[www.Teladoc.com](http://www.Teladoc.com)** pou w kòmanse. Klike sou “Kòmanse kounyeya (Get started now).” Yon fwa ou konekte w, klike sou bouton “Konplete Istori Medikal (Complete Medical History)”, annik ranpli enfòmasyon an epi w fini. Kounyeya, yon terapè Teladoc disponib ak yon senp klik oswa ak yon senp koutifil.

## Sèvis Telesante Pwofesyonèl Sante ofri

Pou w jwenn yon pwofesyonèl sante nan rezo 1199SEIU, ale nan **[www.1199SEIUBenefits.org](http://www.1199SEIUBenefits.org)** epi chwazi “Jwenn yon Pwofesyonèl Sante (Find a Provider)” ki sou pati anlè ekran an. Lè w nan seksyon sa a, ou kapab jwenn klinik, terapè, sikològ, sikyat ak travayè sosyal. Tout vizit nan telefòn ak vizit vityèl avèk nenpòt pwofesyonèl sante 1199SEIU garanti pandan pandemi COVID-19 la.

## Resous Kominotè

### VIL NOUYÒK

**NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) oswa (800) 985-5990:** NYC WELL gen konseye ki espesyalize ki pral bay ti sipò, terapi konvèsasyon ak konsèy sou kriz nan plizyè lang pou nenpòt moun ki an detrès oswa ki gen lòt pwoblèm sante mantal. Si pwoblèm ou ta renmen diskite sou yo a pi grav, yo pral bay enfòmasyon sou kijan pou w adapte w epi y ap bay rekòmandasyon sou lòt resous pou swen swivi ak sipò anplis.

**NAMI-NYC, (212) 684-3264:** Liy asistans sante kominotè konfidansyèl sa a pou Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal (National Alliance on Mental Illness, NAMI) gen anplwaye ki disponib de lendi a vandredi, apatide 10:00 am rive 6:00 pm, pou moun ki nan bezwen. Se pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon ki reponn apèl yo. NAMI-NYC genyen yon gwoup tchat chak semèn sou byennèt, nan **[www.naminycmetro.org](http://www.naminycmetro.org)**.

### ETA NOUYÒK

**Liy Asistans nan Biwo Sante Mantal pou Sipò Emosyonèl nan Eta New York (New York State Office of Mental Health Emotional Support Helpline), (844) 863-9314:** Rele pou sipò gratis ak konfidansyèl. Se volontè, avèk tou pwofesyonèl sante mantal ki resevwa fòmasyon pou konsèy nan kriz k ap travay nan liy asistans lan.

**NAMI-NYS, (518) 248-7634:** Liy asistans tanporè sa a disponib de 8:00 am a 10:00 pm, sèt jou sou sèt, epi li ofri sipò konfidansyèl pou moun ki gen estrès, anksyete ak depresyon akòz ijans COVID-19 la.

**Ou se yon ewo esansyèl nan domèn swen sante epi Fon Prestasyon (Benefit Fund) lan la pou ou!**