



Recomendaciones para una cita virtual

- Llama al 1-888-575-5141 o a www.fhcsaludmental.com.
- Debes usar un teléfono inteligente, tableta, computadora portátil o PC, con cámara y micrófono.
- Asegúrate de tener buena señal de Internet.
- Descarga la aplicación Zoom y practique antes de la visita.
- Recibirás una llamada para darte un número de reunión de Zoom (Meeting ID).
- Tu dispositivo debe estar cargado.
- Debes estar en un lugar privado.
- Ajusta la iluminación del lugar donde va a estar.
- Reduce el ruido a su alrededor.
- Ten lista una lista de síntomas y preguntas para hablar con tu especialista en salud mental.

El día de la cita

- Tenga a mano el ID de la reunión de Zoom.
- Entra a la reunión 5 minutos antes de la hora de tu cita.
- El uso de audífonos puede mejorar el sonido y la confidencialidad.
- Debes estar cómodo para conversar con el profesional de la salud.



1.888.575.5141

Línea gratuita de acceso 24 horas/7 días



www.fhcsaludmental.com



**EMOTIONAL
CONNECT**
PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO