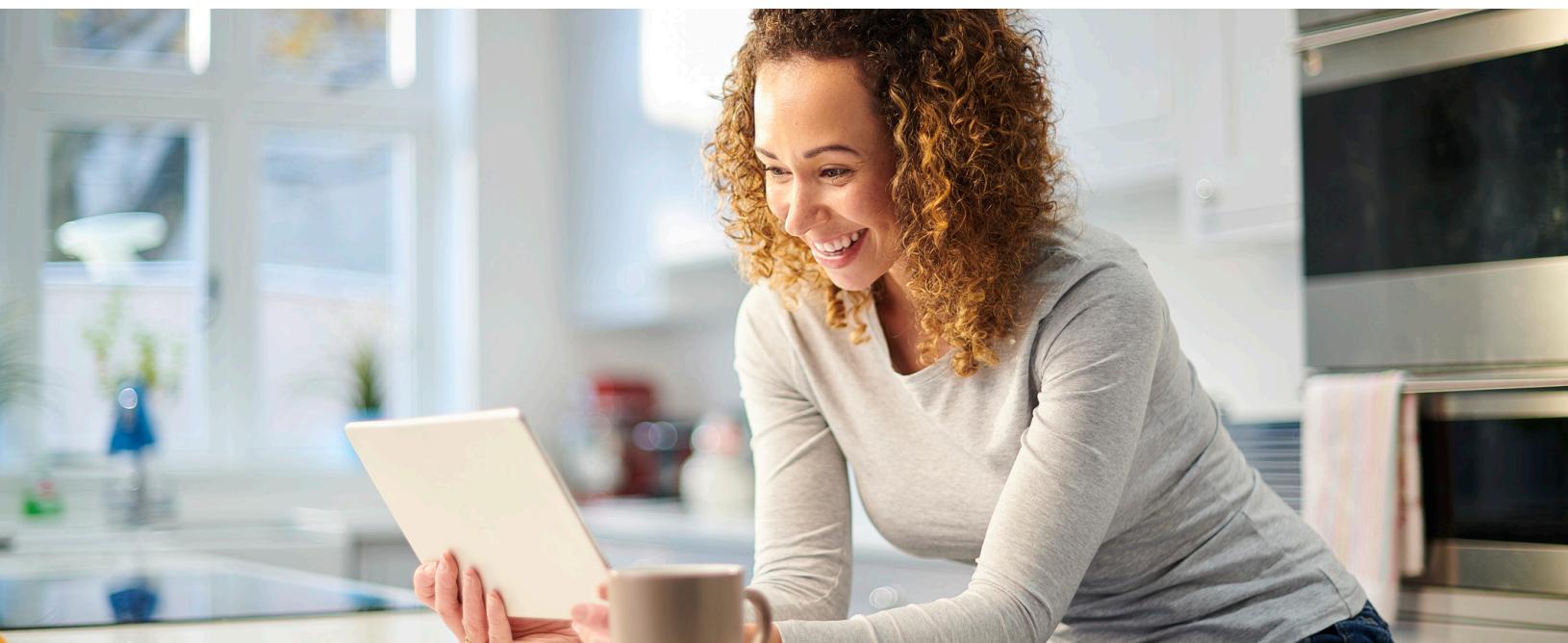




CONSEJERÍA
PROFESIONAL



Recomendaciones para una cita virtual

- Llama al 1-888-575-5141 o a www.fhcshaludmental.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.fhcshaludmental.com



**EMOTIONAL
CONNECT**

PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO



BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241, (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787 774 6081, libre de costo 1 800 716-6081; (TTY / TDD) 787 792 1370; libre de costo 1 866 215 1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association.