



## You are not alone

Election season is a stressful time, plus the uncertainty of the pandemic -- it's OK to feel not OK right now.

### Help is here:

For stress caused by COVID19, call [Washington Listens](tel:833-681-0211) at [833-681-0211](tel:833-681-0211)

If you're in crisis and need help right now, call [866-4-CRISIS](tel:866-4-CRISIS) or text HOME to [741741](tel:741741)

NCW Crisis Line: (800) 852-2923, TTY (855) 644-7361

[Try Washington Listens](#)

## No estas solo

La temporada de elecciones es un momento estresante, luego agregue la incertidumbre de la pandemia: está bien sentirse mal en este momento. No estás solo.

### La ayuda está aquí:

Para el estrés causado por COVID19, llame a Washington Listens al 833-681-0211

Si está en crisis y necesita ayuda ahora mismo, llame al 866-4-CRISIS o envíe un mensaje de texto con HOME al 741741

Linea de crisis de NCW: (800) 852-2923, TTY (855) 644-7361

[Tratar Washington Listens](#)

## Contact tracing is now local

Trusted, local healthcare providers -- such as Confluence Health, Columbia Valley Community Health and Cascade Medical -- are now conducting contact tracing in Chelan and Douglas counties. This change will produce faster results, and greater confidence that your personal and medical information will be protected.

[Learn more](#)



Preparing for the flu season is a community effort. Watch as Dr. Mark Johnson, MD, MTM&H explains the importance of flu vaccines and provides an update on current COVID-19 vaccine trials. Credit: Confluence Health

## El rastreo de contactos ahora es local

Los proveedores de atención médica locales de confianza, como Confluence Health, Columbia Valley Community Health y Cascade Medical, ahora están realizando un rastreo de contactos en los condados de Chelan y Douglas. Este cambio producirá resultados más rápidos y una mayor confianza en que su información personal y médica estará protegida.

[Aprende más](#)



La Dra. Mabel Bodel de Confluence Health protagoniza un video sobre cómo funcionan las vacunas. Video de Miranda Nayak.



### Here for you: Resources of Support

We know this is a challenging time. That's why we worked with our partners to create a community resource guide, with nearly 100 agencies and organizations serving North Central Washington. Please share this guide wherever you work, pray or volunteer. You never know who might need it.

[Download resource guide](#)

### Aquí para ti: Recursos de apoyo

Sabemos que estos son momentos desafiantes. Es por eso que creamos una guía de recursos comunitarios, con casi 100 agencias y organizaciones que prestan servicios en North Central Washington. Comparta esta guía dondequiera que trabaje, ore o sea voluntario. Nunca se sabe quién podría necesitarlo.

[Descargar la guía de recursos](#)



### Baskets of Blessings

Serve Wenatchee is offering free Thanksgiving baskets -- with pie, turkey and a roasting pan -- for those in need. Register for a basket by phone, or sign up to volunteer or donate. Details at [servewenatchee.org](http://servewenatchee.org).



### Cestas de Bendiciones

Serve Wenatchee ofrece canastas gratuitas de Acción de Gracias, con pastel, pavo y una fuente para asar, para los necesitados. Regístrese para obtener una canasta por teléfono o regístrese para ser voluntario o donar. Detalles en [servewenatchee.org](http://servewenatchee.org).

*Follow us on social media! Síguenos en las redes sociales!*

