



Plan de Acción de Emergencia

1. Llame a su médico familiar u obstetra (Teléfono) _____ o pediatra (Teléfono) _____
2. Si no puede usar su propio medio de transporte, llame a un amigo o familiar para que le ayude (Teléfono) _____
3. Vaya al departamento de emergencias de su hospital local
Holland Hospital 616-394.-5141 Spectrum Hospital 616-391-1774 North Ottawa Hospital 616-842-3600 Hackley Hospital 231-726-3511
Spectrum Zeeland Hospital 616-772-4644 St. Mary's Hospital 616-685-6789 Metropolitan Hospital 616-252-7200 Mercy General Hospital 231-672-6291
4. Si Ud. o su bebé no puede viajar en coche y Ud o su bebé está en severa angustia, llame a una ambulancia. Marque 911 en su teléfono

Recursos Útiles | Más en la página 3 de este paquete

- Violencia doméstica o agresión sexual. www.resiliencemi.org 1-800-848-5991 o (Holland) 616-392-2829 o (Grand Haven) 616-846-0674
- Servicios comunitarios en nuestra área. Marque 211 (teléfono fijo) or 1-877-211-5253 (teléfono celular) | Español 866-728-2131 o visite www.211.org
- Recursos comunitarios específicos para la crianza de los hijos y la primera infancia. [Help Me Grow Ottawa \[Ayúdeme a Crecer Ottawa\]](#)
- [Línea Comunitaria de Crisis de Salud Mental](#) 1-866-512-4357
- [Control de Venenos](#) 1-800-222-1222
- Informar sobre sospechas de abuso o negligencia infantil 1-855-444-3911
- Programa de Nutrición Suplementaria WIC [Mujeres, Bebés, y Niños] (Grand Haven) 616-844-0097 o (Holland) 616-399-0202, o (Allendale) 616-895-1375
- Mensajes de texto informativos para ayudar a mantener la salud de Ud. y de su bebé. [Text 4 baby](#) [Texto para Bebé] Envíe el texto BABY a 511411
- Michigan Enrolls [Michigan Inscribe] 1-800-975-7630 o www.healthcare4mi.com para escoger un Medicaid Health Plan [Plan de Salud Medicaid]
- Solicite beneficios estatales y administre su caso. [Healthy Michigan Plan \[Plan Michigan Saludable\]](#) | [MI Bridges \[Puentes MI\]](#)
- Busque recursos alimenticios. [Ottawa Food \[Alimentos Ottawa\]](#)

Si está embarazada y tiene CUALQUIERA de las siguientes señales de advertencia, notifique a su médico INMEDIATAMENTE:

Hinchazón repentina de cara, manos o pies

Dolor de cabeza persistente o intenso

Mareos o desmayos

Visión doble o borrosa o manchas ante los ojos

Aumento de peso repentino

Sangrado vaginal

Fiebre y/o escalofríos

Vómitos intensos o constantes

Chorro repentino o goteo constante de agua de la vagina

Dolor abdominal constante, que no se alivia con una evacuación intestinal

Orinar con frecuencia o ardor al orinar

Si tiene una emergencia, marque el 911 o vaya al departamento de emergencias del hospital más cercano

Números Importantes para Recordar

Mi Enfermera MIHP es (llame o envíe un texto)

Charly

Celular 616-638-7679 | Oficina 616-393-5728

Kyrian

Celular 616-218-6458 | Oficina 616-393-4446

Dawn

Celular 616-886-2579 | Oficina 616-393-5758

Mi Trabajadora Social MIHP es (llame o envíe un texto)

Cynthia

Celular 616-638-7544 | Oficina 616-393-5741

Molly

Celular 616-638-7674 | Oficina 616-393-4448

Mi Dietista y consultora de lactancia MIHP (llame o envíe un texto)

Becky

Celular 616-638-7450 | Oficina 616-393-5739

Asistencia para la Inscripción en Medicaid (llame)

Devon

Oficina 616-393-5731



Número Principal del DHHS [Departamento de Salud y Servicios Humanos] Condado de Ottawa

Oficina 616-394-7200

Mi Asistente Social DHHS _____ Correo Electrónico de mi Asistente Social _____@michigan.gov

NOMBRE DE USUARIO de MI Bridges _____ CONTRASEÑA de MI Bridges _____

Otros contactos importantes:



Programa de Salud Materno-Infantil | Más Información Útil

Materno e Infantil

- **Paquete Informativo**

Alimentación infantil

- **Lactancia Materna Beneficios + Recursos + Defensores en el Condado de Ottawa**
- **Grupos de Apoyo de la Lactancia Materna**
Holland Hospital | Spectrum Zeeland & Greater Grand Rapids
- **Similac Información sobre la alimentación con leche materna y con fórmula llame 1-800-986-8800**

Crecimiento y desarrollo

- **Lo que se puede esperar Mobile App**
- **Recursos + Hitos**
- **Conexión de Help Me Grow Ottawa con Padres de Familia**

Seguridad

- **Bebé Safe Sleep [Dormir Seguro]**
- **Seguridad de Asiento Infantil para Coche, Etapas, y Prevención de Lesiones a través de Spectrum Health**
- **Envenenamiento por Plomo Hoja Informativa + ¿Está Embarazada?**
- **Pescado Seguro para usted y su familia**

Salud Mental

- **La Salud Mental es Importante + Folleto sobre Depresión durante y después de Embarazo + Grupos de Apoyo**



Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

- **Embarazo sin Humo + MI Tobacco Quitline [Línea para Dejar el Tabaco MI]** llame 1-855-DEJELO-YA | 1-855-335-35692
- **Embarazo sin Alcohol** es la **MEJOR** opción para usted y su bebé
- **El Uso de Marihuana** durante el embarazo y la lactancia
- **MI Recovery [Recuperación MI]** Encuentre recursos y proveedores comunitarios para la recuperación del uso de sustancias

Violencia

- **Violencia de pareja íntima** **Información + Folleto + Plan de Seguridad**

Manutención de los Hijos

- **Un Manual para los Padres de Familia**