

# DIRECTORIO

## Atención Médica Gratis o a Bajos Costos

RESOURCE HANDBOOK  
For Free or Low Cost  
Medical Care



3901 North 27th Street Unit 1  
Lincoln, NE 68521

[www.centerforpeopleinneed.org](http://www.centerforpeopleinneed.org) 476-4357



United Way of Lincoln  
and Lancaster County

**¿Necesita ayuda? ¿No sabe por donde empezar?**

Para encontrar ayuda con la vivienda, salud, despensa de alimentos, cuidado de los niños pequeños, abuso de drogas y alcohol, problemas de salud mental, vejez, y muchos otros servicios para las personas, marque el 2-1-1 o vaya a la página de Internet [www.ne211.org](http://www.ne211.org)

**Need Help? Don't know where to start?**

To find help with housing, health care, food pantries, childcare, drug or alcohol abuse counseling, mental health issues, aging concerns, and many other human services.

Dial 2-1-1 or go to [www.ne211.org](http://www.ne211.org).

Marque el 2-1-1 y personal entrenado responderá su llamada .



La misión del Center for People in Need (Centro para Personas Necesitadas), es dar a conocer las oportunidades existentes a las familias y jóvenes que enfrentan barreras socio-económicas que limitan su camino hacia el progreso

3901 North 27th Street Unit 1

Lincoln, NE 68521

402-476-HELP (4357)

Fax: 402-476-4358

Website

[www.Centerforpeopleinneed.org](http://www.Centerforpeopleinneed.org)

Beatty Brasch

Directora Ejecutiva

Deb Daily

Directora de Operaciones

El Center for People in Need (Centro para Personas Necesitadas) es una organización 501 (c) 3 y todas las donaciones son deducibles de impuesto o tax .



The mission of the Center for People in Need is to enhance opportunities for families and youth as they address socio-economic barriers limiting their paths to success.

3901 North 27th Street Unit 1  
Lincoln, NE 68521  
402-476-HELP (4357)  
Fax: 402-476-4358  
Website  
[www.Centerforpeopleinneed.org](http://www.Centerforpeopleinneed.org)

Beatty Brasch  
Executive Director  
Deb Daily  
Director of Operations

The Center for People in Need is a 501 (c) 3 organization and all contributions are tax deductible.

# Teléfonos de Emergencia

<b>Abuso de Adultos—Servicios Humanos y de Salud NE</b>	<b>800-652-1999</b>
<b>TDD (para sordos)</b>	<b>471-9570</b>
<b>Abuso de Animales –Fin al Abuso</b>	<b>441-0212</b>
<b>Abuso de Niños y Adultos/Abuso de Ancianos</b>	
Línea directa de denuncias	<b>800-652-1999</b>
<b>Drogas/Alcohol Línea para Crisis con Drogas</b>	<b>475-5683</b>
<b>Emergencia Médica /Incendio</b>	<b>911</b>
<b>Línea directa de VIH/SIDA (HIV/AIDS ) NE</b>	<b>800-782-2437</b>
<b>Hospital de Niños Centro de Envenenamiento</b>	<b>800-222-1222</b>
<b>Policía-Emergencia</b>	<b>911</b>
<b>Policía No-Emergencia</b>	<b>441-7204</b>
<b>TDD/TTY Línea para sordos</b>	<b>441-7802</b>
<b>Voces de Esperanza –Centro de Crisis</b>	
	<b>475-7273</b>
<b>Salud Mental/Suicidio</b>	<b>Salud Mental de Condado Lancaster</b>
	<b>441-7940</b>
<b>Crisis Familiar/Juvenil Servicios para jóvenes Cedars V/TDD</b>	
	<b>437-8888</b>

# Emergency Information

**Adult Abuse**—NE Health and Human Services **800-652-1999**  
**TDD** **471-9570**

**Animal Abuse** –Break the Link **441-0212**

**Child Abuse and Adult/Elder Abuse Reporting Hotline**  
**800-652-1999**

**Drug/Alcohol Drug Crisis Line** **475-5683**

**Fire/Medical Emergency** **911**

**HIV/AIDS NE Hotline** **800-782-2437**

**Poison Center Children’s Hospital** **800-222-1222**

**Police-Emergency** **911**

**Police-Non-Emergency** **441-7204**  
**TDD/TTY** **441-7802**

**Voices of Hope Crisis Center**  
**475-7273**

**Suicide/Mental Health** Lancaster County Mental Health  
**441-7940**

**Youth/Family Crisis** Cedars Youth Services V/TDD  
**437-8888**

# Asistencia Médica Gratis

*Clinica con Corazón*

**471-4515**

**Lincoln Action Program**

**210 O Street**

La clínica con corazón proporciona atención médica **GRATIS** a todas las personas que no tienen seguro de salud, que no tienen los suficientes fondos para adquirir un plan de seguros o no tienen el acceso a la atención médica debido a otras razones y que residen en Lincoln, en el condado Lancaster. Disponemos de intérpretes en la clínica para ayudar a las personas que no hablan inglés. La Clínica Primaria y la Clínica Dental están abiertas desde las 5.30 pm a las 7.30 pm el PRIMER y TERCER MARTES de cada mes y el CUARTO JUEVES de cada mes. El centro Quiropráctico y de Fisioterapia está abierto el SEGUNDO MARTES de cada mes. Los quiroprácticos ayudan a las personas que sufren de dolor de cabeza, dolor de cadera, mareos, y otros síntomas que pudieran ser causados por problemas musculoesqueléticos.

Para hacer una cita, por favor llame a Lincoln Action Program al **471-4515**

## **Cuidado Primario y Dental**

El **primer y tercer martes y cuarto jueves**  
de cada mes  
5.30pm-7.30pm

## **Quiropráctica y Fisioterapia**

El **segundo martes** de cada mes  
5.30pm-7.30pm

# Free Medical Care

## *Clinic with a HEART*

471-4515

Lincoln Action Program  
210 O Street

Clinic with a Heart provides **FREE** medical care to people in Lincoln and Lancaster County who do not have insurance, money to pay for healthcare, or don't have access to healthcare for other reasons. Interpreters are provided for people who do not speak English. The Primary and Dental Clinic will be open from 5:30 p.m. to 7:30 p.m. the **FIRST** and **THIRD TUESDAY** and **Fourth Thursday** of each month. Chiropractic care and Physical therapy is provided on the **SECOND TUESDAY** of each month. Chiropractors help people who have headaches, hip pain, dizziness, and other symptoms that may be caused by musculoskeletal problems.

To schedule an appointment, call Lincoln Action Program at **471-4515**

### **Primary & Dental Care**

The First and Third Tuesday and Fourth Thursday  
of each month  
5:30-7:30 p.m.

### **Chiropractic and Physical Therapy**

The Second Tuesday of each month  
5:30-7:30 p.m.

# Servicio General de Salud

## **Servicio de Salud Comunitario/Departamento de Salud 441-8065**

3140 N St.

Lincoln, NE 68510-1514

Área Atendida - Condado Lancaster

No necesita cita para ver a una enfermera—por 5 dólares le pueden medir la presión sanguínea o hacer un examen de glucosa. La tarifa puede ser exonerada

## **Acceso Temprano al Cuidado Prenatal /Departamento de Salud**

**441-8065**

Ofrece un servicio completo para prueba de embarazo, evaluación de la salud, asistencia para solicitar el Medicaid, y referirla a un médico para el cuidado prenatal, servicio WIC y consultas y visitas al hogar por una enfermera de salud pública. Ayuda para solicitar el Medicaid y obtener un estatus temporal desde el día de su visita para que pueda empezar a recibir los servicios. El horario es de 8:00 am- 2:00 pm de lunes a viernes.

## **Departamento de Salud (Programa WIC)**

**441-6200**

Proporciona alimentos, educación, referencias médicas, apoyo a mujeres que están amamantando y a niños con riesgos médicos. Servicios disponibles para mujeres embarazadas, lactantes o que hayan dado a luz recientemente, y para niños hasta los 5 años de edad que califiquen para el programa debido a su ingreso económico.

## **Inmunizaciones o Vacunaciones**

**441-8065**

No hace falta pedir cita, **no se requiere prueba de ingreso**. Horario LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y VIERNES de 8 am-4pm

JUEVES de 8am-5pm. Primer sábado del mes de 10 am-1 pm

Traer el registro de inmunizaciones y 15 dólares por niño para gastos administrativos. No le negarán atención si no puede pagar, pero le pedirán que pague por cuotas.

## **Enfermedades de Transmisión Sexual. Examen disponible 441-8065**

Martes de 1 a 3 pm y jueves de 5 a 7 pm Tarifa 35.00 dólares. Si no puede pagar, le darán alternativas de pago.

## **C.H.S. Clínica de Atención Primaria**

**441-8065**

Esta Clínica atiende sólo a las personas del programa de asistencia general. Su objetivo es proporcionar atención médica preventiva a aquellas personas que no tienen médico de familia. La Clínica de Atención Primaria atiende sólo por cita que se asigna en la Clínica ubicada en la 3140 N St. o llamando al 441-8065.

Citas disponibles los lunes, miércoles y viernes en la mañana y jueves en la tarde. También los martes en la tarde hay una Clínica Satélite en la People's City Mission ubicada en 110 Q Street.

# General Health Care

## **Community Health Services/Health Department**

**441-8065**

3140 N St.

Lincoln, NE 68510-1514

Area Served - Lancaster County

Can always walk-in to see a nurse—fees are \$5 for blood pressure or glucose testing but can be waived.

## **Early Access to Prenatal Care/Health Department**

**441-8065**

Offers a one-stop service for pregnancy testing, health assessment, assistance for completing a Medicaid application, a referral to a physician for prenatal care, WIC and public health nurse home visitations and consultations. Will help you apply for Medicaid and get you on temporary status the same day so you can receive services. Times are 8:00 am-2:00 pm M-F.

## **Health Department (WIC Program)**

**441-6200**

Provides food, education, referrals, and breastfeeding support for women, infants and children with a medical risk. Services are available for women who are pregnant, breastfeeding or have just given birth, and infants and children up to 5 years of age who meet the income guidelines.

## **Immunizations**

**441-8065**

Available on a walk-in basis with **no proof of income required**. Available MONDAY, TUESDAY, WEDNESDAY AND FRIDAY 8 am-4pm THURSDAY 8am-5pm. First Saturday of the month 10 am-1 pm Bring immunization record and \$15 for each child for administrative costs. If you can't pay you won't be turned away but you may be asked to make payments.

## **Sexually Transmitted Disease Testing Available**

**441-8065**

Tuesdays 1-3 pm and Thursday 5-7 pm Fee is \$35, but will work with you if you can't pay.

## **C.H.S. Primary Care Clinic**

**441-8065**

The Primary Care Clinic only serves people on general assistance. Its purpose is to provide preventive medical care for those individuals without a medical home. Primary Care Clinic is operated by **appointment only**. Appointments may be scheduled through the nurses in the Walk-In Clinic located at 3140 N Street or by calling 441-8065. Appointments are available on Monday, Wednesday, and Friday mornings and Thursday afternoons. There is also a satellite clinic at the People's City Mission located at 110 Q Street on Tuesday afternoons.

# Servicio General de Salud

**Clínica People's Health Center**  
1021 N. 27th St

**476-1455**

<b>Horario :</b>	<b>Lunes</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Martes</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Miércoles</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Jueves</b>	10:00am - 7:00pm
	<b>Viernes</b>	8:00am - 5:00pm

**Tarifas:** Tarifas reducidas dependiendo del ingreso, acepta Medicaid, Medicare y seguro privado.

**Admisión:** Llame para más información —tiene que ser paciente de la clínica para que lo atiendan (aunque sea una emergencia); tiene que pedir una cita para inscribirse como paciente de la clínica.

Tiene un programa amplio y a precios accesibles de atención primaria de salud, especialmente para aquellos con recursos limitados. Los servicios incluyen: examen físico, vacunas, dentista, farmacia, WIC, prueba del VIH/ ETS (enfermedades de transmisión sexual), intérpretes, salud mental (sólo por referencia médica), y un programa de visita médica al hogar para personas mayores con enfermedades crónicas que no puedan salir de su casa.

Pago básico (Co-Pay) es 15 dólares.

Si no puede pagar los 15 dólares al momento de la visita, debe decirle a la recepcionista y explicarle su situación. Ellos le enviarán la factura a su casa por el **pago médico mínimo básico (co-payment) de 15 dólares**

## Atención de Enfermería Gratis

**Lincoln Action Program**  
210 O Street

**471-4515**

Enfermeras disponibles el Tercer Martes de cada mes de 12 a 2 pm

## General Health Care

**People's Health Center**  
1021 N. 27th St

**476-1455**

<b>Hours:</b>	<b>Monday</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Tuesday</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Wednesday</b>	8:00am - 5:00pm
	<b>Thursday</b>	10:00am - 7:00pm
	<b>Friday</b>	8:00am - 5:00pm

**Fees:** Sliding fee scale, accepts Medicaid, Medicare, and private insurance.

**Intake:** Call for information—you need an appointment to become a patient of the clinic before you can be seen for an emergency.

Provides affordable, comprehensive primary health care especially for those with limited resources. Services include general physical exams, immunizations, dental, pharmacy, WIC, HIV/STD testing, translation, mental health on a referral basis, and a physician house call program for chronically ill homebound elderly.

Co-Pay is \$15.

If you cannot pay the co-pay you must tell them and explain your situation. They will bill you for the **minimum medical co-payment of \$15.**

## Free Nursing Care

**Lincoln Action Program**  
210 O Street

**471-4515**

Health Nurses available on the Third Tuesday of each month  
12-2 pm

# Prescripciones

**Programa de Prescripciones Médicas de Lincoln 483-4800**  
**5625 O Street Suite 3 68510**

Llame para pedir detalles y cita. Para cumplir con los requisitos del programa, usted NO puede estar cubierto por ningún plan de prescripción médica y su ingreso anual no debe ser mayor de 19.000 dólares si es una persona sola o 25.000 dólares si es una pareja. .

Las medicinas tienen que ser para enfermedades crónicas o para enfermedades en curso; una vez que es aceptado, tiene validez por un año. Este programa funciona mejor cuando la dosis de la medicina es fija.

No todas las medicinas están cubiertas por el programa de Asistencia Farmacéutica Nacional. Se cobran 8 dólares por manejo y servicio postal, pero esta tarifa puede ser exonerada dependiendo de las circunstancias personales.

## **LancasteRx**

### **Tarjeta de Descuento para Prescripciones**

El Comité de Comisionados del Condado Lancaster (Lancaster County Board of Commissioners) ofrece una tarjeta con la que se puede obtener hasta un 20% de descuento en la mayoría de las prescripciones en la mayoría de las farmacias. Solicite una tarjeta en *Alimentos del Vecindario-Neighborhood Food* en el Center for People in Need al 476-4357

# Prescriptions

**Medication Assistance Program of Lincoln**  
**5625 O Street Ste. 3 68510**

**483-4800**

Call for details and an appointment. To meet the requirements of the program you need to be NOT covered by any medical prescription plan and your income needs to be \$19,000 or lower for a single individual and no more than \$25,000 for a couple.

Your medications need to be for a chronic or ongoing illness as once accepted you are enrolled for a year at a time. It is best if your medication dosage is stable.

Not all medications are covered by the National Pharmaceutical Assistance program. An \$8 fee is charged to cover postage and handling but can be waived depending on individual circumstances.

## **LancasteRx** **Prescription Discount Card**

Available courtesy of the Lancaster County Board of Commissioners offers up to 20% off most prescriptions at most pharmacies. *Ask for a card at Neighborhood Food*

# Salud Dental

**Clínica People's Health Center**  
1021 N. 27th St

**476-1455**

**Tarifas:** Tarifas reducidas dependiendo del ingreso, acepta Medicaid, Medicare, y seguro privado.

**Pago Mínimo Dental es 20 dólares.** Se le puede enviar la factura por cobrar por el pago mínimo de los 20 dólares

**Servicio de Salud a la Comunidad/Departamento de Salud**  
**441-8015**

3140 N St.

Examen y cuidado dental para niños y adultos de bajos ingresos. Se requiere un pago mínimo de 20 dólares al momento de la consulta. Si no puede pagar los 20 dólares al momento de la consulta, puede pagar menos y el resto lo paga por cuotas.

Si no puede pagar, no se le va a negar el servicio. Llame para pedir la cita; obtener una cita puede tardar 1 mes aproximadamente. Usted necesita traer prueba de ingresos. Si se requieren trabajos especializados (como por ej.: tratamiento de conducto) puede que sea referido al Colegio de Odontólogos de la Universidad de Nebraska-Lincoln UNL.

# Dental Health

## People's Health Center

1021 N. 27th St

**476-1455**

**Fees:** Sliding fee scale, accepts Medicaid, Medicare and private insurance. Minimum Medical Co-pay \$15. **Minimum Dental Co-pay \$20.** You can be billed for the \$20. co-pay.

## Community Health Services/Health Department

3140 N St.

**441-8015**

Provides screening and direct dental care for low-income children and adults. A minimum payment of \$20 is requested at time of service. If you can't pay \$20 you can pay less and make payments on the rest.

You will not be denied services if you can't pay. You need to take proof of income and it takes approximately one month to get an appointment scheduled. Call for an appointment. If extensive services are required (a root canal, for example) you may be sent to the UNL Dental College.

# Child Health Clinic (CHC)-Clínica del Niño

## Departamento de Salud Condado Lancaster de Lincoln Servicio de Salud a la Comunidad

**Horario: 1er. miércoles de cada mes con  
previa cita solamente.**

**Para pedir una cita llame al  
441-8065**

**Costo: 15.00 dólares**

La clínica promueve la salud de niños sanos que no tienen seguro y que son familias que califican para el programa debido a su nivel de ingreso. Un grupo de médicos y enfermeras proveen examen físico, evaluación del crecimiento y desarrollo, pruebas de laboratorio y vacunación. Los ingresos de la familia debe estar en el 185% del margen de pobreza (3.083 dólares de ingreso total mensual por familia de 4 personas)



Evaluación de Salud del Niño Sano consta de:

- Examen físico realizado por un médico.
- Evaluación del crecimiento y desarrollo
- Medición del peso y la estatura
- Pruebas de laboratorio según se requiera.
- Vacunaciones según se requiera
- Educación de salud, consultas y referencias

### **Quiénes son elegibles?**

- Niños desde los 2 meses hasta los 18 años
- Residentes del Condado Lancaster
- Personas que cumplan con los niveles de ingreso exigidos

Los niños deben ir acompañados por uno de los padres o por el tutor legal. Antes de ver al doctor, los padres deben obtener la planilla de examen físico en la escuela del niño y completar la parte de atrás de la misma. Deben traer los registros de vacunación del niño. Se recomienda que los niños tengan un médico de la comunidad para la atención de cualquier enfermedad. La Academia Americana de Pediatría recomienda hacer el control del niño sano a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 meses y a los 2, 3, 4 y 5 años de edad.

# Child Health Clinic (CHC)

## Lincoln-Lancaster County Health Department Community Health Services



**Hours: 1<sup>st</sup> Wednesday of each month by appointment only**

**To schedule an appointment call:**

**441-8065**

**Cost: \$15.00**

This clinic promotes infant and child health for healthy uninsured children of income-qualifying families. A team of physicians and public health nurses provide physical examinations, growth and development checks, laboratory testing and immunizations. Income guidelines: 185 % of Poverty Guidelines (\$3,083. gross income per month for family of four).

Well Child provides health assessments:

- Physical examination by a licensed physician
- Growth and development checks
- Height and weight measurement
- Laboratory testing as needed
- Immunizations as needed
- Health education, consultation and referral

### **Who are eligible?**

- Children 2 months through 18 years
- Residents of Lancaster County
- Individuals who meet income guidelines

Children must be accompanied by parent or legal guardian. Parents are to obtain physical forms from their child's school and complete the back side before being seen by the doctor. Parents are to bring their child's immunization records with them. Children are encouraged to maintain a physician in the community to obtain illness care. Well Child check ups are recommended at 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 months and at age 2, 3, 4, 5 years of age by the American Academy of Pediatrics

# KIDS CONNECTION

## ¿Qué es Nebraska Health Connection/Kids Connection?

471-7715

Es el programa de seguros de salud Medicaid de Nebraska. Nebraska Health Connection/Kids Connection le proveerá todos los servicios que necesita. Usted tendrá un médico que será su médico de cabecera o de familia (PCP por su significado en inglés), quien coordinará todos los servicios de salud que necesite.

**¿Tengo que participar en el programa?** Si. Si usted está cubierto por alguna de las categorías obligatorias elegibles (incluyendo Ayuda para Niños Dependientes, Asistencia Médica para Niños, Ayuda para Ancianos, Ciegos y Lisiados, o está bajo la Custodia del Estado), por ley tiene que inscribirse en el programa Nebraska Health Connection/Kids Connection. *Si usted decide no escoger un médico y un plan de salud, ellos lo escogerán por usted.*

**¿Cómo me inscribo y que hago si tengo preguntas?** Llame o pase por la oficina de Nebraska Health Connection/Kids Connection para inscribirse y obtener respuestas a cualquier pregunta que tenga. Ellos tienen un personal de enfermeras de salud pública y trabajadores que lo asistirán. Ellos le ayudarán a escoger un médico y un plan de salud que se ajuste a sus necesidades.

**¿Qué cubre el Nebraska Health Connection/ Kids Connection?** Usted recibirá los mismos beneficios básicos que el Medicaid regular. Todo lo que está cubierto por el Medicaid regular está cubierto por Nebraska Health Connection/Kids Connection.

**Recuerde:** Debe llevar su documento de identificación (ID) del Nebraska Health Connection/Kids Connection a todas las citas médicas. Para ir a la sala de emergencia, usted necesita tener autorización de su médico a menos que haya una situación de peligro de muerte. Si usted no contacta (llama o pasa por la oficina) al Nebraska Health Connection/Kids Connection en los 45 días después de haber sido aprobado para el programa, se escogerá un médico y un plan de salud para usted.

**¿Qué pasa si tengo preguntas o problemas después de haber escogido mi médico y mi plan de salud?**

Llame al **471-7715** en Lincoln y el personal de Nebraska Health Connection/Kids Connection le ayudará.

# KIDS CONNECTION

## **What is Nebraska Health Connection/Kids Connection?**

**471-7715**

We're Nebraska's Medicaid Managed Care health insurance program. Nebraska Health Connection/Kids Connection will provide all the services you need. You'll have one doctor, called your Primary Care Physician (PCP), who will coordinate all your health care needs.

**Do I have to participate?** Yes. If you are covered under a mandated eligibility category (including Aid for Dependent Children, Medical Assistance for Children, Aid to the Aged, Blind and Disabled, or State Wards), by law, you must enroll in Nebraska Health Connection/Kids Connection. *If you choose not to select your doctor and health plan, they will be chosen for you.*

**How do I sign up and what if I have questions?** Call or stop by the office of Nebraska Health Connection/Kids Connection to enroll and get the answers to any questions you have. Nebraska Health Connection/Kids Connection has a staff of public health nurses and outreach workers to assist you with health care concerns. They will help you select a doctor and health plan that best meet your needs.

**What's covered under the Nebraska Health Connection/Kids Connection?** You'll receive the same basic benefits as regular Medicaid. Everything covered under regular Medicaid is covered under Nebraska Health Connection/Kids Connection.

**Remember:** You must bring your Nebraska Health Connection/Kids Connection Identification (ID) Document to all your doctor appointments. You need to get permission from your doctor before you go to the emergency room, unless the situation is life threatening. If you don't contact Nebraska Health Connection/Kids Connection within 45 days after you become eligible for the program (call or come in), a doctor and a health plan will be chosen for you.

**What if I have questions or problems after I choose my doctor and my health plan?**

Call **471-7715** in Lincoln and the Nebraska Health Connection/Kids Connection Staff will be available to help you.

# Información de Salud para Mujeres

## Planificación Familiar (Planned Parenthood) de Nebraska and Council Bluffs

Planned Parenthood ofrece a las mujeres los siguientes servicios a una tarifa reducida dependiendo de su ingreso. **Si está en el 100% del margen de pobreza, los servicios serán gratis.**

Exámenes anuales.

Opciones para el control de natalidad: Píldoras, Depo, diafragma, DIU, parche, Nuva Ring, condones.

Anticonceptivo de Emergencia (“píldora de la mañana siguiente”)

Pruebas de Cáncer: Prueba del Papanicolaou y Examen de Seno

Pruebas de infecciones transmitidas sexualmente y tratamiento

Prueba confidencial del SIDA

Pruebas de infección del tracto urinario y tratamiento

Prueba de embarazo (no necesita tener cita), información de todas las opciones

Servicios de aborto (aspiración temprana, medicamentos y opciones quirúrgicas)

Referencias para la crianza de los hijos, adopción y servicios de aborto.

Asesoría de salud reproductiva

### Ubicación y horarios de los Centros de Salud en Lincoln

<b>O Street Center</b>	<b>2246 O Street</b>	<b>441-3300</b>
Lunes	8am-5:30 pm	
Martes	10am-3:30 p m	
Miércoles	1-6 pm	
Jueves	8 am-4 pm	
Viernes	8am-3:30 pm	
Sábado	SÓLO 1er y 3er sábado de 10 am-2 pm	

<b>South Street Center</b>	<b>3705 South Street</b>	<b>441-3333</b>
Lunes y martes	8 am-5 pm	
Miércoles	1-6 pm	
Jueves	8 am-5 pm	
Viernes	SÓLO 1er y 3er viernes de 9 am-3 pm	

**Llame gratis, anónimo las 24 horas al 1-866-631-7526**

# Women's Health Information

## Planned Parenthood of Nebraska and Council Bluffs

Planned Parenthood offers the following services to women on a sliding fee scale. **If you are at 100% of the poverty guideline, services are free.**

Annual Exams

Birth control options: pill, Depo, diaphragm, IUD, patch, NuvaRing, Condoms

Emergency contraception (morning after pill)

Cancer Screening: Pap test & Breast Exam

Sexually transmitted infection testing & treatment

HIV confidential testing

Urinary tract infection testing & treatment

Pregnancy testing on a walk-in basis, all-options information

Abortion services (early aspiration, medical (medication) and surgical options)

Referrals for parenting, adoption & abortion services

Reproductive health counseling

### Health Center locations and hours in Lincoln

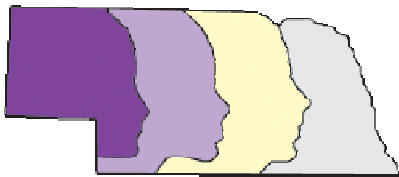
<b>O Street Center</b>	<b>2246 O Street</b>	<b>441-3300</b>
Monday	8am-5:30 pm	
Tuesday	10am-3:30 p m	
Wednesday	1-6 pm	
Thursday	8 am-4 pm	
Friday	8am-3:30 pm	
Saturday	1st & 3rd ONLY 10 am-2 pm	

<b>South Street Center</b>	<b>3705 South Street</b>	<b>441-3333</b>
Monday & Tuesday	8 am-5 pm	
Wednesday	1-6 pm	
Thursday	8 am-5 pm	
Friday	1st & 3rd Fridays ONLY 9 am-3 pm	

**Facts of lifeline toll-free anonymous 24 hour 1-866-631-7526**

# Información de Salud para Mujeres

*Every Woman Matters*



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

## ¿Qué es Cada Mujer Importa (Every Woman Matters) ?

Every Woman Matters es un programa que la puede ayudar a tener su evaluación médica anual gratis. El programa es para mujeres de 40 a 64 años de edad, quienes no tienen seguro médico o es un seguro limitado y tienen un ingreso bajo a mediano.

**¿Qué paga el programa Cada Mujer Importa ?** Si usted califica para el programa, los siguientes servicios son Gratis:

- Examen Pélvico con una prueba del Papanicolaou
- Examen clínico de los senos
- Enseñanza de como hacerse el auto-examen de los senos
- Toma de la presión sanguínea
- Examen de colesterol
- Examen de azúcar en la sangre (glucosa)

## ¿Quiénes Califican?

- Mujeres entre los 40 y 64 años de edad
- No tienen el seguro HMO (Health Maintenance Organization)
- No tienen Medicaid.
- No tienen Medicare.
- Tienen bajos a medianos ingresos

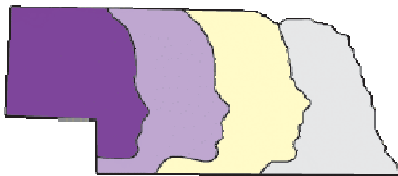
Cada Mujer Importa también paga por exámenes adicionales de seguimiento incluyendo biopsia del cuello uterino y del seno y otros exámenes para diagnosticar el cáncer del seno y del cuello uterino.

**Si usted es menor de 40 años y necesita una biopsia de seno, o si obtuvo un resultado anormal del Papanicolaou, por favor contáctenos al 1-800-532-2227 para ver si la podemos ayudar.**

# Women's Health Information

*Every Woman Matters*

1-800-532-2227



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

## What is Every Woman Matters?

Every Woman Matters is a program that can help you get your annual health check-up free. The program is for women 40 through 64 years of age, who have limited or no health insurance, and have a low to medium income.

**What does Every Woman Matters pay for?** These services are Free if you qualify.

- Pelvic exam with a Pap test
- Clinical breast exam
- Teaching of breast self exam
- Blood pressure check

## How do you Qualify?

- Women 40 through 64 years of age
- Do not belong to an HMO (Health Maintenance Organization)
- Do not have Medicaid.
- Do not have Medicare.
- Have a low to medium income

Every Woman Matters also pays for other follow up tests including cervical and breast biopsies and other tests to diagnose breast and cervical cancer.

**If you are under 40 and need a breast biopsy, or if you have had an abnormal Pap test, please contact us at 1-800-532-2227 to see if we can help.**

# Evaluación y Examen de la Vista y Anteojos

## EVALUACIÓN DE LA VISTA

**Matt Talbot Kitchen (MTK) & Outreach**  
**4116**

**477-**

1911 R ST.

La evaluación de la vista está disponible trimestralmente (octubre 2007, enero 2008, abril 2008, julio 2008) en el MTK normalmente el primer o segundo miércoles del mes. Si la evaluación indica que usted necesita un examen más completo, entonces será referido a otro sitio para hacerse el examen y el tratamiento gratis. El único requisito es que no tenga seguro y que sea de bajos ingresos.

**Para más información y pedir cita para la evaluación llame a Sara Jr.**

## ANTEOJOS

**Payless Optical Outlet**

**466-3544**

6900 O Street Suite 121

Los anteojos básicos (lentes y montura) cuestan \$39.95 + impuesto  
Cubre anteojos para niños y adultos.

Los bifocales con línea (lentes y montura) cuestan \$69.95 + impuesto

Bifocales sin línea (lentes y montura) cuestan \$109.95 + impuesto

El Examen de la Vista tiene que ser hecho en otro sitio y con esa prescripción va al Payless Optical Outlet para obtener los anteojos.

**Heartland Optical**

**476-3311**

650 North 27th Street

Los anteojos básicos incluyendo las monturas cuestan aproximadamente 75 dólares. Hay otros precios que también son razonables dependiendo de su selección.

# Eye Exam Screenings & Glasses

## EYE SCREENINGS

**Matt Talbot Kitchen & Outreach**  
1911 R ST.

**477-4116**

Eye Exam Screenings are available on a quarterly basis (October, 2007 , January 2008, April, 2008, July, 2008) at MTK usually on the first or second Wednesday. If the screening indicates you need a complete exam, you are referred for the exam and treatment at no charge. The only requirement is that you have no insurance and are low income.

**Call Sara Jr. for more information and to sign up for a screening.**

## GLASSES

**Payless Optical Outlet**  
6900 O Street Suite 121

**466-3544**

Basic single lens glasses are \$39.95 + tax (includes Lens & Frames)  
This includes both children and adult glasses.

Lined Bifocals are \$69.95 + tax (includes Lens and Frames)

No Line Bifocals are \$109.95 + tax (includes Lens and Frames)

Eye Exams need to be done someplace else and then take your prescription to Payless Optical Outlet.

**Heartland Optical**  
650 North 27th Street

**476-3311**

Basic single lens glasses including frames are approximately \$75. Other prices are reasonable depending on your choices.

## **Audición**

### **Comisión de Nebraska para Sordos y Personas con Dificultades Auditivas**

**471-3593**

4600 Valley Road Suite 420  
Lincoln, NE 68510

Llame para pedir cita. Servicios ofrecidos a las personas con pérdida de la audición o sordera.:

1. Referencias para programas y asuntos sobre pérdida auditiva.
2. Préstamo de programas para equipos (decodificadores para TV, equipos de teléfono para sordos TTY, auriculares amplificadores y dos bancos de aparatos para sordos)
3. Mantenimiento de inventario de los servicios disponibles para suplir las necesidades y asegurar estos servicios a los que tienen problemas auditivos .
4. Suministra aparatos reacondicionados para sordos para quienes lo necesitan y cumplan los requisitos de edad y límites de ingreso. Estos programas son para los mayores y menores de 65 años de edad y su ingreso representa el 185% del margen de pobreza (hogares de 1 persona: 18.888 dólares; hogares de 2 personas: 25.326 dólares.)
5. Servicio de referencia a intérpretes de lenguaje por señas y defensa para los sordos o personas con problemas auditivos

## **Salud Mental**

### **Familias que ayudan a Familias a buscar Apoyo y Recursos**

2202 South 11th St. 2do. Piso

**441-3803**

Proporciona una lista de proveedores de servicios comunitarios específicos a las necesidades de la persona.

Proporciona folletos, materiales e información de recursos

Respuestas amables a las preguntas o dudas.

Comentarios de familias referentes a lo que ellos han encontrado útil

# Hearing

## **Nebraska Commission for Deaf and Hard of Hearing**

**471-3593**

4600 Valley Road Suite 420  
Lincoln, NE 68510

Call for appointment. Persons with hearing loss or deafness.

Services Offered:

1. Referral for hearing loss issues and programs.
2. Equipment loan programs (decoders for TV, TTY phone equipment, amplified headsets and two hearing aid banks)
3. Maintain an inventory of services available to meet the needs of the hearing impaired and assist them in securing these services.
4. Provide reconditioned hearing aids to persons who need them and meet age and financial guidelines. There are programs available for both over and under 65 and the income guidelines are 185% of poverty level (1 person household \$18,888. 2 person household \$25,326.)
5. Sign language interpreter referral service and advocacy for deaf and hard of hearing individuals.

# Mental Health

## **Families Helping Families Locate Resources and Support**

2202 South 11th St. 2nd FL

**441-3803**

Provides a listing of community service providers specific to the caller's needs.

Provider brochures, materials and resource information.

Family-friendly answers to questions and concerns.

Comments from families regarding what they have found to be helpful.

# Grupos de Cobertura de Seguros de Salud

## Comprehensive Health Insurance Pool (CHIP)

**Qué es CHIP ?** Esto no es Gratis.

Es un programa sin fines de lucro que proporciona cobertura de salud (seguro) a un precio asequible o sin restricciones de salud. La prima está basada en el 135% de la tasa estándar del seguro de salud. Las primas para niños son el 50% de la tasa estándar.

### Quién es Elegible?

Para ser elegible a comprar la cobertura CHIP usted debe,

**(A) :**

1. Ser residente de Nebraska por al menos seis meses y que;
2. Alguna aseguradora de Nebraska le haya negado un seguro de salud por razones médicas en los últimos 6 meses; **Ó**
3. Que en los últimos 6 meses tenga o le hayan ofrecido un seguro de salud con una cobertura restringida debido a una condición médica pre existente por mas de 12 meses, o cobertura restringida por cualquier período de tiempo; **Ó** que
4. Le hayan negado un seguro de salud con cobertura comparable o le hayan ofrecido un seguro con cobertura comparable pero con una prima mayor en los últimos 6 meses; **Ó**
5. Que tenga una de las condiciones que se especifican a continuación:

Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)  
Angina Pectoral  
Arteriosclerosis Obliterante  
Válvula de Corazón Artificial  
Ascite  
Cardiomiopatía  
Dependencia química  
Cirrosis hepática  
Insuficiencia Coronaria  
Oclusión Coronaria  
Fibrosis Cística  
Dermatomiositis  
Enfermedad de Friedreich  
Enfermedad de Huntington  
Hidrocefalia  
Claudicación Intermitente  
Diabetes Juvenil  
Insuficiencia renal que requiere diálisis  
Intoxicación por plomo con daño cerebral  
Leucemia  
Lupus Eritematoso Diseminado  
Tumor Maligno (tratado u ocurrido en los últimos 4 años)

Cáncer Metastásico  
Afasia Motora o Sensorial  
Esclerosis Múltiple o Diseminada  
Atrofia o Distrofia Muscular  
Miastenia Gravis  
Miotonía  
Operación a Corazón Abierto  
Paraplejía o Cuadriplejía  
Mal de Parkinson  
Arteriosclerosis Periférica (si tratada en los últimos 3 años)  
Poliarteritis (periarteritis nodosa)  
Esclerosis Posterolateral  
Trastornos Psicóticos  
Silicosis  
Anemia Esplénica (Síndrome de True Banti )  
Enfermedad de Still  
Derrame Cerebral o Apoplejía  
Siringomelia  
Tabes Dorsal (Ataxia motora)  
Talasemia (Anemia de Cooley/ Mediterránea)  
Topectomía and Lobotomía  
Enfermedad de Wilson

# Comprehensive Health Insurance Pool

**What is CHIP?** It is not Free.

It is a nonprofit program to provide health care coverage (insurance) at an affordable price or without health restrictions. Premium charges are based on 135% of standard health insurance rates. Premium charges for children are set at 50% of the standard rate.

## Who is Eligible?

To be eligible to purchase CHIP coverage, you must either,

**(A) :**

1. Be a Nebraska resident for at least six months; and;
2. Have been rejected for health insurance coverage for medical reasons within the last six months from a Nebraska licensed insurer; **OR**
3. Currently have or have been offered, within the last six months, health insurance coverage which includes a restrictive rider limiting coverage for a pre-existing medical condition for longer than 12 months, or a restrictive rider for any period of time; **OR**
4. Have been refused comparable health insurance coverage or have been offered a comparable coverage at a higher premium within the last six months; **OR**
5. Have one of the specified conditions listed below:

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)

Angina Pectoris

Arteriosclerosis Obliterans

Artificial Heart Valve

Ascite

Cardiomyopathy

Chemical Dependency

Cirrhosis of the Liver

Coronary Insufficiency

Coronary Occlusion

Cystic Fibrosis

Dermatomyositis

Friedreich's Disease

Huntington's Disease

Hydrocephalus

Intermittent Claudication

Juvenile Diabetes

Kidney failure requiring dialysis

Lead poisoning with cerebral involvement

Leukemia

Lupus Erythematosus Disseminate

Malignant Tumor (if treated or has occurred within last four years)

Metastatic Cancer

Motor or Sensory Aphasia

Multiple or Disseminated Sclerosis

Muscular Atrophy or Dystrophy

Myasthenia Gravis

Myotonia

Open Heart Surgery

Paraplegia or Quadriplegia

Parkinson's Disease

Peripheral Arteriosclerosis (if treatment within last three years)

Polyarteritis (periarteritis nodosa)

Posterlateral Sclerosis

Psychotic Disorders

Silicosis

Splenic Anemia (True Banti's Syndrome)

Still's Disease

Stroke

Syringomyelia

Tabes Dorsalis (locomotor Ataxia)

Thalassemia (Cooley's/Mediterranean anemia)

Topectomy and Lobotomy

Wilson's Disease

# **Grupos de Cobertura de Seguros de Salud**

## **Comprehensive Health Insurance Pool (CHIP)**

### **ó, (B) :**

1. Ser residente de Nebraska por cualquier período de tiempo; y
2. Haber estado cubierto por los 18 meses anteriores con algún grupo empleador, plan del gobierno o de la iglesia; y
3. No ser elegible para Medicare o Medicaid; y
4. Su cobertura más reciente no haya terminado por falta de pago de las primas o por fraude; y
5. Si tiene la cobertura COBRA y la agotó, la prima para continuar la cobertura será mas alta que la prima de CHIP.

Si usted es elegible para Medicare (debido a la edad), Medicaid u otra asistencia médica, usted no podrá comprar la cobertura de CHIP. Una persona que pasa a ser elegible al Medicare por razones diferentes a la edad (tales como invalidez, trasplante de riñón, diálisis) podrá ser elegible para tener la cobertura CHIP.

Por favor note que si usted está cubierto por cualquier otro seguro, el plan médico primario, o local, programa del estado o federal, los beneficios de CHIP serán reducidos por los montos pagaderos por su otro plan o planes.

### **Preguntas Adicionales/Información**

Si tiene preguntas de como postular, costos/tasas, o más detalles de la cobertura (incluyendo exclusiones, cualquier reducción o limitación, y los términos bajo la cual el contrato puede continuar), o si usted desea información adicional o necesita ayuda

Contacte a:  
CHIP Customer Service Center  
c/o Blue Cross and Blue Shield of Nebraska  
P. O. Box 3248  
Omaha, Nebraska 68180-0001  
(402) 390-1814  
Fuera de Omaha - (877) 348-4304

# Comprehensive Health Insurance Pool

**or, (B) :**

1. Be a Nebraska resident for any length of time; and
2. Been covered for 18 months by prior creditable coverage under a group employer, governmental or church plan; and
3. Not be eligible for Medicare or Medicaid; and
4. Your most recent coverage was not terminated because of nonpayment of premiums or fraud; and
5. If offered COBRA coverage and exhausted it, the premium for the continuation coverage is higher than the CHIP premium.

If you are eligible for Medicare (by reason of age), Medicaid or other medical assistance, you cannot purchase CHIP coverage. A person who becomes eligible for Medicare for reasons other than age (i.e. disability, kidney transplant, dialysis) will continue to be eligible for CHIP coverage.

Please note: If you are covered by any other insurance, major medical plan, or local, state or federal program, CHIP benefits will be reduced by all amounts payable by your other plan(s).

## **Additional Questions/Information**

If you have questions about how to apply, costs/ rates, or further details of the coverage (including exclusions, any reductions or limitations, and the terms under which the contract may be continued in force), or if you wish additional information or need assistance

contact:

CHIP Customer Service Center  
c/o Blue Cross and Blue Shield of Nebraska  
P. O. Box 3248  
Omaha, Nebraska 68180-0001  
(402) 390-1814  
Outside of Omaha - (877) 348-4304

# Programa de Alimentos para el Vecindario



Center  
for  
People  
in  
Need

## Center For People In Need Neighborhood FOOD Program

3901 N 27th Street Unit 1  
Lincoln, NE 68521  
**476-4357**



Alimentos para el Vecindario del Centro para Personas Necesitadas, en colaboración con el Banco de Alimentos de Lincoln, suministra alimentos y productos semanalmente en los siguientes lugares.

LA CUARTA SEMANA DE CADA MES EN TODOS LOS SITIOS DE DISTRIBUCION, **LOS PRODUCTOS SÓLO LOS SUMINISTRA EL USDA (Ministerio de Agricultura).**

### Martes

1:00-2:00 pm **F Street Community Center** 1225 F Street  
3:00-4:00pm **Matt Talbot Kitchen & Outreach** 1911 R Street  
5:00-6:00 pm **Center For People in Need** 3901 N. 27th Street

### Jueves

1:00-2:00 pm **Malone Community Center** 2032 U Street  
3:00-4:00 pm **Oak Lake Evangelical Free Church** 3300 N 1st Street

**LOS PRODUCTOS ENTREGADOS MENSUALMENTE EN LAS ESCUELAS PROVIENEN SÓLO DEL USDA (Ministerio de Agricultura)**

Usted puede recibir productos del USDA sólo una vez al mes. Puede recibir alimentos del Neighborhood FOOD una vez a la semana.

Para más información llame al: (402) 476-4357

\*\*Ser el primero en la fila no significa que recibirá mejores alimentos. Los alimentos de disponibilidad limitada, serán repartidos a lo largo de la hora de entrega .

### Guía de Ingresos

No. de personas en la familia	Ingreso Actual por mes
1	\$1560
2	\$2100
3	\$2640
4	\$3180
5	\$3720
6	\$4260

# Neighborhood FOOD Program



Center  
for  
People  
in  
Need

## Center For People In Need Neighborhood FOOD Program

3901 N 27th Street Unit 1

Lincoln, NE 68521

**476-4357**



Center for People in Need Neighborhood FOOD provides food and commodities at the following sites on a weekly basis through collaboration with the Food Bank of Lincoln.

**THE FOURTH WEEK OF EVERY MONTH IS USDA COMMODITIES ONLY AT ALL LOCATIONS.**

### **Tuesday**

1:00-2:00 pm **F Street Community Center** 1225 F Street

3:00-4:00 pm **Matt Talbot Kitchen & Outreach** 1911 R Street

5:00-6:00 pm **Center For People in Need** 3901 N. 27th Street

### **Thursday**

1:00-2:00 pm **Malone Community Center** 2032 U Street

3:00-4:00 pm **Oak Lake Evangelical Free Church** 3300 N 1st Street

**MONTHLY SCHOOL SITES ARE ALWAYS  
USDA COMMODITIES ONLY**

**You may only receive USDA Commodities once a month. Neighborhood FOOD may be received once a week.**

**For more information please call: (402) 476-4357**

**\*\*Being first in line does not mean you will receive better food. Foods with limited supply will be spread out throughout the hour.**

### **Income Guidelines**

<b>Size of Household</b>	<b>Current monthly Income</b>
1	\$1560
2	\$2100
3	\$2640
4	\$3180
5	\$3720
6	\$4260



3901 North 27th Street Unit 1  
Lincoln, NE 68521  
[www.centerforpeopleinneed.org](http://www.centerforpeopleinneed.org)  
402-476-4357

Folleto preparado por el Center for People in Need para el programa Neighborhood FOOD. Contacte el email, teléfono o dirección indicado arriba para añadir, actualizar o quitar información



3901 North 27th Street Unit 1  
Lincoln, NE 68521  
[www.centerforpeopleinneed.org](http://www.centerforpeopleinneed.org)  
402-476-4357

Handbook prepared by the Center for People in Need for the Neighborhood FOOD program. Please contact or email at the number or address above to add, update or remove information.

UPDATED JAN. 09