

# NEED HELP? CALL 211

Just like calling 911 in an emergency, 211 is your free 3-digit helpline to find local support and resources, such as:

- Food
- Rent
- Utilities
- Legal Services
- Crisis Intervention
- Disability Services
- Elderly Services
- Employment
- Family Support
- Physical and Mental Healthcare
- Much More

**It's free, confidential, and available 24/7. Multilingual support offered by trained professionals.**

**You can also visit [211iowa.org](http://211iowa.org) or text your ZIP code to 898211.**



**Get Connected • Get Help™**

# ¿NECESITAS AYUDA? MARQUE 211

Al igual que el 911 en caso de emergencia, el 211 es su línea de 3 dígitos para encontrar apoyo y recursos locales.

- Alimentos
- Alquiler
- Servicios públicos
- Servicios legales
- Intervención para crisis
- Servicios para discapacitados
- Servicios para ancianos
- Empleo
- Apoyo a la familia
- Atención de la salud física y mental
- Preparación y recuperación ante desastres naturales
- Mucho más

**Sin costo, confidencial, disponible todas horas, todos los días.**

También puede visitar [211Iowa.org](http://211Iowa.org) o enviar un mensaje de texto con su código postal a 898211



**Get Connected • Get Help™**