

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 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 o enviar un mensaje de texto con su código postal a 898211



Get Connected • Get Help™