

# COVID-19 Resources/Recursos

## Local COVID-19 Hotlines

### For Harris County Residents:

- [The Harris Center](#) Harris County COVID-19 Mental Health Support Line: (833) 986-1919 (Available 24/7)
- [Harris County Public Health](#): (832) 927-7575 (This number is staffed 9a.m.-7p.m. everyday)
- [Harris Health System](#): (713) 634-1110 (This number is 9a.m.-7p.m., everyday clinical-related questions only)
- [Harris County/Houston Self-Assessment Tool](#): Determine whether you may need further assessment or need to be tested for COVID-19.

### For City of Houston Residents:

- [Houston Health Department](#): (832) 393-4220 (This number is staffed 9a.m.-7p.m. M-F, 9a.m.-3p.m. on Sat.)

### For Texas Residents

- [2-1-1](#): Several community resources on coronavirus (COVID-19)

## Food Resources

- [Houston Food Bank](#): Find a partner near you, apply for SNAP, call their helpline at (832) 369-9390 or text FOOD to (855) 308-2282 to find your nearest food pantry.
- [Houston Parks and Recreation Department Curbside Meal Distribution Program](#)
- [SNAP Benefits](#)

## Líneas locales sobre COVID-19

### Para las residentes del condado de Harris:

- [The Harris Center](#) Harris County COVID-19 Línea de apoyo de salud mental: (833) 986-1919 (Disponible 24/7)
- [Harris County Public Health](#): (832) 927-7575 (Este número esta disponible 9a.m.-7p.m. todos los días)
- [Harris Health System](#): (713) 634-1110 (Este número esta disponible de 9a.m.-7p.m., solo preguntas relacionadas con la clínica)
- [Herramienta de Autoevaluación del Condado de Harris/Houston](#): Determine si es posible que necesite una evaluación adicional o si necesita hacerse la prueba de COVID-19.

### Para los residentes de la ciudad de Houston:

- [Houston Health Department](#): (832) 393-4220 (Este número esta disponible de 9a.m.-7p.m. L-V, 9a.m.-3p.m. el Sábado)

### Para los residentes de Texas

- [2-1-1](#): Varios recursos comunitarios sobre Coronavirus (COVID-19)

## Recursos Alimenticios

- [Houston Food Bank](#): Encuentra una ubicación cerca de tí., Aplique para SNAP, Llame a la línea de ayuda al (832) 369-9390 o envíe un texto FOOD al (855) 308-2282 para encontrar una ubicación
- [Houston Parks and Recreation Department Programa de Distribución de Comidas](#)
- [Beneficios de SNAP](#)

# COVID-19 Resources/Recursos

## Mental Health Resources

- [Managing Stress and Anxiety](#)
- [Reducing stress in yourself and other](#)
- [Information for parents](#)
- [Managing Stress Associated with COVID-19](#)

## Physical Activity

- [Staying active during COVID-19](#)

## Resources for Seniors

- [What older adults need to know](#)
- [H-E-B and Favor Senior Support Line](#)

## Food Assistance for Seniors

- [Houston Food Bank](#)
- [Gallery Furniture](#)
- [Crowdsource Rescue](#)

## Resources for Parents- School

- [HISD Online Help Portal](#)

## Resources for Free Internet Services

- [Comcast](#)
- [Spectrum](#)

## Free Educational Resources for Children

- [Khan Academy](#)
- [Free Audible books](#)
- [Houston Children Museum - educational videos](#)
- [Frontiers for Young Minds: science materials for kids](#)
- [Houston Public Library](#)
- [Second Step](#)

## Nutrition Resources for Children

- [Eatright.org](#)

## Financial Help/Rent and Utilities Assistance

- [Unemployment Benefits](#)
- [US Department of Housing and Urban Development](#)
- [Wesley Community Center](#) (713) 223-8131
- [Workers Defense Project](#) (832) 998-0564
- [Catholic Charities](#) (713) 874-6588 (Senior 60+)
- [Harris County Assistance](#) (713) 696-7900

## Recursos para la Salud Mental

- [Maneje la ansiedad y el estrés](#)
- [Reduzca el estrés en usted mismo y en los demás](#)
- [Información para los padres](#)
- [Maneja el estrés asociado con COVID-19](#)

## Actividad Física

- [Manténgase activo durante COVID-19](#)

## Recursos para Personas Mayores

- [Lo que los adultos mayores necesitan saber](#)
- [H-E-B y Favor Línea de Apoyo](#)

## Recursos Alimenticios para Personas Mayores

- [Houston Food Bank](#)
- [Gallery Furniture](#)
- [Crowdsource Rescue](#)

## Recursos para Padres - Escuela

- [Portal de Ayuda - HISD](#)

## Recursos para servicios de internet

- [Comcast](#)
- [Spectrum](#)

## Recursos educativos gratuitos para niños

- [Khan Academy](#)
- [Libros gratis- Audible](#)
- [Houston Children Museum - videos educativos](#)
- [Frontiers for Young Minds: ciencias](#)
- [Biblioteca Pública de Houston](#)
- [Second Step](#)

## Recursos Nutricionales para Niños

- [Eatright.org](#)

## Ayuda Financiera

- [Beneficios de Desempleo](#)
- [US Department of Housing and Urban Development](#)
- [Wesley Community Center](#) (713) 223-8131
- [Workers Defense Project](#) (832) 998-0564
- [Catholic Charities](#) (713) 874-6588 (Personas Mayores)
- [Harris County Assistance](#) (713) 696-7900