

2-1-1

Maryland

# 211 HEALTH CHECK

Free Mental Health Check-Ins with a Person Who Cares.

Need to talk? Call 2-1-1 



## How it Works

### 1 Enroll

Call 2-1-1.  
Press 1 to sign up  
for Health Check.

You can also text  
HealthCheck to 211-MD1\*

### 2 Connect

Schedule the day and time  
for your first call, and provide  
contact information.

### 3 Check-In

Engage with the 211 specialist  
each week. Get tools and  
resources to ease your mind  
and stress.



Raskin family

## YOU ARE NOT ALONE

Tommy Raskin struggled with depression. His name is now a symbol of hope for those struggling with mental health. His legacy inspired the Thomas Bloom Raskin Act/211 Health Check. Tommy is the late son of Congressman Jamie Raskin, of Takoma Park and Maryland's 8th Congressional District.

Let Us Check-In With You!  
Dial 2-1-1.

\*Data and text messages. Rates may apply. Text STOP to unsubscribe. Privacy/T&C: [www.211md.org/privacy](http://www.211md.org/privacy)

For more information,  
scan or visit [211md.org](http://211md.org).



2-1-1

Maryland

# 211 HEALTH CHECK

Chequeos de salud mental gratuitos con una persona que se preocupa.



¿Necesitas hablar? Llame al 2-1-1 

## 1 Registrarse

Oprima el 1 para inscribirse en Health Check (Chequeo de Salud).

Textea HealthCheck a 211MD1\*

## 2 Conectarse

Programe el día y la hora para su primera llamada y proporcione la información de contacto.

## 3 Verifique En

Obtenga acceso a 211 especialistas cada semana por un mes. Obtenga también herramientas y recursos para aliviar el estrés y la preocupación.



Raskin familia

## USTED NO SE ENCUENTRA SOLO

Tommy Raskin luchó por mucho tiempo con depresión. Su nombre ha sido un símbolo de esperanza para las personas con problemas de la salud mental. Su lucha inspiró a la creación del Thomas Bloom Raskin Act/211 Health Check. Tommy es el hijo del ya fallecido congresista, Jamie Raskin, de Tacoma Park y el octavo distrito del congreso.

Marques 2-1-1.

\*Puede que apliquen los precios de mensajes y data. Textea AYUDA por ayuda y PARE para cancelar la suscripción. [www.211md.org/privacy](http://www.211md.org/privacy)

Para más información puede escanear o visitar [211md.org](http://211md.org).

