

¿Estás embarazada o puedes quedar embarazada?

El uso de drogas y alcohol durante el embarazo puede dañar a tu bebé por nacer

Obtener **Ayuda** es fácil: La Junta de Servicios Comunitarios (CSB por sus siglas en inglés) de Virginia da prioridad a mujeres embarazadas que consumen drogas y/o alcohol. Solicita asistencia a la CSB y obtendrás ayuda en un lapso de 48 horas.

**El monte Rogers CSB
Fernwood que Aconseja
Central**
6999 Carretera de Carrollton,
la Serie 1
Galax, VA 24333
Teléfono: (276) 238-9700

Consejos para un embarazo saludable:

- Ponte la meta de dar a luz a tu bebé libre de drogas, alcohol y nicotina
- Recibe tratamiento y ayuda por medio de tu CSB
- Recibe asistencia prenatal de tu proveedor médico
- Mantén seguro a tu bebé
- Encuentra maneras saludables de manejar el estrés