

IUPAT Helping Hand

Are you, a fellow member, or
a loved one struggling with a
mental health challenge
or a substance use
disorder?

Who to call for help

District Council 5

Canopy Innovative Wellbeing

800-433-2320
or TEXT 503-850-7721

Canopywell.com



*The only time you
should look down
on a fellow IUPAT
member is when you
are helping them up.*

IUPAThelpinghand.com

IUPAT Helping Hand

¿Está usted, un compañero de trabajo o un ser querido luchando contra un problema de salud mental o de abuso de alcohol y drogas?

**A quién
llamar por
ayuda**

Consejo de Distrito 5

Canopy Innovative Wellbeing

800-433-2320 o envíe un
TEXTO al 503-850-7721

Canopywell.com



El único momento en el que deberías mirar por encima del hombro a un compañero del IUPAT es cuando le estás ayudando a levantarse.

IUPAThelpinghand.com