



## Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị

Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego (Access and Crisis Line, ACL) là nỗ lực tiếp cận các cá nhân ở mọi lứa tuổi và những người họ biết, đang bị choáng ngợp, trầm cảm, hay đang tìm kiếm lời giải đáp.

Một cuộc điện thoại sẽ kết nối quý vị với một chuyên gia tận tâm, là người luôn sẵn sàng để mang lại hy vọng và nguồn khích lệ.

## Chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị khi:

- Quý vị cần nói chuyện với một chuyên gia quan tâm đến quý vị
- Quý vị không cảm thấy rằng quý vị có thể ứng phó được với áp lực cuộc sống
- Quý vị đang tìm kiếm các nguồn trợ giúp trong cộng đồng
- Quý vị lo lắng rằng một người mà quý vị biết có thể sẽ tự làm hại bản thân họ
- Quý vị cảm thấy có thể có nguy cơ tự làm hại bản thân hoặc làm tổn thương người khác



optumsandiego.com



## Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego

Hỗ trợ miễn phí 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày  
Sẵn có ở mọi ngôn ngữ

# 888-724-7240

## TDD/TTY 711

optumsandiego.com



Nếu quý vị hoặc một người mà quý vị biết đang gặp khủng hoảng, sẵn có sự trợ giúp trên toàn quốc. Gọi điện hoặc nhắn tin tới **988**, hoặc trò chuyện (chat) tại **988lifeline.org**.

# Optum



*Nguồn ngân sách cho các dịch vụ do Cơ quan Y tế & Nhân vụ Quận San Diego cung cấp*

317028-022024  
ACL TRIFOLD - TIẾNG VIỆT © 2024 Optum

# Optum

## Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego

Hỗ trợ miễn phí 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày



## Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị

# 888-724-7240

## TDD/TTY 711



**888-724-7240**

**Có hỗ trợ miễn phí, bảo mật bằng mọi ngôn ngữ**

- 24 giờ một ngày
- 7 ngày một tuần



**Sẵn có Dịch vụ qua Chat trực tuyến**

- Thứ Hai đến Thứ Sáu
- 4 giờ chiều đến 10 giờ tối



## Về chúng tôi

Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego (ACL) do Optum vận hành và đã cung cấp cho cư dân Quận San Diego sự hỗ trợ miễn phí, bảo mật, ngắn gọn và các nguồn trợ giúp trong cộng đồng kể từ năm 1997.

Nhân viên của chúng tôi là các chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo, mang lại sự hỗ trợ tận tình và có kiến thức cho những người chúng tôi phục vụ.

## Về các dịch vụ của chúng tôi

- Hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho mọi lứa tuổi
- Can thiệp khủng hoảng
- Phòng ngừa, can thiệp và hỗ trợ hậu tự vấn
- Giới thiệu về nhu cầu sức khỏe tâm thần, rượu và/hoặc ma túy
- Giới thiệu đến các nguồn trợ giúp khác trong cộng đồng
- Sàng lọc Phản ứng Khủng hoảng Di động

## Chúng tôi có thể giúp đỡ những ai

- Cá nhân ở mọi lứa tuổi đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần hoặc quan ngại liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện
- Thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đang có quan ngại về người khác
- Những người đang có suy nghĩ tự làm hại bản thân hoặc làm tổn thương người khác
- Các chuyên gia đang tìm kiếm nguồn trợ giúp cho khách hàng của mình

## Chương trình Sức khỏe Toàn diện

**"Nếu cần hỗ trợ, tôi có thể làm gì?"  
Liên hệ!**

Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng: **888-724-7240**

Gia đình/bạn bè: \_\_\_\_\_

Nhà trị liệu: \_\_\_\_\_

Bác sĩ: \_\_\_\_\_

Giáo sĩ: \_\_\_\_\_

Trợ giúp khác: \_\_\_\_\_

**Hãy gọi 911 nếu đó là trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng.**

**Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego**

Hỗ trợ miễn phí 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày

**Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị**

**888-724-7240**

TDD/TTY 711