



Quý Cha Mẹ/Người Chăm Sóc PPS:

Mỗi người đều đang gặp phải khó khăn theo một cách nào đó. Nhưng quý vị không hề đơn độc. Chúng tôi quan tâm đến sức khỏe của quý vị. Luôn có những con người và tổ chức cộng đồng có thể hỗ trợ quý vị và gia đình quý vị.

Nếu quý vị lo lắng về con em mình hoặc bản thân, hãy kết nối với bất kỳ bộ phận hỗ trợ nào dưới đây và/hoặc chia sẻ các mối quan ngại của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình.

Bảo hiểm sức khỏe của quý vị cũng có thể có các nguồn lực hữu ích. Hãy gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ bảo hiểm của quý vị. Để biết thông tin về việc nhận bảo hiểm y tế: **Project Access Now** 503.345.6576 (có sẵn dịch vụ thông dịch).

Cố vấn học đường, nhân viên xã hội học đường hoặc nhà tâm lý học đường cũng có thể giúp kết nối với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần tại trường học hoặc trong cộng đồng.

Các Nguồn Lực Dựa Trên Cộng Đồng dành cho Cha Mẹ/Người Chăm Sóc/Gia

<u>Đình Gọi 211 Info</u>	(dịch vụ thông dịch) để biết thông tin về thực phẩm, nhà ở, các nguồn lực
<u>khác Reach Out Oregon</u>	Đường dây Hỗ Trợ Cha Mẹ/Người Chăm Sóc: 833.732.2467
<u>Đường Dây Hỗ Trợ Bình Đẳng</u>	(có đội ngũ nhân viên Người Da Màu hỗ trợ Người Da Màu đang phải chịu tác động của nạn phân biệt chủng tộc) 503.575.3764 (đại lý song ngữ và dịch vụ thông dịch)
<u>Đường dây Safe and Strong Warmline</u>	(không cần phải gặp khủng hoảng) (các dịch vụ thông dịch) 800.923.4357
<u>Đường dây Trợ Giúp về Lạm Dụng Chất Substance Use Helpline</u>	800.662.HELP(4357) (Đại lý nói tiếng Tây Ban Nha và các dịch vụ thông dịch)
<u>Đường dây nóng Phòng Chống Tự Tử</u>	800.273.8255 (có sẵn các dịch vụ thông dịch)
<u>Đường dây nóng Phòng Chống Tự Tử (tiếng Tây Ban Nha)</u>	888.628.9454
<u>Call to Safety</u>	(các mối quan ngại về bạo lực gia đình hoặc tấn công tình dục): 888.235.5333 (có sẵn dịch vụ thông dịch)
<u>Proyecto Unica</u>	(hỗ trợ về bạo lực gia đình bằng tiếng Tây Ban Nha): 503.232.4448
<u>Multco Crisis Services</u>	Đường dây về Khủng Hoảng: 503.988.4888 which can also include mental health supports coming to you or your child. Phòng Khám Khẩn Cấp Không Cần Hẹn tại (4212 SE Division) (cuộc hẹn hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong ngày): 503.963.2575 (có sẵn dịch vụ thông dịch)
<u>See Something, Say Something Đường dây Safe Oregon Anonymous Tipline</u>	Gọi điện/nhắn tin: 844.472.3367 (Đại lý nói tiếng Tây Ban Nha và các dịch vụ thông dịch)
<u>Lines for Life Teen Textline để hỗ trợ</u>	Nhắn teen2teen tới số 839863
<u>Youth Resource App</u>	được thông báo bởi thanh thiếu niên cho thanh thiếu niên. Tải xuống miễn phí trên Apple. Nền tảng Android đang chờ ra mắt.
<u>Trung Tâm Y Tế Học Sinh Quận Multnomah</u>	mở cửa phục vụ TẤT CẢ thanh thiếu niên Quận Multnomah từ lớp Mẫu Giáo đến Lớp 12 tại
<u>Office of Violence Prevention</u>	For youth and families impacted by community violence. OVP@portlandoregon.gov, 503-823-4180