

Đường dây Tiếp cận và Cứu trợ Khủng hoảng San Diego

888-724-7240 TDD/TTY Quay số 711



**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
- 4pm – 10pm



optumsandiego.com

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 và những người họ biết, là người bị choáng ngợp, trầm cảm, hay đang tìm kiếm câu trả lời.

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

Chúng tôi có thể giúp 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



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 chat tại **988lifeline.org**

Optum



**LIVE WELL
SAN DIEGO**