



PPS 的家长/抚养人:

每个人都有自己的难处。但是您并不孤单。我们非常在意您的幸福。有很多人和社区机构能够为您和您的家庭提供支持。

如果您担心自己或您的孩子，请联系下方任何的支持机构并/或与您的医疗服务商分享您的担忧。

您的医疗保险同样是非常有帮助的资源。请给您保险卡背面的电话 # 致电。如需有关医疗保险的资讯，请访问 [Project Access Now](#) (立即访问项目 503.345.6576 (提供翻译服务))。

您的学校顾问、学校社工，或校医也可以帮助您联系学校或社区中的心理健康服务

家长/抚养人/家庭的社区资源

请致电 211 Info	(提供翻译服务) 了解食品、住房，和其他资源信息
Reach Out Oregon (联系俄勒冈州)	家长/抚养人支持热线: 833.732.2467
Equity Support Line (公平支持热线)	(员工由有色人种组成，为受到种族歧视影响的有色人种提供服务) 503.575.3764 (双语坐席人员和翻译服务)
Safe and Strong Warmline (安全且强大热线)	(您无需待在危机中) (提供翻译服务) 800.923.4357
Substance Use Helpline (药物滥用帮助热线)	800.662.HELP(4357) (西班牙语坐席人员和翻译服务)
Suicide Prevention Hotline 自杀预防热线):	800.273.8255 (提供翻译服务)
Suicide Prevention Hotline (自杀预防热线)	888.628.9454 (西班牙语):
Call to Safety (呼叫安全)	(国内暴力或性骚扰问题): 888.235.5333 (提供翻译服务)
Proyecto Unica	Domestic violence supports in Spanish: 503.232.4448
Multco Crisis Services (多重危机服务)	危机热线: 503.988.4888 包括为您或您的孩子提供上门心理健康支持, Urgent Walk In Clinic (4212 SE Division) (当日心理健康支持预约): 503.963.2575 (提供翻译服务)
See Something, Say Something (见义勇为) Safe Oregon Anonymous Tipline (安全俄勒冈匿名举报热线)	电话/短信: 844.472.3367 (西班牙语坐席人员和翻译服务)
Lines for Life (生命热线) Teen Textline (青少年短信热线) 支持	请发短信至 teen2teen 839863
Youth Resource App (青少年资源应用)	青年为我，我为青年，可以从 Apple 上免费下载。安卓平台正在等待上线。
Multnomah County Student Health Centers (Multnomah 郡学生健康中心)	面向所有 KG-12 年级的 Multnomah 郡青少年开放，网址是
Office of Violence Prevention	For youth and families impacted by community violence. OVP@portlandoregon.gov, 503-823-4180