



## Các nguồn tài nguyên sức khỏe tâm thần

Quý vị có hoặc quý vị biết ai đó cảm thấy muốn tự tử? Quý vị có lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình hoặc của người khác? Chúng tôi quan tâm đến quý vị. Xin vui lòng liên lạc với bạn bè, thành viên gia đình hoặc một trong những đường dây trợ giúp sau (mỗi đường dây cho biết nếu có thông dịch viên):

- **Call to Safety (Gọi tới An toàn):** Nếu quý vị là người lớn và lo lắng về sự an toàn của mình ở nhà, gọi 888-235-5333. Có sẵn dịch vụ thông dịch.
- **Proyecto Unica:** Phiên bản tiếng Tây Ban Nha của Call to Safety, 503-232-4448
- **DHS Hotline** (Bộ Dịch vụ Nhân sinh Oregon) Nếu quý vị lo lắng về sự an toàn của trẻ em, gọi 855-503-7233. Có sẵn dịch vụ thông dịch.
- **Multnomah County Crisis Services:** (Dịch vụ Khủng hoảng Hạt Multnomah) Trung tâm điện thoại/Đường dây khủng hoảng, 503-988-4888 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần). Có sẵn dịch vụ thông dịch.
- **Kaiser Crisis Line:** (Đường dây khủng hoảng Kaiser): Có sẵn nếu quý vị có bảo hiểm Kaiser, 503-331-6425
- **National Suicide Prevention Lifeline:** (Đường dây phòng chống tự tử quốc gia) Tiếng Anh, 800-273-8255; Tây Ban Nha, 800-628-9454 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần). Có sẵn dịch vụ thông dịch.
- **Oregon Youthline:** (Đường dây Giới trẻ Oregon) Để thanh thiếu niên kết nối với các thanh thiếu niên khác, hãy nhắn tin "Teen2Teen" đến 839863 để nhắn tin ngay lập tức với người khác. Có sẵn dịch vụ thông dịch.
- **Trevor Project:** Dự án hỗ trợ thanh thiếu niên LGBTQIA+. Nhắn tin "START" tới 678678 hoặc gọi đường dây TrevorLifeLine, 1-866-488-7386
- **Trans Lifeline:** Đường dây hỗ trợ các thành viên cộng đồng chuyển giới, gọi 877-565-8860.