



Ready, Set, KNOW...

Gia đình tôi rơi vào khủng hoảng. Tôi có thể làm gì?

Hãy gọi 911 ngay lập tức, nếu ai đó đang gặp nguy hiểm.

Quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có thể cần giúp đỡ nhanh chóng. Một ai đó có thể không bình tĩnh được và/hoặc có nguy cơ làm tổn thương chính họ hoặc người khác. Cuộc khủng hoảng này cần được giải quyết ngay lập tức. Tài liệu sẵn có cho các cá nhân và gia đình gặp khủng hoảng cần đến.

Trung Tâm Phụ Huynh Xuất Sắc

COPE hỗ trợ cha mẹ và người chăm sóc tiếp cận và điều hướng các dịch vụ sức khỏe hành vi thay mặt cho trẻ em. Việc hỗ trợ có thể được tiếp xúc qua điện thoại, email hoặc liên lạc chuyên gia hỗ trợ phụ huynh chính trong khu vực của quý vị.

➔ <https://www.hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/center-parent-excellence-cope-project>

Dịch Vụ Giới Thiệu Sức Khỏe Tâm Thần Dành Cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Của Washington

Dịch Vụ Giới Thiệu Sức Khỏe Tâm Thần cung cấp dịch vụ giới thiệu toàn diện về sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên từ 17 tuổi trở xuống ở Tiểu Bang Washington. Các gia đình có thể gọi 833-303-5437 hoặc gửi đơn yêu cầu gặp trực tuyến.

➔ <https://www.seattlechildrens.org/healthcare-professionals/access-services/partnership-access-line/wa-pal/>

Bảo Hiểm

Cha mẹ và người chăm sóc: Quý vị có thể gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ bảo hiểm của mình và yêu cầu hỗ trợ tìm kiếm sự hỗ trợ cho các nhu cầu của thành viên gia đình hoặc con của quý vị.



Công Cụ Sức Khỏe về Hành Vi Dành Cho Gia Đình

Công cụ về sức khỏe dành cho gia đình của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington có các mẹo để điều hướng về cảm xúc mà nhiều gia đình trải qua trong đại dịch COVID-19.

➔ <https://doh.wa.gov/sites/default/files/legacy/Documents/1600/coronavirus//BHG-COVID19-FamilyToolbox.pdf>

Hệ Thống Hội Nghị Bàn Tròn cho Gia Đình Thanh Thiếu Niên

FYSPT là một diễn đàn dành cho các gia đình và cá nhân. Các thành viên củng cố các nguồn lực chắc chắn bằng cách cung cấp các phương pháp tiếp cận dựa vào cộng đồng để giải quyết các nhu cầu sức khỏe về hành vi cá nhân của trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của họ.

➔ <https://www.hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/>

988 Đường Dây Cứu Trợ về Tự Sát và Khủng Hoảng

988 là đường dây điện thoại bảo mật và miễn phí dành cho những người gặp nạn. Nơi họ cung cấp các thông tin về phòng ngừa và khủng hoảng cho quý vị hoặc thành viên trong gia đình quý vị. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần tại Hoa Kỳ

➔ <https://988lifeline.org/>