



CRISIS RECOVERY Resource Guide

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết cần các nguồn lực hỗ trợ hoặc các hỗ trợ về chấn thương, vui lòng chia sẻ các thông tin bên dưới. Quý vị đừng ngần ngại trong việc liên hệ nếu quý vị cần trợ giúp - chúng tôi có rất nhiều tài nguyên hỗ trợ MIỄN PHÍ bằng nhiều ngôn ngữ.

NGUỒN LỰC HỖ TRỢ TRÊN TOÀN TIỂU BANG

Hội Đồng Bồi Thường Nạn Nhân California (California Victim Compensation Board hoặc CalVCB)

CalVCB có thể giúp đỡ các nạn nhân và nạn nhân của các vụ xả súng gần đây tại Monterey Park và Half Moon Bay. Hỗ trợ có thể giúp nạn nhân và gia đình của họ trang trải các khoản thanh toán hóa đơn y tế, hóa đơn tư vấn tâm lý, và các dịch vụ khác. Tìm hiểu thêm tại <https://victims.ca.gov/for-victims/victims-of-mass-events/> hoặc gọi vào số 800-777-9229.

Đường Dây Hữu Nghị California (Friendship Line California)

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết có thể được trợ giúp từ việc nói chuyện với một người nào đó, chúng tôi ở đây để lắng nghe và giúp đỡ bằng cách cung cấp các sự kết nối qua Đường Dây Hữu Nghị California. Gọi vào số 888-670-1360.

CalHOPE

Tổng đài đồ chuông sau vài giây CalHOPE (warm line) sẽ kết nối người gọi 24/7 với những người đã kiên trì vượt qua các cuộc đấu tranh với các chứng căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và các chứng bệnh khác. Gọi vào số 833-317-HOPE (4673) để nhận được hỗ trợ. Có sẵn ở nhiều ngôn ngữ.

Đường Dây Nóng về Khủng Hoảng và Tự Sát 988 (988 Suicide & Crisis Lifeline)

Đường dây nóng 988 cung cấp hỗ trợ 24/7, miễn phí và bảo mật cho những người gặp nạn, cũng như cung cấp các nguồn hỗ trợ phòng ngừa và hỗ trợ khủng hoảng cho quý vị và những người thân của quý vị. Gọi hoặc nhắn tin vào số 988 để được trợ giúp.

Hội Đồng Quốc Gia về Người Cao Tuổi (National Council on Aging hoặc NCOA)

Hội Đồng Quốc Gia về Người Cao Tuổi cung cấp những mẹo hữu ích và các tài nguyên hỗ trợ liên quan bạo lực và chấn thương do súng đạn cho người lớn tuổi và những người chăm sóc của họ <https://www.ncoa.org/article/older-adult-and-gun-violence-trauma-tips-for-the-aging-network>.

Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần (National Alliance of Mental Illness hoặc NAMI)

NAMI hỗ trợ với Đường Dây Trợ Giúp với những người sẵn sàng trả lời các câu hỏi, cung cấp trợ giúp và cung cấp tài nguyên hỗ trợ. Gọi vào số 800-950-NAMI (6264), nhắn tin "HelpLine" gửi vào số 62640, hoặc nói chuyện trực tiếp tại <https://nami.org/Home>.

Hướng Dẫn Hỗ Trợ Người Cao Tuổi ở California (Aging in California Resource Guide)

Hướng dẫn này bao gồm một danh mục các nguồn lực hỗ trợ và các đường dẫn đến các dịch vụ có sẵn ở các khu vực khác nhau ở tiểu bang và có sẵn ở [Tiếng Anh](#), [Tiếng Tây Ban Nha](#), [Tiếng Trung](#), [Tiếng Việt](#) và [Tiếng Hàn](#).

Đường Dây và Mạng Lưới Hỗ Trợ Chống Lại Sự Căm Thù California

Đường Dây Là và Mạng Lưới Hỗ Trợ Chống Lại Sự Căm Thù California có sẵn để hỗ trợ các cá nhân và cộng đồng bị nhắm là mục tiêu của sự căm ghét. Bất kỳ ai cũng có thể báo cáo một sự căm ghét không khẩn cấp. Gọi vào đường dây hỗ trợ theo số 833-8-NO-HATE để nói chuyện với một nhân viên được đào tạo về dân quyền (hỗ trợ ở 200 ngôn ngữ) hoặc báo cáo một sự việc trực tuyến tại <https://stophate.calcivilrights.ca.gov/s/> (có sẵn ở 15 ngôn ngữ).



CRISIS RECOVERY *Resource Guide*

NGUỒN LỰC ĐỊA PHƯƠNG TẠI MONTEREY PARK

Trung Tâm Hỗ Trợ Nạn Nhân và Người Sống Sót (Victim and Survivor Resource Center)

Langley Senior Citizen Center, 400 W. Emerson Ave tại Monterey Park. Mở cửa hàng ngày từ 8:00 sáng đến 7:00 tối. Gọi vào số 626-307-1395 để được hỗ trợ bằng Tiếng Anh hoặc Tiếng Trung.

Văn Phòng Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (Los Angeles County Department of Mental Health hoặc LACDMH) LACDMH cung cấp các nguồn lực để đối phó với thảm họa và bạo lực tại <https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/> bằng cách gọi vào số 1-800-854-7771, hoặc nhắn tin "LA" gửi đến số 741741.

Tổng Đài 211 Quận LA (211 LA County)

Tổng đài 211 LA (hoặc Tổng Đài 211 Quận LA) là tổng đài chính dành cho các thành viên trong cộng đồng hoặc các tổ chức đang tìm kiếm tất cả các loại dịch vụ y tế, con người và dịch vụ xã hội tại Quận Los Angeles. Gọi vào tổng đài miễn phí 2-1-1 để nhận được hỗ trợ cá nhân.

Trung Tâm Dịch Vụ Khu Phố Người Hoa (Chinatown Service Center)

Tổ chức dựa trên cộng đồng phi lợi nhuận này cung cấp các tư vấn chấn thương dành cho các thành viên trong cộng đồng. Truy cập <https://www.cscla.org/behavioral-health> hoặc gọi vào số 213-808-1700.

Trung Tâm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Gia Đình USC (USC Family Caregiver Support Center)

Trung Tâm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Gia Đình USC cung cấp hỗ trợ cho những người làm dịch vụ chăm sóc gia đình để giúp họ quản lý sức khỏe của họ và của những người nhận được dịch vụ chăm sóc. Truy cập <https://www.fcsc.usc.edu/> hoặc gọi vào số 800-540-4442.

Văn Phòng Người Cao Niên và Người Khuyết Tật Quận LA (LA County Aging & Disabilities Department hoặc AD)

Văn Phòng Người Cao Niên và Người Khuyết Tật Quận LA liên kết các dịch vụ dành cho người già, người khuyết tật và cộng đồng. Văn phòng này bao gồm 14 trung tâm cộng đồng địa phương với nhiều dịch vụ trực tiếp dành cho các cá nhân. Để biết thêm thông tin và nhận được hỗ trợ, gọi vào số 800-510-2020.