



# 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 HALF MOON BAY

Văn Phòng Tài Nguyên và Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Tâm Thần của Quận San Mateo (San Mateo County Health Behavioral Health Services & Resources)

Nếu quý vị hoặc một người thân của quý vị đang phải đấu tranh với một vấn đề về sức khỏe tâm thần, quý vị không đơn độc. Tổng Đài Chăm Sóc Khách Hàng cung cấp hỗ trợ 24/7 và có sẵn dịch vụ thông dịch. Gọi vào số 800-686-0101.

Tổng Đài 211 United Way Khu Vực Vịnh San Francisco (211 United Way Bay Area)

Tổng đài 211 United Way Khu Vực Vịnh San Francisco sẽ kết nối các cá nhân với thông tin dịch vụ y tế và con người hiện tại ở Khu Vực Vùng Vịnh San Francisco. Quay số 2-1-1 để được kết nối với một chuyên gia để nhận được hỗ trợ cá nhân. Có sẵn ở nhiều ngôn ngữ.

Văn Phòng Dành Cho Người Cao Tuổi tại Quận San Mateo (San Mateo County Area Agency on Aging)

Cung cấp các dịch vụ dành cho người lớn tuổi và những người phụ thuộc, bao gồm các dịch vụ ngăn ngừa lạm dụng, người giám hộ từ cộng đồng và cơ quan công cộng, dịch vụ chăm sóc tại nhà, các bữa ăn dinh dưỡng và các dịch vụ khác. Gọi vào số 800-675-8437 hoặc truy cập [www.smchealth.org/services-aging-and-adult](http://www.smchealth.org/services-aging-and-adult).

Liên Minh Người Chăm Sóc Gia Đình (Family Caregiver Alliance)

Liên Minh Người Chăm Sóc Gia Đình cung cấp các hỗ trợ dành cho những người cung cấp các dịch vụ hỗ trợ gia đình ở Khu Vực Vịnh San Francisco nhằm giúp quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể, đồng thời giúp quý vị chăm sóc sức khỏe và hạnh phúc của chính mình. Gọi vào số 800-445-8106 hoặc 415-434-3388 hoặc truy cập: <https://www.caregiver.org/>.

Chương Trình Tự Lực Cho Người Cao Tuổi (Self-Help for the Elderly)

Chương Trình Tự Lực Cho Người Cao Tuổi nhằm mục đích thúc đẩy sự độc lập, niềm vui và nhân phẩm cho những người cao tuổi thông qua các dịch vụ và chương trình phù hợp với văn hóa tại Khu Vực Vịnh San Francisco. Gọi 415-677-7600 hoặc truy cập <https://www.selfhelpelderly.org/>.