

MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP AT PAGGAMIT NG SUBSTANCE

Ang Mga Serbisyo sa Paggaling at sa Kalusugan ng Isip (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) ay bukas at nagkaloob ng mga serbisyo ng paggamot sa kalusugan ng isip at paggamit ng substance sa panahon ng COVID-19 pandemya para sa mga residente sa San Mateo County na may Medi-Cal o hindi naka-insure.

Paano Magsimula:

- 1**
CALL CENTER PARA SA PAG-ACCESS
Tumawang sa:
1 (800) 686-0101
TTY (para sa may mahinang pandinig): **711**
Available ang mga serbisyo ng interpreter (tagasalin).
- 2**
Magtatanong sa iyo ang isang sinanay na propesyonal upang tumulong sa paghahanap ng nararapat na pangangalaga para sa iyo.
- 3**
Makatanggap ng referral para sa isang telephone/video appointment sa isang provider ng paggamot sa kalusugan ng isip o paggamit ng substance.

⚠ Tandaan

- Minsan mga appointments ay mangyayari nang malayuan (television/video) sa panahong ito dahil sa COVID-19.
- Maaaring ipagkaloob ang mga serbisyo sa pamamagitan ng panrehiyong klinika ng BHRS para sa kalusugan ng isip o sa pamamagitan ng isang network of mga kinontratang provider sa komunidad.

Mga 24/7 na Hotline sa Krisis at Pagpapakamatay

May available na libre, kumpidensyal, at emosyonal na suporta sa pamamagitan ng telepono, text, o chat sa sinumang nakakaranas ng emosyonal na paghihirap o krisis ng pagpapakamatay.

Pambansang Lifeline sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay

1 (800) 273-TALK (8255)

(650) 579-0350

suicidepreventionlifeline.org

CrisisTextLine.org

I-text ang BAY sa 741741

Disaster Distress Helpline

1 (800) 985-5990

I-text ang TALKWITHUS sa 66746

Peer-Run Warm Line

Resource na hindi pang-emergency para sa sinumang naghahanap ng emosyonal na suporta.

1 (855) 845-7415 o mag-chat sa:

mentalhealthsf.org/peer-run-warmline

Mga Komunidad na Lumalaban sa Pang-aabuso sa Relasyon

(Communities Overcoming Relationship Abuse, CORA)

1 (800) 300-1080

1 (800) 300-1080

1 (800) 300-1080

Hotline sa Karahasan sa Tahanan

1 (800) 799-7233 (SAFE)

Mag-chat sa: thehotline.org



Kung nakakaranas ka ng krisis sa kalusugan ng isip, tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit na emergency room ng ospital kung ligtas kang makakapunta roon.



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**

smchealth.org/bhrsservices