

Anumang emosyon ang nararamdaman mo dahil sa COVID-19

NARITO KAMI PARA SA IYO

Mga Tip para sa Kalusugan ng Isip

1. Mag-focus sa kung ano ang makontrol mo
2. Limitahan ang media/social media
3. Panatilihin ang kalusugan ng katawan
4. Gawin ang mga bagay na kinaaaliwan mo
5. Makipag-ugnayan sa mga tao at resource (tingnan ang likuran)

smchealth.org/bhrsservices



SAN MATEO
COUNTY HEALTH

Krisis (24/7)

Lifeline sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay

800-273-8255 (TALK)

Hotline sa Karahasan sa Tahanan

800-799-7233 (SAFE)

Linya ng Text para sa Krisis

I-text ang BAY sa 741741

Linya para sa May Problema sa panahon ng Sakuna

800-985-5990

I-text ang TalkWithUs sa 66746

Walang Krisis (24/7)

Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Paggaling

ACCESS Call Center

Mga referral kaugnay ng kalusugan ng isip at paggamit ng substance para sa mga residente ng San Mateo County na may Medi-Cal o walang insurance

800-686-0101

TDD: I-dial ang 800-943-2833 o 711

Warmline ng California para sa Kapwa (California Peer Run Warmline)

Emosyonal na suporta at mga referral
855-845-7415

smchealth.org/bhrsservices