

Mga Mapagkukunan at Mga Serbisyo para sa Suporta

Office of Consumer & Family Affairs

Binubuo ng mga consumer at mga miyembro ng pamilya na tumutulong sa pagsagot ng mga tanong, inaayos ang mga alalahanin at tinutulungan kang makuha at masiyasat ang mga serbisyo para sa kalusugan ng isip at pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak.

1(800) 388-5189 | smchealth.org/ocfa

National Alliance on Mental Illness

San Mateo County Nagbibigay ng suporta sa pamilya, edukasyon at pagtataguyod.

(650) 638-0800 | namismc.org

Family Assertive Support Team

Tulong para sa mga miyembro ng pamilya ng nasa hustong gulang na mayroong malubhang sakit sa isip na hindi nakakatanggap ng pangangalaga. (650) 368-3178

Integrated Medication Assisted Treatment

Ginagamot ang pagkagumon sa alak at opioid sa pamamagitan ng gamot, pagpapayo at suporta.

(650) 573-2735

Voices of Recovery San Mateo County

Nagbibigay ng edukasyon, pagiging nasa magandang kalusugan, pagtataguyod at mga serbisyo para sa suporta na pinamumunuan ng mga kapareho para sa mga nangangailangan ng pangmatagalang paggaling mula sa mga kundisyon dahil sa pang-aabuso ng paggamit ng droga o pag-inom ng alak. (650) 802-6552 | vorsmc.org

Office of Diversity & Equity

Alamin kung paano tutugon sa mga hamon sa kalusugan ng isip, pahasayin ang mga kakayahan sa pagiging magulang, tugunan ang mga hadlang na nakakaapekto sa pangangalaga at mag-host ng mga kurso at event para sa pag-iwas at maagang pamamagitan. Libre ang lahat ng programa.

smchealth.org/community-education

Community Health Promotion

Sumali sa pagsusumikap na iwasan ang mga hindi gumagaling na sakit at mga sakit mula sa pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak; dagdagan ang iyong kakayahang itaguyod ang mga pangangailangan ng komunidad sa pamamagitan ng mga inisiyatiba ng polisiya.

smchealth.org/smoke-free-san-mateo-county

Mga Klinika ng County para sa Kalusugan ng Isip

North County Adult

375 89th Street, Daly City
(650) 301-8650

North County Youth

350 90th Street, 2nd Flr, Daly City
(650) 301-8650

Central County Adult & Youth

1950 Alameda de las Pulgas, San Mateo
(650) 573-3571

South County Adult

802 Brewster Avenue, Redwood City
(650) 363-4111

Coastside Adult & Youth

225 S. Cabrillo Highway, Suite 200A
Half Moon Bay
(650) 726-6369

Community Counseling Center Adult & Youth

2415 University Avenue, Suite 301, East Palo Alto
(650) 363-4030

Shasta Youth & Transition Age Youth

727 Shasta Street, Redwood City
(650) 368-4001

Mga Serbisyo para sa Paggamot ng Pang-aabuso sa Paggamit ng Droga o Pag-inom ng Alak

Nakikipagkontrata ang Mga Serbisyo Para sa Paggaling at sa Kalusugan ng Isip (Behavioral Health & Recovery Services, BHRS) sa mga programa sa paggamot ng pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak sa buong county upang ibigay ang mga serbisyong ito.

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang

Call Center sa Pag-access ng BHRS sa **1(800) 686-0101** o bisitahin ang smchealth.org/aod para sa listahan ng mga provider.

smchealth.org/bhrsservices

7/20



PAANO MAKAKAHANAP NG PAGGAMOT AT SUPORTA

MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP AT PANG-AABUSO SA PAGGAMIT NG DROGA O PAG-INOM NG ALAK



SAN MATEO COUNTY HEALTH

BEHAVIORAL HEALTH & RECOVERY SERVICES

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Isip at Pang-aabuso sa Paggamit ng Droga o Pag-inom ng Alak

Nagbibigay ang Mga Serbisyo Para sa Paggaling at sa Kalusugan ng Isip (BHRS) ng San Mateo County ng makabago at de-kalidad na pangangalaga para sa kalusugan ng isip at pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak para sa mga residente ng San Mateo County.

Nagbibigay kami ng malawak na hanay ng mga serbisyo upang tumulong sa pag-iwas, pagtukoy, paggamot at pagsuporta sa mga indibiduwal anuman ang edad at yugto, at sa kanilang mga miyembro ng pamilya, na maaaring apektado ng mga kundisyon sa kalusugan ng isip at/o pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak.

Mayroon ding mga programa para sa mga partikular na populasyon, tulad ng mga sanggol at kanilang mga ina, kabataang magiging mga nasa hustong gulang, kabataan na nasa bahay-kalinga, iba pang nasa hustong gulang at para sa iba't ibang antas ng pangangalaga. Ang mga serbisyo ng BHRS ay ibinibigay sa pamamagitan ng mga panlalawigang klinika ng county, at network ng nakakontratang mga pangkomunidad at pribadong provider.

Sa BHRS, nagmamalaskit kami sa buong tao nang may pagmamalaskit at paggalang para sa iyong mga pagpapahalaga sa kultura. Ang layunin namin ay tulungan kang makamit at mapanatili ang pangmatagalang kalusugan, pagiging nasa mabuting kalusugan at paggaling, at upang pagyamanin ang malulusog na pamilya at komunidad.

Maghanap ng provider para sa kalusugan ng isip o pang-aabuso sa paggamit ng droga o alak sa: smchealth.org/bhrsservices

Narito Kami Para Tumulong

CALL CENTER NG ACCESS PARA SA MGA SERBISYO PARA SA PAGGALING AT SA KALUSUGAN NG ISIP

HAKBANG 1: Para humingi ng tulong para sa iyong sarili o sa minamahal, magsimula sa pamamagitan ng pagtawag sa Call Center para sa Pag-access.

HAKBANG 2: Magtatanong sa iyo ang isang sinanay na propesyonal upang tumulong sa paghahanap ng nararapat na pangangalaga para sa iyo.

HAKBANG 3: Makakatanggap ka ng referral sa naaangkop na provider para sa kalusugan ng isip o paggamot ng pang-aabuso sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak.

CALL CENTER PARA SA PAG-ACCESS

Tumawag nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggox

WALANG BAYAD:

 **1(800) 686-0101**

TTY PARA SA MAY MAHINANG PANDINIG:

 **711**

Mga Serbisyo ng Interpreter

Ang mga kawani ng Call Center sa Pag-access ay nagsasalita ng Ingles, Espanyol at Intsik. Para sa iba pang mga wika, tutulungan ka nila sa pamamagitan ng libreng serbisyo ng interpreter sa telepono.

Tinatanggap Ba Ang Aking Insurance?

Nagliliingkod ang BHRS sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo na may mga sumusunod na plan: Medi-Cal, CareAdvantage, County ACE, o HealthWorx.

Ang mga walang insurance ay nire-refer sa mga naaangkop na mapagkukunan sa komunidad.

Ikaw Ba Ay Nasa Isang Krisis?

MAKAKAKUHA NG TULONG 24/7

Tumawag o Mag-text sa 911

Hilingin sa kanilang magpadala ng Sinanay na Opisyal sa Pamamagitan sa Krisis (Crisis Intervention Trained, CIT).

Maghanap pa ng mga tip sa kung paano paghahandaan at kung ano ang dapat asahan sa isang pang-emergency na pagtawag sa 911 tungkol sa kalusugan ng isip sa smchealth.org/MH911.

Pumunta sa Mga Pang-emergency na Serbisyo sa Isip

(kung ligtas kang makakapunta roon)

San Mateo Medical Center

222 W 39th Ave, San Mateo, CA 94403
(650) 573-2662

Mills-Peninsula Medical Center

1501 Trousdale Dr, Burlingame, CA 94010
(650) 696-5915

Mga Matatawagan/Mate-text na Hotline para sa Pagpapakamatay/Krisis

Libre at kumpidensyal na emosyonal na suporta 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

- **Local Crisis Line**
(650) 579-0350
- **National Suicide Prevention Lifeline**
1(800) 273-TALK (8255)
- I-text ang BAY sa 741741
- **TrevorLifeline (LGBTQ)**
1(866) 488-7386 o
i-text ang START al 678678

Serenity House Short-Term Adult Crisis Residential Services

Panandaliang pantahanang pasilidad sa pangangalaga na matatagpuan sa San Mateo para sa mga nasa hustong gulang na mayroong sakit sa isip na nasa isang krisis at hindi panganib sa kanilang mga sarili o sa iba.
(650) 204-9695