

# 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 Shelter in Place order 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

- Karamihan sa mga appointment ay mangyayari nang malayuan (telephone/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.
- Maaaring iba-iba ang mga oras ng klinika; mangyaring tumawag para sa isang appointment. Sa kasalukuyan, hindi magagawa ng mga klinika na tumanggap ng mga walk-in dahil sa Shelter in Place order.
- Kung kasalukuyan kang isang kliyente ng BHRS, direktang makipag-ugnayan sa iyong provider o klinika.

### 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](http://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](http://mentalhealthsf.org/peer-run-warmline)

**Mga Komunidad na Lumalaban sa Pang-aabuso sa Relasyon (Communities Overcoming Relationship Abuse, CORA)**  
1 (800) 300-1080

**Hotline sa Karahasan sa Tahanan**  
1 (800) 799-7233 (SAFE)  
Mag-chat sa: [thehotline.org](http://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.