



SAN MATEO COUNTY HEALTH  
**BEHAVIORAL HEALTH  
 & RECOVERY SERVICES**



**2023 预防自杀月**

# 一起 分享希望

我们来聊聊吧。让我们协助您。让我们迈向康复吧。



九月是预防自杀月。

**SMCHEALTH.ORG/SPM**  
 免费活动和资源

如果您或您认识的人正在挣扎 或遇到危机,  
 请联系我们的 24/7 危机热线:

**电话 650-579-0350 或者 988 (提供中文翻译)**  
**短讯 "Bay" 到 741-741 或者 988 (仅英语和西班牙语)**  
**查询网址 SanMateoCrisis.org (仅限英语)**



**#SHAREHOPETOGETHER**  
**#SUICIDEPREVENTION**  
**#TAKEACTION4MH**