



ការដោះស្រាយបញ្ហាស្រុស និងការភ័យខ្លាចជំងឺ COVID-19

- សូមថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។
- ឈប់សម្រាកពីការមើល ការអាន ឬការស្តាប់រឿងរ៉ាវព័ត៌មាន រួមទាំងរឿងរ៉ាវនៅលើបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម។
- ថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នក។
 - ដកដង្ហើមវែងៗ សន្លឹងដៃជើង ឬធ្វើសមាធិ។
 - ព្យាយាមញ៉ាំអាហារប៉ុន្តែសុខភាព និងមានជីវជាតិ។
 - ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់។
 - គេងឱ្យបានច្រើន។
 - ចៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន ហួសកម្រិត។
- រកពេលដើម្បីលំហែកាយ។ ព្យាយាមធ្វើសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលអ្នកចូលចិត្ត។
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញជាមួយអ្នកដទៃ។ និយាយជាមួយមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីក្តីកង្វល់របស់អ្នក និងអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍របស់អ្នក ឬអង្គការជំនឿសាសនា។
 ខណៈពេលដែលអនុវត្តវិធានការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម សូមពិចារណាភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញ
 តាមរយៈបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម ឬតាមទូរសព្ទ ឬសំបុត្រ។

ទទួលបានជំនួយភ្លាមៗក្នុងគ្រាវិបត្តិ៖

- ទូរសព្ទទៅលេខ 911
- បណ្តាញជំនួយអាសន្ន៖ 1-800-985-5990 (ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ) ឬផ្ញើសារ TalkWithUs សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស ឬ Hablanos សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញទៅកាន់លេខ 66746។ អ្នកនិយាយភាសាអេស្ប៉ាញ មកពីប្រទេសព័រតូរីកូអាចផ្ញើសារ Hablanos ទៅលេខ 1-787-339-2663។
- បណ្តាញជំនួយទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតទូទាំងប្រទេស៖ 1-800-273-TALK (8255) សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស 1-888-628-9454 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ឬ កម្មវិធីជជែកដោះស្រាយវិបត្តិ។
- លេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ករណីហិង្សាក្នុងគ្រួសារទូទាំងប្រទេស 1-800-799-7233 ឬផ្ញើសារ LOVEIS ទៅលេខ 22522 លេខទូរសព្ទ ទាន់ហេតុការណ៍ករណីរំលោភបំពានកុមារទូទាំងប្រទេស៖ 1-800-4AChild (1-800-422-4453) ឬផ្ញើសារទៅលេខ 1-800-422-4453
- លេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ករណីរំលោភផ្លូវភេទទូទាំងប្រទេស៖ 1-800-656-HOPE (4673) ឬ រូបតំណាងខាងក្រៅ នៃកម្មវិធីជជែក តាមអនឡាញ
- កម្មវិធីស្វែងរកទីតាំង Eldercare៖ 1-800-677-1116 ការណែនាំ សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY
- បណ្តាញដោះស្រាយវិបត្តិរបស់អតីតយុទ្ធជន៖ 1-800-273-TALK (8255) ឬ កម្មវិធីជជែកដោះស្រាយវិបត្តិ ឬផ្ញើសារទៅលេខ៖ 8388255

ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬសេវាព្យាបាលជំងឺទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

- ដើម្បីភ្ជាប់ទៅធនធានសុខភាព និងធនធានមនុស្សក្នុងតំបន់របស់យើង សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.helpsteps.com
- រូបតំណាងខាងក្រៅនៃបណ្តាញជំនួយទូទាំងប្រទេសរបស់ SAMHSA ៖ 1-800-662-HELP (4357) និង TTY 1-800-487-4889
- រូបតំណាងខាងក្រៅនៃគេហទំព័រកម្មវិធីស្វែងរកទីតាំងសេវាកម្មព្យាបាល
- រូបតំណាងខាងក្រៅនៃផែនទីអន្តរកម្មរបស់មណ្ឌលសុខភាពដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដែលជ្រើសរើសដោយសហព័ន្ធ

