



Waxaan halkaan u joognaa adiga

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (Access and Crisis Line, ACL) waa gacan fidsan oo loogu talagalay shakhsiyaadka da' kasta leh ama dadka ay yaqaaniin, kuwaas oo aad u daalan, niyad jabsan ama raadinaya jawaabo.

Wicitaan taleefan ayaa kuu xiri doona xirfadle naxariis badan oo had iyo jeer diyaar u ah inuu ku siiyo rajo iyo dhiirrigelin.

Waan ku caawin karnaa marka:

- Aad u baahan tahay inaad la hadasho xirfadle ku daneeynaya
- Aad dareemayso inaad la qabsan karin nooloshu
- Aad raadineysaa agabyada bulshada
- Aad ka walwalsan tahay in qof aad taqaano uu naftiisa dhaawaci karo
- Aad dareemeyso inaad halis ugu jirto inaad waxyeeyeleyso naftaada ama dadka kale



optumsandiego.com



Optum

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Caawimaad bilaash ah 7 maalmood ee todobaadka, 24 saacadood ee maalintii Waxaa lagu heli karaa luqadaha dhammaan

888-724-7240

TDD/TTY Garaac 711

optumsandiego.com



Haddii adiga ama qof aad taqaano uu ku jiro dhibaato, caawimaad ayaa laga heli karaa dalka oo dhan. Wac ama fariin qoraal ah u dir **988**, ama kula sheekayso **988lifeline.org**

Optum



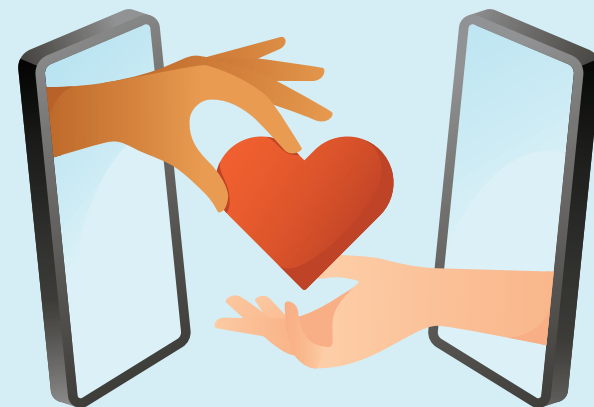
*Maalgelinta adeegyada waxaa bixiya
County of San Diego Behavioral Health Services*

Optum waa calaamad ganacsi oo diiwaangashan oo ay leedahay Optum, Inc. oo gudaha Maraykanka iyo maamullada kale. Dhammaan calaamadaha ganacsiga ee kale waa hantida milkiilayaashooda. Maadaama aan si joogto ah u horumarinno alaabadayada iyo adeegyadayada, Optum waxay xaq u leedahay inay wax ka beddesho qeexitaannada iyada oo aan ogeysiis hore la bixin. Optum waa shaqo-bixiye fursad loo siman yahay leh.

© 2026 Optum, Inc. Dhammaan xuquuqaha way dhawrsan yihiin. WF23210776 08/26

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Caawimaad bilaash ah 7 maalmood ee todobaadka, 24 saacadood ee maalintii



Waxaan halkaan u joognaa adiga

888-724-7240

TDD/TTY Garaac 711



888-724-7240

**Taageero bilaash ah,
oo qarsoodi ah oo
dhammaan luqadaha ah**

- 24 saacadood maalintii
- 7 maalmood todobaadkii

Anag nagu saabsan

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (Access and Crisis Line, ACL) waxaa maamusha Optum waxayna dadka degan Degmada San Diego siinaysay taageero bilaash ah, oo qarsoodi ah, muddo kooban iyo agab bulsho tan iyo 1997.

Shaqaalaheennu waa xirfadlayaal caafimaadka maskaxda ah oo tababaran kuwaas oo siiya taageero naxariis iyo aqoon leh kuwa aan u adeegno.

Ku saabsan adeegyadayada

- Taageero bilaash ah oo qarsoodi ah oo loogu talagalay dhammaan daa'da
- Faragelinta dhibaatooyinka
- Ka hortagga is-dilka, faragelinta, iyo ka-dib-faragelinta
- Gudbinta caafimaadka dhimirka, khamriga iyo/ama baahiyaha daawada
- Gudbinta ilaha kale ee la xiriira
- Qiimaynta Jawaabta Dhibaataada ee Mobilka

Cidda aan caawin karno

- Shaqsiyaadka da' kasta leh ee la halgamaya walaacyada la xiriira caafimaadka dhimirka ama isticmaalka maandooriyaha
- Xubnaha qoyska ama asxaabta ka walaacsan qof
- Dadka ku fikiraya inay waxyeelleeyaan naftooda ama dadka kale
- Xirfadlayaal agab u raadinaya macaamiistooda

Qorshaha fayoowdhoorka

"Hadii aan u baahanahay caawimaad, maxay tahay inaan falo?"

La Soo xariir!

Helitaanka iyo Qadka dhibaatooyinka:
888-724-7240

Qoyska/saaxiibka: _____

Daaweeyaha: _____

Dhakhtarka: _____

Imaamka: _____

Taageerada Kale: _____

888-724-7240
TDD/TTY Garaac 711