



Nandito kami para sa iyo

Ang Linya para sa Access at Krisis (Access at Crisis Line, ACL) ng San Diego ay nagbibigay ng tulong sa lahat, anumang edad, o sa mga kakilalang nabibigatan, nade-depress, o naghahanap ng mga sagot.

Kapag tumawag ka, ikokonekta ka sa isang nagmamalasakit na propesyonal na handang magbigay ng pag-asa at magpalakas ng loob.

Tutulong kami kapag:

- Kailangan mong makipag-usap sa isang nagmamalasakit na propesyonal
- Pakiramdam mo ay hindi mo kayang harapin ang buhay
- Naghahanap ka ng mapagkukunan mula sa komunidad
- Nag-aalala ka na baka saktan ng kakilala mo ang kanyang sarili
- Pakiramdam mo ay baka saktan mo ang iyong sarili o ang iba



optumsandiego.com



Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo,
24 oras sa isang araw
Available sa lahat ng wika

888-724-7240
TDD/TTY I-dial ang 711

optumsandiego.com



Kung ikaw o ang kakilala mo ay nasa krisis, available ang tulong anumang lugar sa bansa. Tumawag o mag-text sa **988**, o mag-chat sa 988lifeline.org

Optum



*Ang pondo para sa mga serbisyo ay ibinibigay ng
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali ng County
ng San Diego*

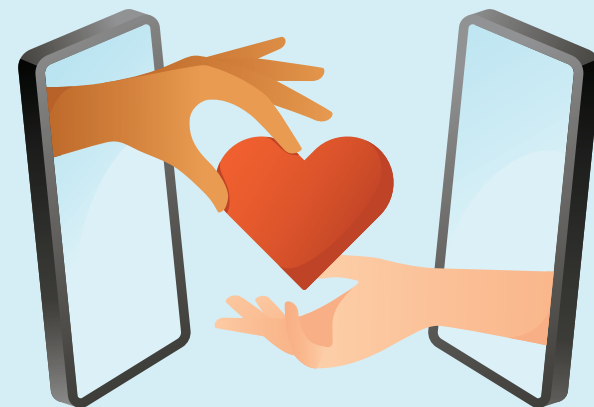
Ang Optum ay isang rehistradong trademark ng Optum, Inc. sa U.S. at sa iba pang hurisdiksyon. Ang lahat ng iba pang trademark ay pag-aari ng kani-kanilang mga may-ari. Dahil patuloy naming pinapahusay ang aming mga produkto at serbisyo, may karapatan ang Optum na baguhin ang mga detalye nang walang paunang abiso. Ang Optum ay isang employer na nagbibigay ng pantay na oportunidad sa lahat.

© 2026 Optum, Inc. All rights reserved. WF23210776 08/26

Optum

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo,
24 oras sa isang araw



Nandito kami para sa iyo

888-724-7240
**TDD/TTY I-dial
ang 711**



888-724-7240

Libre, kumpidensyal na suporta sa lahat ng wika

- 24 oras sa isang araw
- 7 araw sa isang linggo

Tungkol sa amin

Ang Linya para sa Access at Krisis (Access at Crisis Line, ACL) ng San Diego ay pinapatakbo ng Optum at nagbibigay sa mga residente ng San Diego County ng libre, kumpidensyal, mabilis na suporta at mga mapagkukunan ng tulong sa komunidad mula pa noong 1997.

Ang aming mga tauhan ay mga sinanay na propesyonal sa mental health na nagbibigay ng mahabagin at maaasahang suporta.

Tungkol sa aming serbisyo

- Libre, kumpidensyal na suporta para sa lahat ng edad
- Interbensyon sa krisis
- Pagpigil sa pagpapakamatay, interbensyon, at suporta pagkatapos ng insidente
- Referral para sa mga pangangailangan sa mental health, problema sa alkohol at/o droga
- Referral sa iba pang kaugnay na mapagkukunan ng tulong
- Screening para sa Pag-respond sa Iyong Lugar sa Oras ng Krisis

Sino ang puwede naming tulungan

- Mga indibidwal, anuman ang edad, na may problema sa mental health o sa paggamit ng alkohol o droga
- Mga kapamilya o kaibigang nag-aalala para sa isang tao
- Mga taong nag-iisip na saktan ang kanilang sarili o ang iba
- Mga propesyonal na naghahanap ng tulong sa komunidad para sa kanilang kliyente

Plano sa wellness

“Kung kailangan ko ng tulong, ano ang puwede kong gawin?”
Makipag-ugnayan!

Linya para sa Access at Krisis:
888-724-7240

Kapamilya/kaibigian: _____

Therapist: _____

Doktor: _____

Clergy: _____

Iba pang suporta: _____

888-724-7240
TDD/TTY I-dial ang 711