



Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị

Đường dây tiếp cận và cứu trợ khủng hoảng (Access and Crisis Line, ACL) San Diego luôn sẵn sàng hỗ trợ những người ở mọi lứa tuổi hoặc người quen của họ khi họ cảm thấy quá sức, trầm cảm hoặc đang tìm kiếm lời giải đáp.

Chỉ cần một cuộc gọi, quý vị sẽ được kết nối với một chuyên gia tận tâm, luôn sẵn sàng mang đến hy vọng và sự động viên.

Chúng tôi có thể giúp quý vị khi:

- Quý vị cần trò chuyện với một chuyên gia quan tâm đến quý vị
- Quý vị cảm thấy mình không thể ứng phó với áp lực cuộc sống
- Quý vị đang tìm kiếm các nguồn trợ giúp trong cộng đồng
- Quý vị lo lắng rằng một người mình quen có thể tự làm hại bản thân
- Quý vị cảm thấy mình có nguy cơ làm hại bản thân hoặc người khác



optumsandiego.com



Đường dây tiếp cận và cứu trợ khủng hoảng San Diego

Hỗ trợ miễn phí 7 ngày trong tuần, 24 giờ một ngày. Có hỗ trợ bằng mọi ngôn ngữ

888-724-7240

TDD/TTY Quay số 711

optumsandiego.com



Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết đang gặp khủng hoảng, có sẵn dịch vụ trợ giúp trên toàn quốc. Gọi hoặc nhắn tin đến **988**, hoặc trò chuyện trực tuyến tại **988lifeline.org**

Optum



Nguồn ngân sách cho các dịch vụ do Cơ quan Sức khỏe Hành vi Quận San Diego (County of San Diego Behavioral Health Services) cung cấp

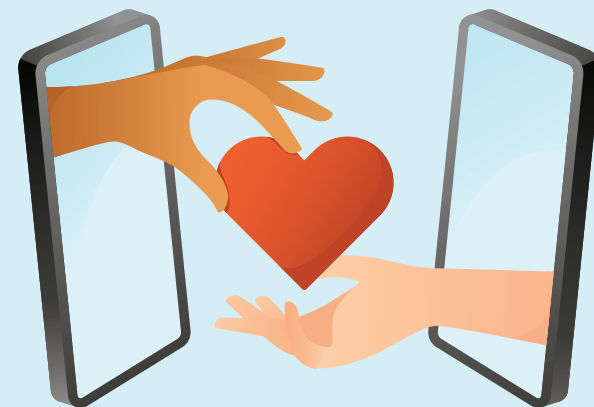
Optum là thương hiệu đã đăng ký của Optum, Inc. tại Hoa Kỳ và các khu vực pháp lý khác. Tất cả các thương hiệu khác là tài sản của các chủ sở hữu tương ứng. Vì chúng tôi không ngừng cải tiến các sản phẩm và dịch vụ của mình, Optum có quyền thay đổi các thông số kỹ thuật mà không cần thông báo trước. Optum là hãng sở cung cấp cơ hội bình đẳng.

© 2026 Optum, Inc. Mọi quyền được bảo lưu. WF23210776 08/26

Optum

Đường dây tiếp cận và cứu trợ khủng hoảng San Diego

Hỗ trợ miễn phí 7 ngày trong tuần, 24 giờ một ngày



Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị

888-724-7240

TDD/TTY Quay số 711



888-724-7240

Có hỗ trợ miễn phí, bảo mật bằng mọi ngôn ngữ

- 24 giờ một ngày
- 7 ngày trong tuần

Về chúng tôi

Đường dây tiếp cận và cứu trợ khủng hoảng (Access and Crisis Line, ACL) San Diego do Optum vận hành và đã cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngắn hạn, miễn phí, bảo mật và các nguồn trợ giúp trong cộng đồng cho cư dân Quận San Diego kể từ năm 1997

Nhân viên của chúng tôi là các chuyên gia sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo, luôn tận tình hỗ trợ những người chúng tôi phục vụ bằng kiến thức chuyên môn của mình.

Về các dịch vụ của chúng tôi

- Hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho mọi lứa tuổi
- Can thiệp khủng hoảng
- Phòng ngừa, can thiệp và hỗ trợ sau tự sát
- Giới thiệu đến các dịch vụ đáp ứng nhu cầu về sức khỏe tâm thần, rượu và/hoặc ma túy
- Giới thiệu đến các nguồn trợ giúp liên quan khác
- Sàng lọc cho dịch vụ Ứng phó khủng hoảng lưu động

Chúng tôi có thể giúp đỡ những ai

- Người ở mọi lứa tuổi đang gặp khó khăn liên quan đến sức khỏe tâm thần hoặc có mối quan ngại liên quan đến chất gây nghiện
- Thành viên gia đình hoặc bạn bè đang lo lắng về một người nào đó
- Người đang nghĩ đến việc làm hại bản thân hoặc người khác
- Các chuyên gia đang tìm kiếm nguồn trợ giúp cho khách hàng của mình

Kế hoạch sức khỏe toàn diện

“Nếu cần được giúp đỡ thì tôi phải làm gì?”

Liên hệ!

Đường dây tiếp cận và khủng hoảng:
888-724-7240

Gia đình/bạn bè: _____

Nhà trị liệu: _____

Bác sĩ: _____

Giáo sĩ: _____

Trợ giúp khác: _____

888-724-7240
TDD/TTY Quay số 711