



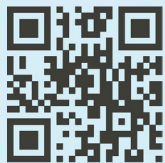
Access at Crisis Line ng San Diego

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



**Libre, kumpidensyal na
suporta sa lahat ng wika**

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



optumsandiego.com

Nandito kami para sa iyo

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

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

Tutulungan ka namin 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



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**

