

# San Diego 액세스 및 위기 전화

888-724-7240 TDD/TTY 전화 711



## 모든 언어로 무료 비밀 유지 지원

- 주 7일
- 하루 24시간



## 온라인 상담 서비스가 제공됩니다

- 월요일 - 금요일
- 4pm - 10pm



[optumsandiego.com](https://optumsandiego.com)

## 저희가 도움을 드리겠습니다

San Diego 액세스 및 위기 전화(Access and Crisis Line, ACL)는 감당하기 어려운 일을 겪었거나 우울하거나 답을 구하고 있는 사람들에게 도움을 제공합니다.

전화하시면 희망과 용기를 북돋아드리기 위해 대기하고 있는 친절함 상담사와 연결됩니다.

## 다음에 대해 도움을 드립니다.

- 보살핌을 제공하는 전문가와 상담이 필요할 때
- 삶을 감당하기 힘들 때
- 지역사회 리소스를 찾고 있을 때
- 누군가가 자살을 할까 봐 걱정이 될 때
- 본인이 자해를 하려거나 또는 남을 해하려는 충동이 생길 때



본인 또는 누군가가 위험에 처해 있다면 전국 어디에서든 도움을 받으실 수 있습니다. **988**번으로 전화를 하시거나 문자를 보내 주십시오. 또는 [988lifeline.org](https://988lifeline.org)에서 채팅을 통해 상담을 받으실 수 있습니다.

**Optum**

