



Waxaanu halkan u joognaa adiga

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (Access and Crisis Line, ACL) waa gacan aad ugu fidsan dadka ay garanayaan, kuwaas oo dhibtu ka badatay, walbahaarsan, ama raadinaya jawaabaha.

Wicitaanka telefoonku waxa uu kugu xidhi doonaa la taliye naxariis leh oo had iyo jeer u heegan ah inuu bixiyo rajo iyo dhiirgelin.

Waanu ku caawin karnaa marka:

- Aad u baahan doontaa inaad la hadasho xirfad yaqaanka daryeelka
- Aadan dareemeynin inaad nolosha la taacali karto
- Aad raadineyso adeegyada ilaha bulshadda
- Aad ka walaacsan tahay qof aad garanayso inay nafahooda waxyeelaan
- Aad dareemeyso inaad kahatar u geli doontaa is waxyeelaynta ama kuwa kale waxyeelaynta



optumsandiego.com



Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii
Lagu heli karo luqaddaha oo dhan

888-724-7240
TDD/TTY 711

optumsandiego.com



Haddii adiga ama qof aad garanayso ay dhib ku jiraan, caawimada waxaa laga heli karaa wadanka oo dhan. Soo wac ama fariin qoraal ah u dir **988**, ama qoraal kula sheekayso xaga 988lifeline.org.

Optum



*Maalgelinta adeegyada waxaa bixisa
Degmadda San Diego Hay'adda
Caafimaadka & Adeegyada Aadanaha*

317028-022024
ACL TRIFOLD - AF-SOOMAALI © 2024 Optum

Optum

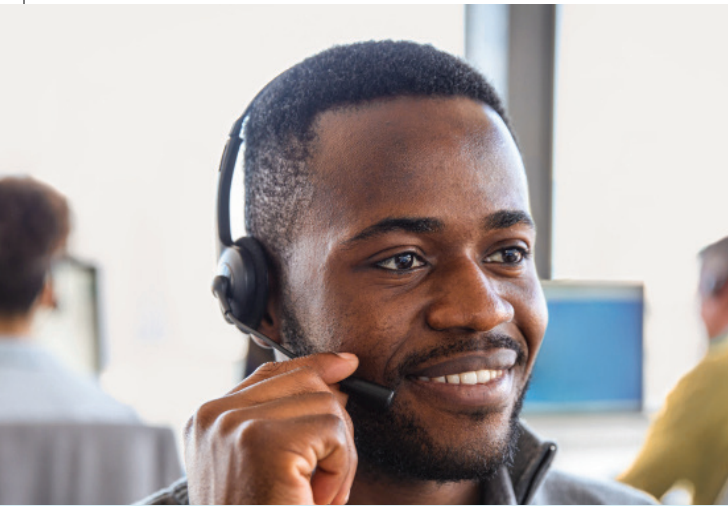
Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii



Waxaanu halkan u joognaa adiga

888-724-7240
TDD/TTY 711



888-724-7240

Bilaash ah, taageerada qarsoodiga ah dhammaan luqaddaha

- 24 saacadood maalintii
- 7 maalmood todobaadkii



Adeegyada Wada sheekaysiga Qoraalka Onlaynka ah waa la heli karaa

- Isniin ilaa Jimce
- 4 galabnimo ilaa 10 habeenimo



Nagu saabsan anaga

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (ACL) waxaa hawl geliya Optum oo waxay siisay dadka degen Degmada San Diego taageero bilaash ah, qarsoodi, oo kooban iyo ilaha bulashada laga soo bilaabo ilaa 1997.

Shaqaalahayagu waa xirfad yaqaanada caafimaadka maskaxda la tababaray oo bixiya taageero naxariis leh oo si wanaagsan loogu sheego kuwan aanu u adeegno.

Ku saabsan adeegyadayada

- Taageerada qarsoodiga ah ee, bilashka ah dhammaan da'aha
- Wax ka qabadka Dhibaataada
- Ka hortagga isdilka, wax ka qabadka, iyo waxka qabadka isdilka ka dib
- U gudbinta caafimaadka maskaxda, khamrada iyo/ama baahiyaha maandooriyaha
- Gudbinta ilaha kale ee la xidhiidha
- Baadhitaanka Jawaabta Dhibta ee Guurguurta

Cida aanu caawin karno

- Shakhsiyaadka da'aha oo dhan ee la dhibtoonaya caafimaadka maskaxda ama walaacyada la xidhiidha isticmaalka maandooriyaha
- Xubnaha qoyska ama saaxiibada ka walaacsan qof
- Dadka ku fekeraya inay nafahooda waxyeelleeyaan ama kuwa kale
- Xirfad yaqaanada raadinaga ilaha macaamiishooda

Qorshaha fayo qabka

“Haddii aan u baahanay caawimo, maxaan samayn karaa?”

La Xidhiidh!

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada
888-724-7240

Qoyska/saaxiib: _____

Daaweeyaha: _____

Dhakhtar: _____

Karaaniga: _____

Taageerada kale: _____

Soo wac 911 haddii tani ay tahay xaalad gurmada oo nolasha khatar gelinaysa.

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii

Waxaanu halkan u joognaa adiga

888-724-7240

TDD/TTY 711