

# 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



## Available ang mga Online Chat Service

- Lunes hanggang Biyernes
- 4pm - 10pm



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

## Nandito kami para sa iyo

Ang Access at Crisis Line (Access and Crisis Line, ACL) ng San Diego ay nag-aalok ng tulong sa mga indibidwal o mga taong kilala nila, na labis na naapektohan, nalulumbay, o naghahanap ng mga sagot.

Ang isang tawag sa telepono ay magkokonekta sa iyo sa isang mahabagin na tagapayo na laging handang magbigay ng pag-asa at paghihikayat.

## Matutulungan ka namin kapag:

- Kailangan mong makipag-usap sa isang propesyonal na nagmamalasakit
- Hindi mo nararamdaman na kaya mong harapin ang buhay
- Naghahanap ka ng mga mapagkukunan sa komunidad
- Nag-aalala ka sa isang taong kilala mong maaaring saktan ang kanilang sarili
- Pakiramdam mo ay maaaring nasa panganib ka na saktan ang iyong sarili o ang iba



Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nasa krisis, ang tulong ay available sa buong bansa. Tumawag o mag-text sa **988**, o makipag-chat sa [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

**Optum**



Ahensya ng Kalusugan at Serbisyong Panlipunan ng Probinsya ng San Diego.