

Sino ang dapat tawagan kung may nararanasang kagapitian o krisis:

- Tumawag sa 911 at sabihing ikaw ay may matinding pangangailangan tungkol sa kalagayan ng inyong pag-iisip. Sabihin na nais ninyong magpadala sila ng isang sertipikadong CIT na may kakayahang tumalakay sa emerhensiyang pangkalusugan ng pag-iisip.
- Tumawag sa Crisis Intervention and Suicide Prevention Hotline: 650.579.0350 o kaya 1.800.SUICIDE
- Tumawag sa Psychiatric Emergency Services: 650.573.2662

Saan makakakuha ng tulong sa San Mateo County:

- San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services ACCESS Team: 800.686.0101
- San Mateo County Office of Consumer and Family Affairs
Telepono: 800.388.5189
Sa Español: 650.573.2189
www.smchealth.org/OCFA

Sino ang dapat tawagan kung kailangan ng tulong o suporta:

- 24-Hour Parent Support Hotline: 888.220.7575
- 24-Hour Youth Crisis Hotline: (para sa mga may edad na 10-17 na taon): 650.367.9687 o sa www.onyourmind.net
- 24-Hour Drug and Alcohol Hotline: 650.573.3950

Mga “websites” na makapagbibigay ng mahalagang inpormasyon at suporta:

- www.smchealth.org
- www.sanmateo.networkofcare.org/mh
- www.NAMIsmc.org
- www.UACF4hope.org
- www.SAMHSA.gov

Kailangan mo ba ng computer para tingnan ang mga nabanggit na websites, o para sa karagdagang inpormasyon? Bumisita sa pinakamalapit na silid-aklatan na malapit sa inyo.

Para makakuha ng kopya ng gabay na ito sa Ingles o iba pang wika, puntahan ang sumusunod na website: www.smchealth.org/OCFA o sa.



**Behavioral Health and Recovery Services
Office of Consumer and Family Affairs**
1950 Alameda de las Pulgas, Suite 155
San Mateo, CA 94403
Phone: 800.388.5189
Español: 650.573.2189
FAX: 650.573.2934
www.smchealth.org/OCFA

06/12 .5k

Mukha yatang may problema sa pakiramdam, kalusugan ng pag-iisip, o sa pang-aabuso ng alkohol at droga ang aking anak...

Ano ang gagawin ko?

Saan ako makakahanap ng tulong sa San Mateo County?

SAN MATEO COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH AND
RECOVERY SERVICES

Ano ang Dapat Gawin:

Kung naghihinala kayong may problema ang iyong anak sa kalusugan ng kanyang emosyon, pag-iisip, o sa pang-aabuso ng alkohol o droga...

Tumawag sa mga sumusunod:

- Ang primerong duktor o pedyatrisyan ng inyong anak.
- Resource line ng kumpanya ng inyong health insurance.
- Tanggapan ng San Mateo na tinatawag na NAMI (National Alliance on Mental Illness) sa numerong: 650.638.0800. Mag-iwan ng mensahe at tatawagan nila kayo upang magbigay ng mahalagang impormasyon, suporta, at karagdang tulong.
- San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services ACCESS Team: 800.686.0101. Matutulungan nila kayong makahanap ng mga serbisyo ng San Mateo County.

Walang insurance?

Kung walang health insurance ang iyong anak, tumawag sa Health Coverage Hotline sa 650.616.2002 upang makakuha ng impormasyon.

Kung napapansin ninyo na may mapanganib na pag-uugali o pag-kilos ang inyong anak...

- Dalhin ninyo sa Psychiatric Emergency Room ng San Mateo County Medical Center: 222 W. 39th Ave, San Mateo, **650.573.2662**.
- Kung ang situwasyon ay mapanganib, at hindi ninyo kayang dalhin ang inyong anak sa isang ligtas na pamamaraan, tumawag sa 911 at humingi ng tulong sa isang opisyal na may pagsasanay sa CIT. Sila ay naturuan sa pangangalaga ng mga may problema sa kalusugan ng pag-iisip.

Mga impormasyon o dokumenting kailangan dalhin sa ospital o ungang appointment:

Mga nakaraang medical na impormasyon tugkol sa anak:

- Anumang mga sakit na malubha
- Mga disabilidad
- Mga allerhiya o allergies
- Mga gamot
- Anumang nakaraang dahlian ng inyong ng pagkasa-ospital
- Mga pangalan ng mga duktor ng iyong anak at kung saan sila sila matawagan duktor

Impormasyon tungkol sa health insurance, kasama na ang:

- Pribadong insurance o
- Medi-Cal/Health Plan of San Mateo
- Insurance mula sa Healthy Kids/Families

Ano ang dapat sabihin o itanong sa unang pakikipag-usap:

- Ang aking anak ay _____ taong gulang. Nag-aalala ako dahil _____.
- Ang pinaka-unang beses kong napansin sa pagbabago ng aking anak ay mga sumusunod _____ noong _____.
- Naaapektuhan ang aming relasyon o pagsasamahan dahil _____.
- Paano ko malalaman kung talaga ngang may sakit sa emosyon, pag-iisip, o sa paggamit ng alkohol o droga ang aking anak?
- Paano ako makakakuha ng suporta at serbisyo para sa akin at sa aking anak?

Karaniwan, kapag humihingi ng tulong para sa mga anak, maaraing tumawag at kausapin ng mga tauhan ng ahensya ang inyong anak kahit hindi kayo kasama. Huwag po kayong magalala dahil bahagi po ito ng pagtulong sa kalusugan ng kanilang pag-iisip.

Ayon sa batas, kung kayo ay mas matanda sa 18 taong gulang at nais humingi ng tulong sa tanggapan ng behavioral health, kailangan magbigay ng pahayag pumapayag kayong ipamahagi sa mga tauhan ng tanggapan ang impormasyong ibibigay ninyo sa kanila.