24-Oras na mga Linya sa Krisis

- **Nakahandang Linya sa Pagpapakamatay/Krisis:** 1-800-273-TALK (8255) walang-bayad o 650-579-0350
- **San Mateo Medical Center Psychiatric Emergency Services**: 650-573-2662
- **Mills-Peninsula Medical Center Psychiatric Emergency Services:** 650-696-5915

Mahahalagang Numero na Hindi Pang-emerhensiya

- **Ang aking lokal na Kagawaran ng Pulisya**: _____
- **Family Assertive Support Team (Cassia House):** 650-368-3178 *mga pamilya ng mga taong edad 18+*
- **24/7 Child and Teen Hotline**: 650-567-KIDS (5437) *mga magulang, tagapagturo, kabataan*
- **Behavioral Health and Recovery Services Access Call Center**: 1-800-686-0101,TDD: 1-800-943-2833 *mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan o paggamit ng ipinagbabawal na gamot*
- **Alcohol and Drug Helpline:** 650-573-3950
- **Behavioral Health and Recovery Services - Office of Consumer & Family Affairs:** 1-800-388-5189 *suporta ng mga nasa katulad na kalagayan, mga mapagkukunan ng tulong kabilang ang mga sentro sa pagpapanatili ng kalusugan at mga organisasyon na pinatatakbo ng mga nasa katulad na kalagayan*
- **NAMI-SMC: National Alliance on Mental Illness San Mateo:** 650-638-0800 *suporta, edukasyon, at pagtataguyod para sa mga pamilya*

Magplano Nang Maaga

Matutong Humiling ng isang Crisis Intervention Trained Officer (CIT)

Kapag tumawag ka sa 9-1-1, Humingi ng isang CIT Officer kung mayroon dahil ang mga opisyal na ito ay sanay sa pagtugon sa mga emerhensiya sa kalusugan ng isip.

Sagutan ang kasulatan tungkol sa Miyembro ng Pamilya

Sagutan ang kasulatan **nang maaga.** Magpadala ng kopya para sa tagapangalaga ng kanilang kalusugan ng isip at maghanda ng karagdagang mga kopya para sa mga tauhan ng ospital kung sakaling mangyari ang emerhensiya sa kalusugan ng isip. Para sa kopya ng mga kasulatan, bisitahin ang www.smchealth.org/MH911 o tumawag sa 1-800-388-5189.

Ang kasulatang ito ay nagbibigay sa mga ospital at mga tagapangalaga ng kalusugan ng isip ng mahahalaga at detalyadong impormasyon tungkol sa kasaysayan ng kalusugan ng miyembro ng iyong pamilya o kaibigan.

Maging handa para sa isang *5150 Hold*

Kung ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan ay nagiging mapanganib sa sarili o sa ibang tao, o kung siya ay may malubhang kapansanan, maaaring kailanganin siyang sapilitang ilagay at panatilihin sa ospital hanggang 72 oras para sa karagdagang tulong at pagsusuri.

Bisitahin ang www.smchealth.org/MH911 para sa mga mapagkukunan ng tulong

Kumuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung saan maaaring kumuha ng tulong at ano ang dapat gawin sa isang krisis sa kalusugan ng isip sa aming website.

San Mateo County
Behavioral Health & Recovery Services
225 37th Avenue, 3rd Floor
San Mateo, CA 94403
(650) 573-2541
www.smchealth.org/MH911

05/16 1k

Emerhensiya sa KALUSUGAN NG ISIP

Mga Gabay *para sa* Pagtawag sa 9-1-1

COUNTY OF SAN MATEO
HEALTH SYSTEM
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES

Lahat tayo ay nagnanais na protektahan ang ating mga mahal sa buhay, ngunit minsan hindi natin ito kayang gawin nang mag-isa. Kung ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan ay nasa isang krisis sa kalusugan ng isip at nanganganib na saktan ang kanyang sarili o ibang tao, tawagan ang pulisya — kahit na ikaw o ang miyembro ng iyong pamilya ay maaaring magalit o matakot — upang makatulong na mati-yak ang kaligtasan ng bawat isa.

1. Bago tumawag sa 9-1-1

- **Maging handa:** Alamin ang mga gabay na nakasaad sa babasahing ito.
- **Alamin ang iyong mga karapatan**: Kung may taong naglalagay sa iyo o sa kanyang sarili sa panganib, kailangang tumulong at makialam ang pulisya. May karapatan kang humingi ng tulong at may karapatang tumanggap ng tulong ang mahal mo sa buhay.
- **Sikaping manatiling kalmado:** Ilang beses na huminga nang malalim upang makapagsalita ka sa pinakamarahan at pinakakalmadong paraan na posible.
- **Tanggalin ang anumang mga nakapipinsalang bagay:** Kung maaari, tanggalin ang anumang bagay na nasa malapit at magagamit bilang sandata, tulad ng mga baril, kutsilyo, kasangkapan, o pamalo sa baseball.
- **Kasulatan tungkol sa impormasyon mula sa Miyembro ng Pamilya:** Kung maaari, sagutan ang mga kasulatang ito bago magkaroon ng isang krisis. Magbigay ng kopya sa mga tauhan ng ospital. (Bisitahin ang www.smchealth.org/MH911 para sa mga sulatin.)

2. Habang tumatawag

Sikaping tumawag mula sa isang ligtas at tahimik na lugar kung saan hindi makadarama ng pagbabanta ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan kung maririnig ka.

- Sabihin na tumatawag ka tungkol sa isang emerhensiya sa kalusugan ng isip at humiling ng isang Opisyal ng CIT.
- Ilarawan ang sitwasyon nang detalyado tulad ng kung ang mahal mo sa buhay ay maaaring magpakamatay, agresibo, hindi umiinom ng gamot, o nagbabanta.
- Makinig mabuti at sagutin ang mga tanong ng dispatser upang magkaroon sila ng impormasyon para makatulong.
- Manatili sa telepono — ang tulong ay ipinadadala. **Huwag putulin ang tawag** hanggang sabihin ito sa iyo ng dispatser.

3. Pagdating ng Opisyal ng Pulisya

- Sabihin sa kanila kung ano ang nakita at narinig mo —pawang mga katotohanan lamang.
- Ipaliwanag kung ano ang kasalukuyang nangyayari.
- Ipagbigay-alam sa kanila kung ano ang naging mabisa at hindi mabisa sa nakaraan.
- Kung ang tao ay ibibiyahe —alamin kung saan.
- Hingin sa opisyal ng pulisya ang impormasyon tungkol sa matatawagan para sa pagsubaybay.

Mga Dapat Sabihin Kapag Tatawag sa 9-1-1

- Ako po ay tumatawag tungkol sa isang **Emerhensiya sa Kalusugang pangkaisipan** at humihiling ng isang **Opisyal ng CIT.**
- Ang pangalan ko po ay:_____.
- Ako po ay tumatawag mula sa [iyong lokasyon].
- Ako po ay tumatawag dahil ang aking [miyembro ng pamilya/ kaibigan] ay: _____.
- Ilarawan nang detalyado kung ano ang kasalukuyang nangyayari.
- Sabihin sa pulisya kung may impormasyon na nakatala sa tagapagpatupad ng batas tungkol sa taong nasa krisis.
- Itanong kung posibleng dumating nang walang mga ilaw o sirena.

Ang dispatser ng 9-1-1 ay magtatanong ng mga sumusunod: (maging malinaw at maikli)

- Mayroon bang mga kilos o banta ng karahasan?
- Mayroon bang mga armas na ginagamit?
- Saan matatagpuan ang taong nakararanas emerhensiya?
- Mayroon bang tangkang pagpapakamatay o nagbanta ba ang tao na magpapakamatay?

Karagdagang impormasyon na maaaring hingin sa iyo:

- Kalagayan ng kalusugan ng isip/ mga pagsusuri at tagapangalaga ng kalusugang pangkaisipan ng tao.
- Kung siya ay lasing o nasobrahan ng gamot.
- Anumang mga gamot niya.
- Kung ang tao ay may malubhang kapansan-an at walang kakayahang alagaan ang sarili.