**Kế Hoạch An Toàn Của Tôi**

Chúng tôi hiểu rằng có thể có những lúc đời sống cảm thấy quá nhiều áp đảo. Trong những lúc như vậy, đôi khi người ta cảm thấy tuyệt vọng hoặc cho rằng hoàn cảnh sẽ không bao giờ tốt đẹp hơn. Sự an toàn của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi và mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị được an toàn khi những thời điểm khó khăn phát sinh. Những đề mục dưới đây giúp xác định khi nào quý vị có thể cần được yểm trợ thêm và những bước hành động mà quý vị và những người trong đời sống quý vị có thể thực hiện để giúp đỡ.

1. Những dấu hiệu cảnh báo sớm cho tôi biết là tôi có thể cần được giúp đỡ là:

2. Những điều tôi có thể làm để giúp bản thân trong những lúc này là:

3. Những người có thể yểm trợ tôi (gia đình, bạn bè, cộng đồng, v.v.) là (liệt kê tên họ, mối liên hệ và số điện thoại):

**Tên Họ Mối Liên Hệ Số Điện Thoại**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

4. Những điều mà người yểm trợ tôi có thể làm để giúp đỡ là:

5. Những thành viên trong nhóm chữa trị của tôi mà tôi có thể liên lạc:

**Tên Họ Mối Liên Hệ Số Điện Thoại**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

6. Nếu những nguồn giúp đỡ trên không có sẵn, những nguồn giúp đỡ từ cộng đồng có sẵn cho tôi là (đánh dấu tất cả những mục nào áp dụng):

**Access & Crisis Line (Đường Dây Tiếp Xúc & Khủng Hoảng) ở số 888-724-7240**. Sẵn sàng 24 giờ/7 ngày trong một tuần. Cung cấp các ngôn ngữ ngoài tiếng Anh. Live Chat (Trò Chuyện Trên Mạng) cũng được cung cấp Thứ Hai-Thứ Sáu từ 4 giờ chiều đến 10 giờ tối qua máy điện toán hoặc điện thoại thông minh tại [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) hay [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org).

**911**. Nếu quý vị cảm thấy mình đang ở trong tình trạng nguy hiểm và cần cấp cứu ngay, đừng do dự khi gọi. Hãy hỏi xem có PERT hay không.

**Ban Cấp Cứu Tâm Thần Quận San Diego ở số 619-692-8200, tọa lạc tại 3853 Rosecrans Street, San Diego, CA 92110.** Sẵn sàng trợ giúp cấp cứu tâm thần cho người lớn.

**Ban Thanh Lọc Cấp Cứu Quận San Diego ở số 619-876-4502, tọa lạc tại 4309 3rd Ave, San Diego, CA 92103.** Sẵn sàng trợ giúp cấp cứu tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên.

**Đường Dây Khủng Hoảng của Liên Minh Thanh Thiếu Niên California ở số 1-800-843-5200.** Sẵn sàng 24 giờ/7 ngày trong một tuần. Cung cấp các ngôn ngữ ngoài tiếng Anh. Nặc danh và giữ kín cho những thanh thiếu niên và TAY đang gặp những vấn đề khó khăn về hành vi. Cung cấp các nguồn giúp đỡ từ cộng đồng địa phương cho thanh thiếu niên và gia đình. Nhắn tin và trò chuyện trên mạng được cung cấp từ 4:30 chiều đến 8:30 tối mỗi ngày qua website www.calyouth.org hoặc điện thoại số 1-800-843-5200.

**Đường Dây WARM Từ Người Tiêu Thụ đến Người Tiêu Thụ ở số 1-800-930-9276 (WARM).** Hàng ngày: 3:30 chiều—11:00 giờ tối.

**Đường Dây Trực Tiếp Ngăn Chặn Tự Tử Toàn Quốc at 1-800-273-8255 (TALK).** Một đường dây trực tiếp 24 giờ sẵn sàng cho bất cứ ai bị khủng hoảng.

**Kế Hoạch Ứng Phó Cấp Cứu (ERP) về Sức Khỏe Hành Vi Quận San Diego.** Đây là một văn kiện mà tôi phải điền vào và mang theo trong người. Văn kiện này có những chi tiết quan trọng để chia xẻ với các toán ứng phó cấp cứu nếu họ được gọi đến để giúp đỡ tôi. (Nếu được đánh dấu, thì điều này cho thấy rằng tôi đã hoàn tất một ERP).

**Người giúp đỡ khác** (liệt kê tên họ và số điện thoại #)

Bệnh Viện hoặc Nhà Khủng Hoảng được chọn: (liệt kê tên họ và số điện thoại):

Tôi hiểu rằng ban nhân viên đang tìm cách giúp tôi và tôi sẽ cố hết sức để giữ an toàn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Chữ Ký của Thân Chủ: |  | Ngày Ký Tên: |  |
| Chữ Ký của Phụ Huynh/Người Giám Hộ: |  | Ngày Ký Tên: |  |