



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County

CHEEB TSAM NROOG SACRAMENTO PHAU NTAWV TEEV COV CHAW MUAB KEV PAB CUAM RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB CWJ PWM



Lub khoos kas no tau txais pob nyiaj pab los ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento Chav Hauj Lwm Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm los ntawm tus neeg pov npav pom zoo rau Nqi Lus 63, Tsab Cai Hais Txog Kev Pab Cuam Kho Mob Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws (Mental Health Services Act, MHSA).



Daim Phiaj Teev Cov Txheej Lus

CHEEB TSAM NROOG SACRAMENTO COV KEV PAB CUAM RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV CUAM FAB CWJ PWM	5
COV KEV PAB CUAM FAB KEV SAB LAJ	8
COV KEV PAB CUAM FAB XWM TXHEEJ KUB NTXHOV.....	15
COV ZEJ ZOG UAS MUAJ NTAU HAIV NEEG SIB TXAWV	25
KEV PAB CUAM COV NEEG TSIS MUAJ VAJ TSEV NYOB.....	40
KEV PAB CUAM COV NEEG MUAJ HNUB NYOOG	47
KEV TXHAWB NQA RAU NIAM TXIV	53
KEV TXHAWB PAB HAUV XOY TOOJ	59
COV KHOOS KAS PAB ZOV IB NTUS.....	66
COV KEV PAB CUAM KEV SIV YEEB TSHUAJ	70
COV KEV PAB CUAM TIV THAIV KEV TUA TUS KHEEJ	98
COV PAB PAWG MUAB KEV TXHAWB NQA.....	105
COV KEV PAB CUAM KEV KHO MOB PUAS SIAB HLWB RAU COV QUB TUB ROG	112
COV CHAW TSIM KHO KOM ROV thiab KEV NOJ QAB NYOB ZOO	116
COV HLUAS thiab COV HLUAS	117
COV PEEV TXHEEJ NTAU NTXIV	130
COV NTAUB NTAWV MUAB LOS SAIB	132

Hais Txog Rau SacMap

SacMap yog ib lub khoos kas Cal Voices uas muaj lub hom phiaj los ua kom cov neeg hauv zej zog nkag siab txog thiab kev nkag tau mus txog tus txheej txheem kev nrhiav, kev tshawb pom, thiab kev nkag mus rau Cheeb Tsam Nroog Sacramento cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab cwj pwm. Cov cuab yeej muaj xws li cov lus qhia txog kev siv cov peev txheej nyob hauv lub vev xaib, cov cuab yeej tshawb nrhiav peev txheej hauv online, phau ntawv qhia txog kev siv cov peev txheej uas tuaj yeem muab luam tawm tau no, nrog rau cov rooj cob qhia txhua lub hli los qhia cov neeg hauv zej zog txog cov kev pab cuam fab kev noj qab haus huv thiab kev txhawb pab hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento. Yuav muaj kev teeb tsa cov rooj cob qhia hauv online nyob thoob plaws xyoo 2022.

Txhawm rau kawm paub ntau ntiv txog SacMap, ces mus saib peb tus vev xaib ntawm

www.calvoices.org/sacmap

Hais Txog Cal Voices

Xyoo 1946, kev sib koom ua ke ntawm cov neeg mob fab kev puas siab puas ntsws, cov kws kho mob fab kev puas siab puas ntsws, thiab cov neeg hauv zej zog uas muaj lub siab nyiam tau pib teeb tsa Lub Koom Haum Fab Kev Kho Mob Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws hauv Sacramento, uas yog tam sim no hu ua Cal Voices, uas yog txuas ntiv los ntawm NorCal MHA. Nyob rau sij hawm ntau tshaj 70 xyoo, Cal Voices tau muab cov kev pab cuam txhawb pab yam li yog phooj ywg uas lees paub txog fab kab lis kev cai, kev pab tshuaj xyuas ntau lub koom haum pab cuam tib neeg, thiab kev txhawb nqa cov cai fab kev kho mob puas siab puas ntsws rau zej tsoom uas tsom mus rau cov neeg siv khoom rau cov neeg mob fab kev puas siab puas ntsws. Tam sim no, Cal Voices muab cov kev pab cuam no hauv nroog Amador, Placer, thiab Sacramento hauv California, thiab muaj kev cob qhia thiab kev pab fab thev niv rau cov phooj ywg thiab cov chaw ua hauj lwm saib xyuas kev mob fab kev puas siab puas ntsws hauv thoob plaws lub lav. Cal Voices yog ib ceg ncau los ntawm Mental Health America (MHA) uas yog lub koom haum tsis vam paj ntsig uas qub tshaj plaws thiab loj tshaj plaws hauv teb chaws uas los hais daws txhua yam kev mob fab kev puas siab puas ntsws thiab kev mob hlwb.

Hais Txog Phau Ntawv Teev Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam No

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Phau Ntawv Teev Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm muab cov ntaub ntawv hais txog ntau yam kev pab cuam rau kev noj qab haus huv fab cwj pwm uas muaj nyob thoob plaws Cheeb Tsam Nroog Sacramento. Cov khoos kas uas tau muab teev tseg hauv no ces yog cov khoos kas pab dawb, los sis luv nqi, thiab muaj cov cai hais txog kev muaj cai tsim nyog tau txais tsawg heev, yog tias muaj. Feem ntau ntawm cov khoos kas uas teev tseg yog tau txais pob peev nyiaj pab, yam tsawg kawg twg yog ib feem, los ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento Chav Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm. Phau ntawv teev npe no kuj tseem muaj lwm cov khoos kas hauv zos thiab cov nab npawb xov tooj xwm txheej kub ceev hauv teb chaws tib si thiab. Thov nco ntsoov tias tej zaum cov khoos kas yuav raug teev tseg ntau dua ib zaug.

Hais Txog Phau Ntawv Teev Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam No

SacMap tau tsim phau ntawv teev npe no thaum lub sij hawm muaj Kev Sib Kis ntawm Tus Kab Mob COVID-19 uas yog siv cov ntaub ntawv tshiab tshaj plaws uas muaj los ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento thiab/los sis ncaj nraim los ntawm txhua lub chaw muab kev pab cuam hauv zej zog. Vim yog xwm txheej muaj kev hloov pauv, yog li tej zaum qee cov ntaub ntawv kuj yuav ploj mus, tsis raug, los sis dhau mus ua cov ntaub ntawv qub lawm. Tej zaum yuav muaj kev hloov pauv tom qab hnub muab luam tawm mus lawm. Txheeb xyuas txhua lub khoos kas kom paub meej txog cov sij hawm thiab cov kev pab cuam uas muaj.

Kev muab teev npe rau hauv phau ntawv qhia no tsis yog kev lav tias yuav tsum tau muab kev pab cuam; tsis txhais tau tias yog ib hom ntawv cog lus nrog, kev xa mus rau, los sis ua lus qhia rau ib tug neeg muab kev pab cuam los sis ib lub chaw ua hauj lwm twg uas tau teev tseg hauv phau ntawv qhia no; thiab tsuas yog siv ua cov ntaub ntawv qhia paub nkaus xwb.

CHEEB TSAM NROOG SACRAMENTO COV KEV PAB CUAM RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB CWJ PWM

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Chav Hauj Lwm Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm muab cov kev pab cuam tiv thaiv thiab kho kev mob fab kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj yam muaj lub peev xwm haum rau fab kab lis kev cai thiab paub lus zoo yam puv npo rau cov tib neeg nyob rau txhua lub hnuv nyoog.

Hom Kev Pab Cuam

Cov hom kev pab cuam hauv qab no yog muaj nyob thoob plaws hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento:

- Cov kev pab cuam fab xwm txheej kub ntxhov
- Cov kev pab cuam kho neeg mob uas pw kho hauv tsev kho mob
- Cov kev pab cuam kho neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob
- Cov nab npawb xov tooj
- Cov kev pab cuam pab zov ib ntus
- Cov kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej
- Cov chaw saib xyuas kev noj qab nyob zoo (Wellness centers)

Qee cov kev pab cuam yuav xav tau Medi-Cal txoj kev muaj cai tsim nyog, tab sis dua li lwm cov kuj yeej qhib rau niam txiv zej tsoom. Txhua hom kev pab cuam yuav muab piav qhia nyob hauv thoob plaws phau ntawv teev npe no.

Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm Rau Tus Neeg Mob Uas Tsis Pw Kho Hauv Tsev Kho Mob rau Cov Me Nyuam Yaus, Cov Tub Ntxhais Hluas, thiab Cov Hluas Ncim Ncua Uas Muaj Cai Tsim Nyog Tau Txais

Medi-Cal Cov me nyuam yaus, cov tub ntxhais hluas, thiab cov hluas ncim ncua (txog li hnuv nyoog 20 xyos) uas muaj cai tsim nyog tau txais Medi-Cal muaj cai tsim nyog tau txais cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab cwj pwm rau tus neeg mob uas pw kho hauv tsev kho mob thiab tus neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob los ntawm Medi-Cal.

Cov kev pab cuam yuav muaj xws li hauv qab no:

- Kev tswj hwm xwm txheej kho mob
- Pab pawg muab kev sab laj thiab kev txhawb pab
- Kev cuam tshuam pab kev puas tsuaj (txhua lub hnuv nyoog)
- Kev txuas mus rau lwm cov chaw muab kev pab hauv zej zog
- Kev pab lis hauj lwm kom muaj kev saib xyuas zoo
- Cov kev pab cuam txog tom tsev uas ua tib zoo saib xyuas

Nroog Sacramento Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm

- Kev pab tshuaj noj kho mob
- Cov kev pab cuam rau cov teeb meem kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws thiab kev txhim kho uas tshwm sim ua ke
- Cov kev pab cuam rau cov teeb meem kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws thiab kev haus dej cawv/yeeb tshuaj uas tshwm sim ua ke

Hais txog rau kev ntsuam xyuas thiab kev txheeb xyuas kev muaj cai tsim nyog hu rau Pab Pawg Saib Xyuas Kev Nkag Mus Tau (Access Team) ntawm (916) 875-1055 los sis (888) 881- 4881 (Hnub Mon-Fri | 8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj).

Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm Rau Cov Neeg Mob Uas Tsis Pw Kho Hauv Tsev Kho Mob rau Cov Neeg Loj (hnub nyoog 21 xyoos nce mus)

Uas Muaj Cai Tsim Nyog Tau Txais Medi-Cal cov neeg loj uas muaj cai tsim nyog tau txais Medi-Cal yuav muaj cai tsim nyog tau txais cov kev pab cuam rau cov neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob hauv qab no yog tias lawv muaj mob puas siab puas ntsws loj:

- Cov kev ntsuam xyuas
- Kev tswj hwm xwm txheej kho mob
- Kev pab sab laj thiab kev kho fab siab ntsws
- Kev ntaus nqi xyuas thiab kev saib xyuas
- Kev pab txhawb nqa tshuaj kho mob
- Kev tsim phiaj xwm

Hais txog qhov kev ntsuam xyuas thiab kev txheeb xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais Medi-Cal hu rau Pab Pawg Saib Xyuas Kev Nkag Mus Tau (Access Team) ntawm (916) 875-1055 los sis (888) 881- 4881 (Hnub Mon-Fri | 8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj).

Tej zaum Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Rau Cov Neeg Mob Uas Tsis Pw Hauv Tsev Kho Mob

Yuav xav tau kev pab cuam kho mob puas siab puas ntsws rau tus neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob yog tias ib tug neeg muaj mob puas siab puas ntsws los sis muaj cov tsos mob ntawm kev mob puas siab puas ntsws, uas tsis tuaj yeem kho tau yam muaj kev nyab xeeb nyob rau qib kev saib xyuas kho mob tsis hanyav, los sis vim yog txoj kev muaj mob/cov tsos mob ntawm tus neeg no:

- tam sim no muaj kev phom sij rau lawv tus kheej los sis lwm tus, thiab/los sis tej zaum yuav ua rau muaj kev puas tsuaj rau tej khoom vaj khoom tsev
- tsis tuaj yeem saib xyuas tus kheej tau (zaub mov noj, khaub ncaws hnav los sis chaw nyob)
- muaj kev pheej hmoo loj heev rau lawv txoj kev noj qab haus huv rau lub cev

Nroog Sacramento Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm

- lub peev xwm ua hauj lwm tau poob qis ntau heev nyob rau yav tsis ntev los no

Tsis hais txog kev tuav pov hwm (Medi-Cal los sis kev tuav pov hwm ntiag tug) muaj cov chaw teev tseg uas lawv tuaj yeem mus txais kev kho mob rau neeg mob sab hauv thiab cov neeg mob yuav tsum tau txais kev tso cai ua ntej. Mus saib koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab los sis hu rau feem hauj lwm pab cuam tswv cuab hais txog rau kev pab nrhiav tsev kho mob thiab txiav txim xyuas txog kev muaj cai tsim nyog.

Cov Xwm Txheej Mob Puas Puas Sib Puas Ntsws Ti Tes Ti Taw

Xwm txheej mob puas siab puas ntsws ti tes ti taw yog ib qho xwm txheej uas muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia uas yog tus neeg ntawd yuav tsim muaj kev phom sij rau lawv tus kheej los sis lwm tus, tsis mee pem los sis tsis pom qhov tseeb, tsis muaj peev xwm ua hauj lwm hanyav heev, los sis muaj kev ntxhov siab thiab tswj tsis tau tus kheej.

Yog tias koj los sis ib tug neeg uas koj paub tab tom muaj xwm txheej mob puas siab puas ntsws ti tes ti taw ces mus rau chav kho mob ti tes ti taw uas nyob ze tshaj plaws los sis hu rau 911 thiab nug txog Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (Community Support Team).

Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (Community Support Team) yog ib pab pawg uas muaj cov kws tshaj lij txhawb pab phooj ywg/tsev neeg thiab cov kws pab sab laj fab kev mob puas siab puas ntsws los hais daws teeb meem kev mob puas hlwb. Hu rau Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (Community Support Team) ntawm (916) 874- 6015 (Hnub Mon-Fri | 8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj) txhawm rau thov kev pab tam siv.

COV KEV PAB CUAM FAB KEV SAB LAJ

Cov kev pab cuam kho mob hauv zej zog los sis kev muab kev sab laj rau cov phooj ywg txhawm rau los hais daws cov teeb meem kev mob puas siab puas ntsws rau cov neeg hauv zej zog nthuav dav thiab tshwj xeeb.

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Nthuav Dav

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811

(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

Muab kev sab laj txog kev mob puas siab puas ntsws thiab kev kho kev siv yeeb tshuaj rau cov tswv cuab. Cov kev pab cuam yog muaj xws li kev cuam tshuam pab rau kev puas tsuaj, kev pab sab laj, kev ntaus nqi xyuas kev tuav tswj tshuaj kho mob, thiab pab pawg kev txhawb nqa.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog ib tug tswv cuab

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub



Tus Xov Tooj Muab Kev Pab thoob Teb Chaws

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Nthuav Dav

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811

(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri

7:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.snahc.org

Muab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab cwj pwm uas muaj peev xwm rau fab kab lis kev cai uas yog muaj xws li kev sab laj fab kev mob puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj, kev coj rau kev kho mob li ib txwm, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev tswj hwm tshuaj kho mob. Tsis tas li xwb kuj tseem muaj kev saib xyuas kho mob xub thawjthiab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog ib tug tswv cuab (qhib rau txhua tus); Qee pab pawg kev txhawb pab yog qhib rau niam txiv zej tsoom suav daws

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, tus kheej them thiab kev tuav pov hwm ntiag tug (cov neeg mob uas yog Neeg Xeeb Txawm nkaus xwb)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Keu Pab Cuam Fab Keu Sab Laj

Keu Sab Laj Rau Lub Zej Zog Nthuav Dav

Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu
Hnub Mon-Fri
8 teev sawv ntxov-5 teev yuav tsaus ntuj

Muab keu pab tswv sab laj txog keu mob puas siab puas ntsws, keu sab laj txog keu ua hauj lwm thiab keu kho kom zoo rov los uas pheej yig, thiab cov keu pab ntsuam xyuas fab keu kawm (K-12) rau cov tib neeg, cov khub niam txiv, tsev neeg thiab cov me nyuam (cov keu pab cuam yog muaj nyob rau Lub Cuaj Hlis - Lub Kaum Ob Hlis Ntuj thiab Lub Ob Hlis Ntuj - Lub Tsib Hlis Ntuj).

Keu muaj cai tsim nyog tau txais:

Yog cov neeg nyob hauv Sacramento

Tus nqi:

- Keu Pab Sab Laj: \$100 rau 14 zaug
- Keu Kuaj Ntsuam Xyuas Kab Mob: \$200

Tus txheej txheem keu xa mus:

Hu thov keu pab



Keu Mob Puas Siab Puas Ntsws Uas Hais Tseg

Keu Mob Puas Siab Puas Ntsws

Suav nrog peb txoj keu xav, siab ntsws, thiab keu noj qab nyob zoo fab keu ua neej nyob hauv fab sim neej. Nws cuam tshuam rau yam peb xav, peb hnob, thiab peb ua. Tsis tas li xwb, nws kuj tseem pab teev txog txoj hauv keu uas peb los hais daws keu ntxhov siab, keu raug zoo nrog lwm tus, thiab xaiv yam uas ua rau muaj keu noj qab haus huv (CDC, 2021)

Keu mob puas siab puas ntsws

Keu muaj teeb meem loj rau fab keu ua hauj lwm uas muaj keu cuam tshuam loj heev nrog los sis txwv kom ua tsis tau ib los sis ntau yam dej num tseem ceeb hauv lub neej, xws li keu ua lub neej nyob hauv txhua hnub; keu ua neej nyob fab cuab yeej; thiab keu ua hauj lwm (SAMHSA, 2020)

Tsis muaj keu noj qab haus huv fab keu puas siab puas ntsws tsis zoo thiab keu mob puas siab puas ntsws tsis zoo ib yam...

Thaum muaj 1 ntawm 5 tug neeg Meskas yuav ntsib keu mob puas siab puas ntsws hauv ib xyoos twg yuav luag txhua tus ntsib teeb meem nyuaj rau lawv txoj keu noj qab haus huv fab keu puas siab puas ntsws (SAMHSA, 2019)

Kev Pab Cuam Fab Kev Sab Laj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Nthuav Dav

UC Davis Early Psychosis Program

(916) 734-7251

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov-5 teev yuav tsaus ntuj

Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam rau cov tib neeg muaj cov tsos mob ntawm kev puas siab puas ntsws thaum ntxov. Muab kev ntsuam xyuas fab kev kho mob, kev tswj hwm tshuaj noj, kev tswj xwm txheej kho mob, suav nrog rau kev qhia txog kev muaj mob nkeeg rau tus kheej/tsev neeg, pab pawg kev txhawb pab thiab kev txhawb pab kev ua hauj lwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tib neeg (hnub nyoog 12-40 xyoo)

Tus ngi:

Txais Medi-Cal, kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Nthuav Dav

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Muab kev sab laj ua leej neeg rau cov tub ntxhais hluas, cov neeg loj, cov khub niam txiv thiab cov tsev neeg, kev sab laj ua pab pawg rau cov neeg loj thiab cov tsev neeg, kev tuav tswj fab kev puas siab puas ntsws thiab tshuaj noj, kev ntsuam xyuas, kev tawm tswv yim thiab cov kev xaiv rau kev kho kev vwm yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Qhib rau cov neeg uas teev npe nrog WellSpace Health

Tus ngi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:

hu rau (916) 874-9754 hais txog rau kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum

Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Rau Kev Puas Siab Puas Ntsws

- Tswj hwm kev txhob ntxhov siab tau zoo dua qub
- Txo qis kev tsis sib haum xeeb thiab ua kom kev sib raug zoo ruaj khov
- Txo qis kev ntxhov siab
- Txhim kho kev coj cwj pwm
- Txhim kho kev sib txuas lus
- Muaj kev xav meej tseeb dua qub
- Tsim cov qauv tes kev daws teeb meem
- Tau txais kev cia siab rau yav tom ntej
- Txo qis kev raug cais tawm nyob ib leeg
- Ua hauj lwm tau txais txiaj ntsig zoo

Kev Pab Cuam Fab Kev Sab Laj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj
www.genderhealthcenter.org

Muab kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom xws li kev pab sab laj, kev txo qis kev phom sij, kev so kev mob puas hlwb, kev kuaj kab mob STD, kev tawm tswv yim thiab kev xa mus rau LGBTQ + uas lees paub cov kev pab cuam hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom (hnub nyooq 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Cov kev pab cuam feem ntau yog pab dawb xwb; Kev pab sab laj: tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Yuav tsum muaj kev teem sij hawm rau kev pab sab laj, kev tawm tswv yim thiab kev kuaj STI. Tuaj mus rau hauv kev saib xyuas ib ntus, pab pawg kev txhawb pab thiab pauv koob txhaj tshuaj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600

(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov-5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab kev sab laj txog kev noj qab haus huv fab cwj pwm, kev txhawb pab tsev neeg thiab lwm yam kev pab cuam rau cov tub ntxhais hluas (txog hnub nyooq 21 xyooq) thiab kev txhawb pab tsev neeg.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas uas tau txais Medi-Cal (txog hnub nyooq 21 xyooq)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab



Kev Pab Cuam Fab Kev Sab Laj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184

(tom qab xuab moos ua hauj lwm)
<https://norcalcenter.org>

Cov kev pab cuam thiab cov kev txhawb pab rau cov neeg lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo. Muab kev pab sab laj, pab pawg pab txhawb nqa, kev txhawb pab kev siv dag zog rau tus khub uas sib raug zoo, cov khoos kas rau cov neeg loj uas lag ntseg, thiab kev pab fab kev sib txuas lus.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo thiab lawv tsev neeg

Tus nqi:

Sib txawv raws cov kev pab cuam uas xav tau

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

Hnub weekends

10 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj

www.saccenter.org/mentalhealth

Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam los txhawb kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws thiab lub cev thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov zej zog LGBTQ+. Muab cov kev pab cuam xws li pab pawg kev txhawb pab, kev pab sab laj rau cov neeg raug tsim txom los ntawm kev ua txhaum cai, kev saib xyuas ib ntus, kev kuaj STI, kev npaj, kev pab cuam/kev xa mus txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej, kev cob qhia, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg LGBTQ+ (hnub nyoog 12 xyoos nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus ntsib



Tus txheej txheem kev hloov pauv uas cov tib neeg siv los txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej uas tus kheej yog tus coj, thiab siv zog kom ncav cuag lawv lub peev xwm uas muaj tag nrho.

Kev Pab Cuam Fab Kev Sab Laj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Kev pab sab laj zoo li yog phooj ywg thiab kev xa mus rau cov kev pab cuam rau cov neeg, cov khub niam txiv, cov tsev neeg thiab cov hluas uas yog neeg Muslim.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg Muslim nyob rau txhua lub hnub nyoog

Tus nqi:

Tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Sau email los sis hu nus nrog tus neeg saib xyuas kev txais neeg nkag tham

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Uas Tsom mus rau Cov Neeg Dub thiab Cov Zej Zog Neeg Meskas As Fliv Kas

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Muab cov kev pab cuam pab sab laj raws li kev ruaj khov, kev haum rau kev coj noj coj ua thiab kev raug mob, suav nrog kev cuam tshuam pab xwm txheej kub ntxhov, uas yog tsom mus rau cov teeb meem uas tsim kev kub ntxhov rau cov zej zog neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv cov zej zog neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas nyob rau txhua lub hnub nyoog

Tus nqi:

Pab dawb rau kev mus ntsib thawj 8 zaus

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau lub chaw kho mob uas tau teev tseg hauv tus vev xaib los teem sij hawm rau cov kev pab cuam



Xwm Txheej Mob Puas Siab Puas Ntsws Ti Tes Ti Taw

Qhov xwm txheej ua rau muaj kev phom sij rau lub neej uas ib tus neeg raug tsim txom tam sim ntawd rau nws tus kheej los sis lwm tus, muaj kev ntxhov siab loj los sis tsis cuam tshuam nrog qhov tseeb, los sis tsis muaj kev tswj hwm.

Yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej ceev txog kev puas siab puas ntsws

Mus rau chaw xwm txheej ceev uas ze tshaj plaws los sis hu rau **911** thiab nug Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (pab pawg hais daws teeb meem kubn txhov txav chaw)

Kev Pab Cuam Fab Kev Sab Laj

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Hnub Mon-Th
8 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj

Hnub Fri
8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj
<http://apccounseling.org>

Cov kev pab cuam kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws rau cov zej zog Neeg Esxias thiab Neeg Pov TXwv Pacific (API) suav nrog kev ntsuam xyuas, kev pab sab laj, kev txhawb pab tshuaj noj, kev cob qhia kev ua neej, kev sib raug zoo thiab kev xa mus rau kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg zej zog API uas tau txais Medi-Cal thiab tsis muaj kev tuav pov hwm (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:
hu rau (916) 875-1055 hais txog rau kev ntsuam xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais thiab kev tso cai kho mob

Kev Sab Laj Rau Lub Zej Zog Tshwj Xeeb

WEAVE: Cov Kev Pab Cuam rau Cov Neeg Dim

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.weaveinc.org

Cov kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev. Muab kev sab laj, tus xov tooj hu thaum muaj teeb meem kub ntxhov, vaj tsev nyob thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, kev pab fab kev cai lij choj, kev tswj xwm txheej kho mob, thiab kev cob qhia txog kev tsim cov qauv tes.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev.

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

COV KEV PAB CUAM FAB XWM TXHEEJ KUB NTXHOB

Kev txhawb pab fab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws rau cov neeg hauv zej zog uas ntsib teeb meem fab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws kub ceev uas tsis tuaj yeem tos kev teem caij li ib txwm tau.

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab cov kev pab cuam kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov ncuaj sij hawm luv rau cov zej zog neeg Latino, suav nrog kev nrhiav cov kev daws teeb meem ncuaj sij hawm ntev, kev tshuaj xyuas lub laj txheej, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev xa mus rau qhov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov zej zog neeg Latino (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (Community Support Team)

(916) 874-6015

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

Pawg neeg hais daws teeb meem kub ntxhov fab kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb txav chaw mus los uas muaj cov kws pab sab laj yam li yog phooj ywg, cov kws tshaj lij txhawb pab tsev neeg thiab cov kws kho mob fab kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb uas muab kev cuam tshuam pab thiab kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb, muab kev kawm paub rau tus kheej thiab tsev neeg, kev xa mus rau kev pab cuam, kev qhia txog kev kawm thiab lub laj txheej.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov niam txiv pej xeeb hauv Nroog Sacramento (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus thov cov kev pab cuam

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb



Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Crisis Nursery

Thaj Chaw Sab Qaum Teb
(916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Thaj Chaw Sab Qab Teb
(916) 394-2000 6699
South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
<http://www.kidshome.org/>

Kev zov me nyuam thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw (ntev kawg txog 30 hnuv) rau cov me nyuam yaus ntawm cov tsev neeg uas muaj teeb meem kub ntxhov. Cov tsev neeg muaj cai tsim nyog tau txais kev pab txog teeb meem kub ntxhov thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov niam txiv uas ntsib teeb meem kub ntxhov uas xav tau kev zov me nyuam rau lawv cov me nyuam (hnuv nyoog 0-5 xyoos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus teem sij hawm thiab seb puas tshuav chaw seem; tuaj yeem tso npe tos

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Mental Health Urgent Care Clinic

2130 Stockton Blvd., Bldg. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460

Hnuv Mon-Fri

10 teev sawv ntxov - 10 teev tsaus ntuj

Hnuv Sat-Su thiab Cov Hnuv So

10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj

www.tpcp.org/programs/urgent-care

Lub tsev kho mob uas cia li ncaj qha tuaj mus xwb rau cov tib neeg uas xav tau kev kho mob rau kev puas siab puas ntsws kub ceev. Muab kev pab sab laj, kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev ntsuam xyuas kev mob puas siab puas ntsws, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam, thiab kev tswj xyuas tshuaj noj (tsis suav cov tshuaj uas raug tswj).

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua tus neeg uas ntsib kev mob puas hlwb thiab/los sis ntsib teeb meem kev quav yeeb tshuaj tshwm sim ua ke

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Cia li tuaj mus kiag xwb

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

My Sister's House

(916) 428-3271

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.my-sisters-house.org

Muab kev txhawb pab yam haum rau fab kab lis kev cai rau cov poj niam uas yog Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific (API) uas tau ntsib kev siv dag zog hauv vaj hauv tsev, kev ua phem rau fab kev sib daj sib deev, thiab kev ua luam muag neeg. Muab tus nab npawb xov tooj txhawb pab teeb meem kub ntxhov 24 teev, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev pab chaw so thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, pab pawg muab kev txhawb pab, kev txhawb pab kev tu me nyuam thiab kev cob qhia kev ua hauj lwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais: Cov poj niam thiab cov me nyuam yaus uas yog neeg API

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus: Hu mus thov kev txhawb pab tam sim ntawd

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.thesourcesacramento.com

Muab kev txhawb pab kub ceev rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu (tam sim no thiab yav dhau los), thiab lawv tsev neeg uas ua tus tu lawv. Cov kev pab cuam yog muaj xws li tus xov tooj txhawb pab dawb, kev tswj hwm xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev mob puas siab puass ntsws, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais: Cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no/yav dhau los (mus txog 26 xyoos) uas poob rau kev puas tsuaj los sis kev txom nyem

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus: Hu xov tooj/sau ntawv hauv xov tooj/sau ntawv thov kev pab



Teeb Meem Kub Ntxhov Fab Kev Noj Qab Haus Huv Rau Kev Puas Siab Puas Ntsws

Txhua yam xwm txheej uas ib tug neeg tus cwj pwm "ua rau lawv muaj kev pheej hmoo yuav ua rau lawv tus kheej los sis lwm tus raug mob thiab/los sis ua rau lawv tsis tuaj yeem saib xyuas lawv tus kheej los sis ua hauj lwm tau zoo hauv zej zog"
(National Alliance on Mental Illness, phab ntawv 5, 2018)

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Kev Cuam Tshuam Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Youth Help Network

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946
(916) 860-9819 (sau ntawv)

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 7 teev tsaus ntuj

www.starsyouth.net

Muab cov kev pab cuam txhawb pab ncuaj sij hawm luv pub dawb rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 16-25 xyos) suav nrog kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, kev ntsuam xyuas kev mob puas siab puas ntsws rau cov tub ntxhais hluas uas tau txais Medi-Cal, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, kev taw qhia txog kev noj qab haus huv, thiab kev pab fab kev ua hauj lwm/kev kawm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 16-25 xyos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib txhawm rau thov kev pab

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Tus Xov Tooj Pab Teeb Meem Kub Ntxhov Rau Cov Tub Ntxhais Hluas Hauv California

(800) 843-5200

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

www.cal youth.org

Kev hais daws xwm txheej ti tes ti taw thoob plaws lub lav pub dawb thiab lub laj txheej kev xa mus rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 12-24 xyos) thiab cov tsev neeg uas poob rau teeb meem kub ntxhov. Muab kev cuam tshuam pab fab teeb meem kub ntxhov, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab thiab cov npe cov chaw muab kev pab hauv online.

Tus Xov Tooj Sau Ntawv Qhia Teeb Meem Kub Ntxhov

Sau tias "home" xa mus rau 741741

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

Kev pab sab laj sau ntawv ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb rau txhua yam teeb meem kev puas tsuaj txog fab kev mob puas siab puas ntsws.



Cov Ua Rau Muaj Kev Pheej Hmoo: Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws

- Cheeb tsam ib puag ncig tsis zoo
- Kev ntxhov siab ntawm tus kheej
- Kev cais tus kheej tawm ntawm zej tsoom
- Cov neeg hauv tsev neeg muaj kev mob hlwb
- Tus kheej muaj keeb kwm mob hlwb
- Kev muaj mob

Koj yim muaj kev pheej hmoo ntau npaum li cas, ces yim ua rau koj muaj kev pheej hmoo rau kev mob puas siab puas ntsws ntau npaum ntawd xwb

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Sau tias "LOVEIS" xa mus rau 22522

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.loveisrespect.org

Cov ntau ntawv qhia paub, kev txhawb pab, thiab kev tawm tswv yim yam tsis pub lwm tus paub rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 13-26 xyoo) uas muaj lus nug los sis muaj kev txhawj xeeb txog lawv txoj kev sib raug zoo. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev txhawb pab rau cov neeg hauv tsev neeg, cov kws qhia ntawv, cov kws pab sab laj thiab lwm tus neeg saib xyuas cov tub ntxhais hluas. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv.

Tus Xov Tooj Hu Rau Teeb Meem Kub Ntxhov Fab Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws 24 Teev

(888) 881-4881 los sis (916) 875-1055

Pab cov niam txiv pej xeeb uas tsis muaj kev tuav pov hwm uas ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws nrog rau kev nrhiav kev kho mob thiab kev pab cuam. Muab kev pab kho mob puas siab puas ntsws dawb thiab kev ntsuam xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais kev pab cuam, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

My Sister's House

(916) 428-3271

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.my-sisters-house.org

Tus xov tooj txhawb pab ua ntau hom lus pab dawb rau cov Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific thiab lwm cov poj niam thiab me nyuam yaus uas tsis muaj lub hwm tsam uas tau txais kev kub ntxhov los ntawm kev siv dag zog hauv vaj hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam muag neeg.

Tus Xov Tooj Tshaj Qhia Txog Kev Siv Dag Zog Hauv Vaj Tsev Hauv Teb Chaws

(800) 799-7233 |

Sau tias "Start" xa mus rau 88788

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.thehotline.org

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pab dawb, tsis pub lwm tus paub rau cov neeg dim los ntawm kev siv dag zog hauv vaj tsev. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv.

SAGE Tus Xov Tooj Rau Cov LGBT Uas Muaj Hnub Nyoog Siab Hauv Teb Chaws

(877) 360-LGBT (5428)

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.sageusa.org

Kev txhawb pab teeb meem kev puas siab puas ntsws thiab kev txhawb fab cwj pwm rau cov neeg loj uas muaj hnub nyoog uas yog LGBT+ suav nrog rau kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Tus Xov Tooj Ceeb Tom Qhia Teeb Meem Kev Ntxhov Fab Kev Tiv Thav Kev Tua Tus Kheej

(916) 368-3111 los sis 1-800-273-8255
Sau tias "HOPE" xa mus rau
(916) 668-iCAN (4226)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

Kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws dawb, tam siv rau cov neeg uas tab tom ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas hlwb thiab/los sis cov uas xav txog kev tua tus kheej.

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.thesourcesacramento.com

Tus xov tooj hu/sau ntawv ceeb toom qhia teeb meem kev puas tsuaj pub dawb thiab ib ntus rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no thiab yav dhau los thiab cov tsev neeg uas tu lawv (mus txog hnuv nyooog 26 xyoo).

Lub Hauv Paus Uas Tuaj Yeej Ua Rau Muaj Teeb Meem Kub Ntxhov

Cov Neeg Muaj Kev Ntxhov Siab Los Hauv Tsev/Cheeb Tsam Ib Puag Ncia

Kev hloov pauv kev sib raug zoo, kev tsis sib haum xeeb, kev poob txhua yam, kev raug mob los sis raug kev raug yuam cai

Cov Neeg Muaj Kev Ntxhov Siab Los Hauv Tsev Kawm Ntawv/Chaw Ua Hauj Lwm

Kev txhawj xeeb txog cov khoos kas, hnov zoo li nyob ib leeg, hnov to taub yuam kev, kev ntxub ntxaug tiag-tiag los sis xav tias muaj, kev poob hauj lwm, los sis poob qhab nias

Cov Neeg Muaj Kev Ntxhov Siab Los Ntawm Lwm Yam

Nyob hauv cov chaw muaj neeg coob, muaj kev siv dag zog hauv zej zog, muaj kev raug mob/kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag, kev hloov tshuaj noj, kev kho mob tsis ua hauj lwm lawm

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Trevor Project

(866) 488-7386 |
Sau tias "START" xa mus rau 678-678

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.thetrevorproject.org

Muab kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (txog hnuv nyooog 25 xyoos) uas tab tom tawm tsam tawm los, cov neeg txheeb tias yog LGBTQ+, kev nyuaj siab thiab kev tua tus kheej.

Trans Lifeline

(877) 565-8860

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.translifeline.org

Tus xov tooj txhawb pab yam li yog phooj ywg yam tsis pub lwm tus paub, tsis qhia npe rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom thiab lawv cov phooj ywg thiab tsev neeg. Muab kev txhawb pab fab kev xav, kev xa mus rau kev pab cuam thiab cov nyiaj pab me.

Kev Pab Cuam Kev Hu Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Nias 1) |
Sa ntawv xa mus rau 838255
(800) 799-4889
(neeg lag ntseg thiab neeg tsis hnov lus zoo)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.veteranscrisisline.net

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb, tsis pub leej twg paub rau cov qub tub rog, cov tswv cuab tam sim no thiab lawv tsev neeg. Cov neeg hu xov tooj tuaj yuav tau txuas lus nrog cov neeg teb xov tooj uas muaj kev saib xyuas, muaj cai tsim nyog los ntawm Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Tes Dej Num Qub Tub Rog uas muab kev pab sab laj rau teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab txuas mus rau cov chaw muab kev pab cuam suav nrog cov kev pab cuam ntawm lub chaw kho mob VA hauv cheeb tsam.

WEAVE Tus Xov Tooj Hu Ceeb Toom Teeb Meem Kub Ntxhov 24 Teev

(916) 920-2952
www.weaveinc.org

Cov cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov thiab kev txhawb pab pub dawb, yam tsis pub rau cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev.

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860
www.tpcp.org/programs

Muab chaw so ncuu sij hawm luv rau teeb meem kub ntxhov fab kev noj qab haus huv rau puas siab puas ntsws (7-14 hnuv) uas yog suav nrog kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov tom qab xuab moos ua hauj lwm, kev tuav tswj kev saib xyuas kho mob, kev xa mus rau kev pab cuam, kev pab cuam fab kev puas siab ntsws thiab tshuaj noj, thiab pab pawg qauv tes kev ua neej.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus) uas nyob nrog kev xiam oob qhab fab siab ntsws. Tsis tas li xwb kuj tseem yuav tsum:

- tsis muaj kab mob TB
- muaj lub hlwb tees koos loos 2 lub lim tiam
- muaj peev xwm tswj hwm lawv tus kheej cov tshuaj noj
- tsis muaj kev pheej hmoo yuav ua phem rau tus kheej nyob rau tam sim no
- tsis muaj kev xiam oob qhab rau lub cev uas tsim kev kub ntxhov rau lawv txoj kev mus los

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Lub zej zog los sis yus xa yus tus kheej. Hu thov kev pab

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

Caregiver Crisis Intervention Respite Program

8241 Auburn Blvd., Ste. 265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

Muab kev saib xyuas ib ntu rau cov neeg saib xyuas tsev neeg ntawm cov neeg uas kuaj pom muaj teeb meem fab kev cim xeeb, feem ntau yog cov mob hlwb qauj. Cov kev pab cuam muaj xws li kev saib xyuas ib ntu, kev sab laj rau tsev neeg, kev mus ntsib txog tom tsev thiab kev ntsuam xyuas nrog tus kws kho mob qib Master los tsim ib txoj phiaj xwm uas tsom mus rau cov kev pab cuam, kev txhawb pab thiab kev noj qab nyob zoo.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg saib xyuas cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus) rau txhua tus neeg uas nyob nrog kev muaj teeb meem fab kev cim xeeb

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu tuaj mus thov kev kuaj mob

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.hopecoop.org/services

Kev saib xyuas ib ntus (txog 23 teev) rau cov neeg loj uas muaj teeb meem kev mob puas siab puas ntsws, tab sis tsis muaj kev phom sij tam siv rau tus kheej, los sis lwm tus. Cov tib neeg yuav tau txais kev mloog yam muaj kev txhawb pab, kev xa mus rau kev pab cuam, thiab nkag tau mus siv khoos phis tawj thiab xov tooj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus thov kev nkag mus kho mob

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Kev saib xyuas ib ntus (txog 7 hnuv) rau cov neeg loj thiab/los sis cov poj niam tu me nyuam uas muaj teeb meem kev mob puas siab puas ntsws uas tsis muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia. Muab kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev pab sab laj rau tus kheej thiab tsev neeg, kev ntaus nqi xyuas kev mob puas siab puas ntsws, kev pab sab laj txog kev siv yeeb tshuaj, kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, kev xa mus rau cov chaw pab cuam, kev tswj xyuas xwm txheej kho mob, thiab vaj tsev nyob so ib ntus.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj thiab/los sis cov poj niam tu me nyuam (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus thov cov kev pab cuam

TUS XOV TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

Cov Kev Pab Cuam Fab Xwm Txheej Kub Ntxhov

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211
therippleeffect@achurchforall.org

Hnub Mon-Fri
12 teev tav su - 6 teev tsaus ntuj
www.achurchforall.org

Cov kev pab cuam ib ntus rau kev mob puas siab puas ntsws raws li kev ua phooj ywg rau cov tib neeg uas muaj teeb meem kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws, uas tsis yog kev phom sij rau lub neej los sis xav tau kev mus pw hauv tsev kho mob puas siab puas ntsws. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj yam li yog phooj ywg, kev sib koom tes txog kev saib xyuas kho mob, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj (hnub nyoog 18-70 xyoo)

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv los sis mus ntsib kiag

Kev Txhawb Pab Lwm Yam Teeb Meem Kub Ntxhov

Lub Khoos Kas Tshuaj Xyuas Teeb Meem Kub Ntxhov

933 Tech Center Dr. Ste. 100
Sacramento CA, 95826
(510) 613-0330

Muab kev txhawb pab kev tshuaj xyuas lub laj txheej txog li 60 hnub thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam tom qab kev kho mob hauv chaw kho mob xwm txheej ti tes ti taw los sis cov neeg kho mob uas tsis pw hauv kho hauv tsev kho mob rau teeb meem kev mob puas siab puas ntsws.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg nyob hauv Nroog Sacramento uas tam sim no tau txais cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws ntawm lub tsev kho mob fab kev puas siab puas ntsws los sis Cheeb Tsam Nroog Sacramento chav kho mob xwm txheej ti tes ti taw.

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Txais kev xa mus los ntawm chav kho mob xwm txheej ti tes ti taw los sis tsev kho mob sab hauv

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

COV ZEJ ZOG UAS MUAJ NTAU HAIV NEEG SIB TXAWV

Cov kev pab cuam kev mob puas hlwb uas teev tseg tshwj xeeb rau cov zej zog uas muaj ntau haiv neeg ntawm Nroog Sacramento.

Cov Neeg Meskas Khab thiab Neeg Xeeb Txawm Alaska

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri

7:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

<http://www.snahc.org/>

Muab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab cwj pwm uas muaj peev xwm rau fab kab lis kev cai uas yog muaj xws li kev sab laj fab kev mob puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj, kev coj rau kev kho mob li ib txwm, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev tswj hwm tshuaj kho mob. Tsis tas li xwb kuj tseem muaj kev saib xyuas kho mob xub thawj thiab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog ib tug tswv cuab ntawm SNAHC (qhib rau txhua tus tswv cuam); Qee pab pawg kev txhawb pab yog qhib rau niam txiv zej tsoom suav daws

Tus nqi:

Txais Medi-Cal thiab Medicare, tus kheej them (cov nqi raws qib) thiab kev tuav pov hwm ntiag tug (cov neeg mob uas yog Neeg Xeeb Txawm nkaus xwb)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Hnub Mon-Th

8 teev sawv ntxov - 7 teev tsaus ntuj

Hnub Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

<http://apccounseling.org>

Cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws hauv zej zog rau cov Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific (API) yog muaj xws li kev pab sab laj, kev tshaj tawm xov xwm, kev kawm, pab pawg kev txhawb pab, kev tiv thaiv kev tua tus kheej, kev txhawb pab kom zoo rov qab los, chav kawm txuj ci, thiab kev ua hauj lwm tsim kho lub zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov zej zog neeg API (txhua lub hnub nyoo)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083

Hnub Mon thiab Wed

9 teev sawv ntxov - 12 teev tav su

www.unitediumien.org

Ib qhov chaw uas muaj kev nyab xeeb, txhawb nqa kev sib raug zoo rau cov neeg muaj hnub nyug laus uas hais Lus lu Mien los faib qhia lawv cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo thiab koom cov dej num zej tsoom.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas hais Lus lu Mien (hnub nyoog 40 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los Yeej Muaj Tseeb

Kev kho kom zoo rov zoo txhais tau tias muaj ntau yam sib txawv rau cov neeg sib txawv thiab muaj ntau dua yam dua li qhov tsis muaj cov tsos mob nkaus xwb

Nws yog yus tus kheej ua tus tsav thiab yus tus kheej ua tus txiav txim siab thiab cuam tshuam nrog ntau txoj hauv kev sib txawv



Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Iu Mien Community Services

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

www.unitediumien.org

Cov kev pab cuam fab zej tsoom uas haum rau kab lis kev cai rau cov zej zog hais lu Mien. Muab cov pab pawg kev txhawb pab, kev hais xov tooj cua, thiab lwm yam koom txoos hauv zej zog. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, kev txhais ntaub ntawv, kev txhais lus, thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov zej zog hais lu Mien (txhua lub hnub nyoog);

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Lao Family Community Development

(916) 359-2788 (Qaum Teb)
(916) 393-7501 (Qab Teb)

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

www.lfcd.org

Muab cov kev pab cuam los txhawb kev noj qab nyob zoo tag nrho thiab kev ua lag luam ntawm cov neeg tsis tau txais hwi tsam. Muab kev cob qhia, koom txoos, pab pawg kev txhawb pab, kev tawm tswv yim, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, thiab kev pab cuam neeg tawg rog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg tawg rog, cov neeg tsiv teb tsaws chaw, thiab cov neeg khwv tau nyiaj tsawg uas yug hauv Teb Chaws Meskas

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

My Sister's House

(916) 428-3271

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.my-sisters-house.org

Muab kev txhawb pab yam haum rau fab kab lis kev cai rau cov poj niam uas yog Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific (API) uas tau ntsib kev siv dag zog hauv vaj hauv tsev, kev ua phem rau fab kev sib daij sib deev, thiab kev ua luam muag neeg. Muab tus nab npawb xov tooj txhawb pab teeb meem kub ntxhov 24 teev, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev pab chaw so thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, pab pawg kev txhawb pab, kev txhawb pab kev tu me nyuam thiab kev cob qhia kev ua hauj lwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov poj niam thiab cov me nyuam yaus uas yog neeg API

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus thov kev txhawb pab tam siv

NATIONAL HELPLINE
SAMHSA 1-800-662-HELP (4357)
Substance Use, Mental Health, and Behavioral Health Services Administration

Tus Xov Tooj Muab Kev Pab thoob Teb Chaws

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Hnub Mon-Th

8 teev sawv ntxov - 7 teev tsaus ntuj

Hnub Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
<http://apccounseling.org>

Cov kev pab cuam kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb rau cov zej zog Neeg Esxias thiab Neeg Pov TXwv Pacific (API) suav nrog kev ntsuam xyuas, kev pab sab laj, kev txhawb pab tshuaj noj, kev cob qhia kev ua neej, kev sib raug zoo thiab kev xa mus rau kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg uas tau txais Medi-Cal thiab cov neeg hauv zej zog API uas tsis muaj kev tuav pov hwm (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/cov neeg tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 875-1055 hais txog rau kev ntsuam xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais thiab kev tso cai kho mob

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

S.A.E Mien Youth Club

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.unitediumien.org

Lub chaw sib txoos rau cov tub ntxhais hluas uas hais lu Mien los ua neej nyob koom nrog lawv cov phooj ywg thiab kawm paub txog lu Mien txoj kab lis kev cai. Cov dej num muaj xws li kev sib tham, kev kawm txog kev noj qab haus huv ntawm lub cev thiab lub hlwb, kev cob qhia, kev ua si tsim pab pawg, kev ua hauj lwm pub dawb, thiab kev ua thawj coj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas hais lu Mien (hnub nyoog 12-21 xyoos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv



Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Neeg Dub/Neeg Meskas As Fliv Kas

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.blackmothersunited.org

Kev txhawb pab kev cev xeeb tub rau cov niam tsev neeg Tawv Dub nyob rau txhua ncu ntauwm kev cev xeeb tub (ua ntej yug txog thaum yug tag). Muab kev cob qhia fab cev xeeb tub tshwj xeeb, kev saib xyuas doula, kev txhawb pab kev pub me nyuam mis, cov dej num kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo thiab pab pawg kev txhawb pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov poj niam cev xeeb tub (30 lub lim tiam nqis mus) uas yog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas thiab nyob hauv Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu txhawm rau sib txuas nrog tus neeg saib xyuas kev teev npe

Neeg Dub/Neeg Meskas As Fliv Kas

Safe Black Space

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Muab cov tswv yim tshwj xeeb rau fab kab lis kev cai los pab cov neeg hauv zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas daws kho los ntauwm kev ntsib kev ntxhov siab fab haiv neeg, kev nyuaj siab, kev raug mob, thiab/los sis kev raug mob tam sim no los sis nyob rau keeb kwm dhau los. Muab Kev Ncig Kho Mob Hauv Zej Zos txhua lub hlis (raws li xav tau) thiab Kev Tso Tawm yam tsis tu ncu.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas (hnub nyooog 14 xyoos nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis sau email thov kev pab



Sib Txuas. Thov Kev Pab.

Kev pab cuam fab ntau ntau qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas

Soul Space

520 9th Street, Ste. 102
Sacramento, CA 95814
(916) 269-4103

Muab cov kev txhawb pab fab kev noj qab nyob zoo thiab kev coj ua uas lees paub txog kab lis kev cai rau cov neeg hauv cov zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Mesksa As Fliv Kas. Cov kev pab cuam yog muaj xws li kev ntsuam xyuas tus kheej, pab pawg kev txhawb pab thiab kev cob qhia, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, kev coj qhia kev pab cuam, kev kawm txog cov qauv tes kev ua neej thiab kev noj qab haus huv, chav kawm txog kev txhawb nyiaj xiaj suav nrog rau kev pab sab laj txog kev ua hauj lwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg hauv cov zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu kom tau sib txuas nrog cov chaw muab kev pab thiab kev txhawb pab

Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas

The Living Room: African American Suicide Prevention Project

Sab Qab Teb: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Sab Qaum Teb: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 234-0178 los sis (916) 807-7820

Hnub Mon-Fri
3 teev tsaus ntuj - 9 teev tsaus ntuj
www.aasp-the-livingroom.org

Muab cov kev pab cuam los txhawb pab kev noj nyob zoo fab kev xav ntawm cov zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas. Muab kev sab laj yam li yog phooj ywg/tsev neeg, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev cob qhia hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg hauv cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu thov kev pab



Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas

Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Uas Tsom mus rau Cov Neeg Tawv Dub thiab Cov Zej Zog Neeg Meskas As Fliv Kas

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Muab cov kev pab cuam pab sab laj raws li kev ruaj khov, kev haum rau kev coj noj coj ua thiab kev raug mob, suav nrog kev cuam tshuam pab xwm txheej kub ntxhov, uas yog tsom mus rau cov teeb meem uas tsim kev kub ntxhov rau cov zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv cov zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas nyob rau txhua lub hnuv nyooq

Tus ngi:

Pab dawb rau kev mus ntsib thawj 8 zaus

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau lub chaw kho mob uas tau teev tseg hauv tus vev xaib los teem sij hawm rau cov kev pab cuam

Cov Neeg Lag Ntseg thiab Cov Neeg Hnov

NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)
<https://norcalcenter.org>

Cov kev pab cuam thiab cov kev txhawb pab rau cov neeg lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo. Muab kev pab sab laj, pab pawg kev txhawb pab, kev txhawb pab kev siv dag zog rau tus khub uas sib raug zoo, cov khoos kas rau cov neeg loj uas lag ntseg, thiab kev pab fab kev sib txuas lus.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg lag ntseg thiab cov tsis hnov lus zoo thiab lawv tsev neeg

Tus ngi:

Sib txawv raws cov kev pab cuam uas xav tau

Tustxheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub



Xwm Txheej Mob Puas Siab Puas Ntsws Ti Tes Ti Taw

Qhov xwm txheej ua rau muaj kev phom sij rau lub neej uas ib tus neeg raug tsim txom tam sim ntawd rau nws tus kheej los sis lwm tus, muaj kev ntxhov siab loj los sis tsis cuam tshuam nrog qhov tseeb, los sis tsis muaj kev tswj hwm.

Yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej ceev txog kev puas siab puas ntsws

Mus rau chaw xwm txheej ceev uas ze tshaj plaws los sis hu rau **911** thiab nug Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (pab pawg hais daws teeb meem kubn txhov txav chaw)

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Neeg Europe Sab Hnub Tuaj

Slavic Assistance Center

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Muab kev txhawb nqa kev noj qab haus huv hauv tsev neeg, kev pab cuam kev loj hlob hauv zej zog nrog rau kev kawm txog kev nkag teb chaws thiab kev noj zaub mov zoo thiab kev cob qhia rau cov neeg Slavic uas nyob hauv Cheeb Tsam Sacramento loj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv zej zog Slavic (txhua lub hnub nyoo)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub

Neeg Latino, Neeg Latina, thiab Neeg Latinx

Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab cov kev pab cuam kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov ncuu sij hawm luv rau cov zej zog neeg Latino, suav nrog kev nrhiav cov kev daws teeb meem ncuu sij hawm ntev, kev tshuaj xyuas lub laj txheej, pab pawg muab kev txhawb pab, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv zej zog Latino (txhua lub hnub nyoo)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Saib Xyuas Uas Lees Paub Kab Lis Kev Cai

Yog thaum koj pom tus kws kho mob uas koj yuav xav ua hauj lwm nrog ces nug:

- Seb lawv paub zoo txog koj txoj kab lis kev cai, keeb kwm, thiab kev ua neej nyob npaum li cas
- Hais txog lawv txoj kev cob qhia thiab txoj kev paub dhau los nrog kev ua hauj lwm nrog cov pej xeem uas muaj ntau haiv neeg sib txawv

Qee tus kws kho mob yuav muab kev pab sab laj hauv xov tooj pub dawb uas koj tuaj yeem nug cov lus nug no tau, koj kuj tseem yuav tuaj yeem nug lawv nyob rau ntawm koj qhov kev teem caij thawj zaug tib si.

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Neeg Latino, Neeg Latina, thiab Neeg Latinx

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab ntau yam kev txhawb pab fab kev mob puas siab puas ntsws thiab cov khoos kas rau cov tib neeg/cov tsev neeg xws li cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws rau cov tub ntxhais hluas (txog hnub nyoog 21 xyoos), pab pawg kev txhawb pab, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev tawm tswv yim, kev nrhiav cov chaw muab kev pab, thiab kev kawm rau lub zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Sib txawv raws cov khoos kas

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv

Neeg Latino, Neeg Latina thiab Neeg Latinx

La Familia Counseling Center Uas Txhawb Pab Lub Khoos Kas Sib Txuas Hauv Zej Zog

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab cov kev pab tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov zej zog neeg Latino. Muab cov pab pawg kev txhawb pab, kev cob qhia fab kev paub txog kev pheej hmoo, pab pawg phooj ywg neeg laus thiab cov koom txoos hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv zej zog Latino (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nga pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus
xwb

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Neeg Latino, Neeg Latina, thiab Neeg Latinx

Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Mus saib kiag tom tsev thiab muab kev pab rau cov neeg laus uas yog neeg Latino.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg laus uas yog neeg Latino

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv

Cov Zej Zog LGBTQ+

Audre's Emporium of New Tomorrows

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Kev txhawb pab fab vaj tsev nyob rau cov neeg laus uas yog LGBTQ+ (ntev txog 18 lub hlis). Muab kev pab cuam xws li cov phiaj xwm kev nqis tes ua ntiag tug, kev pab sab laj txog kev ua hauj lwm, suav nrog rau kev saib xyuas kho mob qib tiag taw, thiab kev pab cuam saib xyuas kho mob puas siab puas ntsws.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg laus LGBTQ+ uas tsis muaj tsev nyob (hnub nyoog 18-21 xyoos) uas yog cov dim los ntawm kev ua txhaum cai

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu thov kev pab



Kev Kho Kom Zoo Rov Los Uas Teev Tseg

Tus txheej txheem kev hloov pauv uas cov tib neeg siv los txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej uas tus kheej yog tus coj, thiab siv zog kom ncav cuag lawv lub peev xwm uas muaj tag nrho. (SAMHSA, 2021)

Cov Yawm Sij mus rau Kev Kho Kom Zoo Rov Los

- Muaj lub dag zog khov kho
- Muaj chaw nyob ruaj khov thiab nyab xeeb
- Tuaj yeem ua cov dej num hauv txhua hnub uas muaj txiaj ntsig tau
- Muaj kev sib raug zoo thiab kev sib cog pab pawg nrog zej tsoom

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Zej Zog LGBTQ+

Danelle's Place Respite Program

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

Saib lub vev xaib tau teev
www.genderhealthcenter.org/respite

Qhov chaw so uas tuaj mus kiag thiab chaw sib raug zoo uas muaj kev nyab xeeb rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom uas xav khiav tawm los ntawm kev ntxhov siab ntawm lub neej hauv niaj hnuv. Muab kev sib tham ntiag tug thiab ua pab pawg, kev ua dej num ua si lom zem, kev nkag mus rau cov chaw muab kev pab hauv zej zog thiab cov khoom siv tiag taw.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas yog cov Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Cov Zej Zog LGBTQ+

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Hnuv Mon-Fri
9 teev sawv ntov - 6 teev tsaus ntuj
www.genderhealthcenter.org

Muab kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom xws li kev pab sab laj, kev txo qis kev phom sij, kev so kev mob puas hlwb, kev kuaj kab mob STD, kev tawm tswv yim thiab kev xa mus rau LGBTQ + uas lees paub cov kev pab cuam hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom (txhua lub hnuv nyoog)

Tus nqi:

Cov kev pab cuam feem ntau yog pab dawb xwb; Kev pab sab laj: tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Yuav tsum muaj kev teem sij hawm rau kev pab sab laj, kev tawm tswv yim thiab kev kuaj STI. Tuaj mus rau hauv kev saib xyuas ib ntus, pab pawg kev txhawb pab thiab pauv koob txhaj tshuaj (mus saib tus vev xaib hais txog rau cov xuab moos tshwj xeeb)

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Zej Zog LGBTQ+

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 100
Hnub Tue thiab Thu

10 teev sawv ntxov - 4 teev tsaus ntuj
www.saccenter.org/mental-health

Muab kev saib xyuas ib ntus thiab chaw sib raug zoo rau cov neeg laus LGBTQ+. Cov kev pab cuam yog muaj xws li pab pawg kev txhawb pab, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj uas yog LGBTQ+ (hnub nyooog 25 xyoos nce mus)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Tuaj mus ntsib kiag



Sib Txuas. Thov Kev Pab.

Kev pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Cov Zej Zog LGBTQ+

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext.107

Hnub Mon-Fri
12 teev tav su - 6 teev tsaus ntuj

Hnub Weekends
10 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
www.saccenter.org/youth

Kev pab cuam fab kev mob puas hlwb ib ntus rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+. Cov kev pab cuam yog muaj xws li kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, pab pawg kev txhawb pab, kev cob qhia cov qauv tes kev ua neej, kev kuaj kab mob HIV/HCV, kev pab cuam rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob suav nrog rau chav siv khoos phis tawj, Wi-Fi thiab lub tsev qiv ntawv rau LGBTQ+.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (hnub nyooog 13-24 xyoos)

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Tuaj mus ntsib kiag

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Cov Zej Zog LGBTQ+

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj

Hnub so kawg ntawm lub lim tiam

10 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj

www.saccenter.org/mentalhealth

Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam los txhawb kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws thiab lub cev thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov zej zog LGBTQ+. Muab cov kev pab cuam xws li pab pawg kev txhawb pab, kev pab sab laj rau cov neeg raug tsim txom los ntawm kev ua txhaum cai, kev saib xyuas ib ntus, kev kuaj STI, kev npaj, kev pab cuam/kev xa mus txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej, kev cob qhia, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov zej zog neeg LGBTQ+ (hnub nyoog 12 xyoos nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus

Cov Zej Zog LGBTQ+

SAGE Tus Xov Tooj Rau Cov LGBT Uas Muaj Hnub Nyoog Siab Hauv Teb Chaws

(877) 360-LGBT (5428) | www.sageusa.org

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

Kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov thiab kev txhawb fab cwj pwm rau cov neeg loj uas muaj hnub nyoog uas yog LGBTQ+ suav nrog rau kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Trans Lifeline

(877) 565-8860 | www.translifeline.org

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

Tus xov tooj txhawb pab yam li yog phooj ywg yam tsis pub lwm tus paub, tsis qhia npe rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom thiab lawv tej phooj ywg thiab tsev neeg. Muab kev txhawb pab fab kev xav, kev xa mus rau kev pab cuam thiab cov nyiaj pab me.

The Trevor Project

(866) 488-7386 | www.thetrevorproject.org

Sau tias "START" xa mus rau 678-678

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

Muab kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (txog hnub nyoog 25 xyoos) uas tab tom tawm tsam tawm los, cov neeg txheeb tias yog LGBTQ+, kev nyuaj siab thiab kev tua tus kheej.

Cov Zej Zog Uas Muaj Ntau Haiv Neeg Sib Txawv

Lub Zej Zog Neeg Muslim

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Hu rau: Hnub Mon/Wed/Fri-Sun
6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj

Sau Ntawv: Hnub Wed/Sun
6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Kev pab sab laj yam li yog phooj ywg pub dawb, tsis pub lwm tus paub, thiab haum rau kab lis kev cai thiab kev pab cuam xa mus rau cov tub ntxhais hluas uas yog neeg Muslim.

Al-Afia for Seniors (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Cov kev pab cuam rau cov neeg laus Muslim los pab kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, kev nyob ib leeg, thiab kev tsis muaj kev cia siab uas feem ntau cuam tshuam rau lub hnub nyoog. Muab cov koom txoos fab kev kawm, cov dej num kev txhawb pab fab kev sib raug zoo thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg laus uas yog neeg Muslim

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Lub Zej Zog Neeg Muslim

Muslim American Society - Social Services Foundation

3820 Auburn Blvd, Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Muab kev pab cuam fab kev sib raug zoo rau cov zej zog Muslim txhawm rau txhim kho kev noj qab nyob zoo. Muab kev pab sab laj yam li yog phooj ywg, cov kev pab cuam cov tub ntxhais hluas thiab cov neeg laus, kev tawm tswv yim, kev kawm rau zej zog, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg zej zog Muslim

Tus nqi:
Cov kev pab cuam feem ntau yog pab dawb; Sau nqi raws qib rau kev pab sab laj yam li yog phooj ywg

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv



Lub Zej Zog Neeg Muslim

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Kev pab sab laj zoo li yog phooj ywg thiab kev xa mus rau cov kev pab rau cov neeg, cov khub niam txiv, cov tsev neeg thiab cov hluas uas yog neeg Muslim.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov zej zog neeg Muslim (txhua lub hnub nyoo)

Tus nqi:
Tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:
Sau email los sis hu nus nrog tus kws lis hauj lwm saib xyuas kev txais neeg nkag tham

TUS XOJ TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

KEV PAB CUAM COV NEEG TSI MUAJ VAJ TSEV NYOB

Cov kev pab cuam thiab cov kev txhawb pab rau cov niam txiv pej xeeb uas tsis muaj vaj tsev nyob los sis tsis muaj chaw nyob ruaj khov, uas yog muaj mob los sis tsis muaj mob puas siab puas ntsws.

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Francis House Center

1422 C St., Sacramento, CA 95814
(916) 443-2646

Hnub Mon/Tu/Thu/Fri

9 teev sawv ntxov - 12 teev tav su thiab

1 teev tav su dua - 3 teev tav su dua

Cov kev pab cuam rau cov neeg thiab cov tsev neeg tsis muaj vaj tsev nyob. Muab cov zaub mov thiab khoom noj tshiab, khoom siv ua kev nyiam huv, khaub ncaws, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, daim pib caij tsheb npav, daim npav ID California, kev pab cuam teev ntaub ntawv kom raug cai, kev txhawb nqa qub tub rog thiab kev pab cuam kev ua hauj lwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua tus neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag nkaus xwb. Tsis pub tuaj sawv tos ntxov dua 8:45 teev sawv ntxov

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Guest House Connections Lounge

600 Bercut Dr., Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 3 teev tav su dua

www.elhogarinc.org

Muab kev kawm txog kev mob puas siab puas ntsws, kev xa mus rau kev pab cuam, kev pab cuam ntxhua khaub ncaws, thiab kev ua kom hnob muaj lub zog rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua leej neeg uas ntsib kev tsis muaj vaj tsev nyob

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Keu Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Loaves and Fishes

1351 North C Street, Sacramento, CA 95811
(916) 441-4961

Hnub Mon-Fri

7 teev sawv ntxov - 2 teev tav su dua

www.sacloaves.org

Muab cov kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg thiab cov tsev neeg tsis muaj vaj tsev nyob suav nrog zaub mov sov, da dej, khoom siv cawm siav tseem ceeb, kev pab cuam kev mob puas hlwb, kev pab cuam qub tub rog, kev pab cuam rau cov poj niam thiab me nyuam yaus, kev pab cuam fab kev cai lij choj, kev kho mob qib tiag taw, thiab kev kho tsheb kauj vab.

Keu muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua tus uas tsis muaj vaj tsev nyob hauv Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Guest House Homeless Clinic

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.elhogarinc.org

Pab cov neeg laus uas tsis muaj tsev nyob uas muaj teeb meem fab kev mob puas siab puas ntsws. Muab kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, pab pawg kev txhawb pab, kev kho tus kheej, kev txhawb nqa tshuaj noj, kev pab cuam kom tau txais cov txiaj ntsig rau zej tsoom, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, thiab kev xa mus nrhiav vaj tsev nyob.

Keu muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus uas tsis muaj vaj tsev nyob los sis cov muaj kev pheej hmoo (hnub nyoo 18 xyoo nce mus) uas tab tom ntsib teeb meem kev mob puas hlwb

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag



Cov Ua Rau Muaj Kev Pheej Hmoo: Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

- Kev mob puas siab puas ntsws
- Kev Ntsib Teeb Meem Phem Thaum Tseem Me
- Kev siv yeeb tshuaj
- Kev txom nyem
- Kev mob puas siab puas ntsws
- Kev Ntsib Teeb Meem Phem Thaum Tseem Me
- Kev siv yeeb tshuaj
- Kev txom nyem

Kej Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

www.nationsfinest.org

Muab cov kev pab cuam rau cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg. Muab kev pab sab laj txog fab kev mob puas hlwb thiab kev siv yeeb tshuaj, kev pab cuam kev noj qab haus huv, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev ua hauj lwm, kev pab cuam vaj tsev nyob, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg/cov phooj ywg

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus



Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Uas Tuaj Mus Ntsib Kiag

Specialized Multiple Advocate Resource Team

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.elhogarinc.org

Pab cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob uas muaj teeb meem kev xiam oob qhab fab kev mob puas siab puas ntsws kom tau txais cov txiaj ntsig SSI/SSDI.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas tsis muaj vaj tsev nyob (hnub nyooq 18-64 xyoo) uas muaj keeb kwm kho mob qhia txog kev mob puas hlwb thiab muaj xwm txheej mob. Tsis tas li xwb kuj yuav

- tsummuaj cai tsim nyog tau txais, los sis teev npe rau hauv, lub khoos kas kho mob puas hlwb rau cov neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob
- xiam oob qhab thiab ua tsis tsaus hauj lwm rau sij hawm 12 lub hlis
- Neeg Xam Xaj Meskas/Neeg Nyob Ruaj Khov (ua ntej 8/20/1996)
- coj zoo thiab feeb meej nyob rau yam tsawg kawg yog 90 hnub

Tus nqi:

Pab dawb rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob/cov neeg muaj kev pheej hmoo

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib los sis hu tuaj mus teem caij

Kev Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov Chaw thiab Cov Khoos Kas Tuaj Mus Ntsib

VA Lub Chaw Kuaj Mob Nkag Tuaj Rau Ntawm Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

(877) 424-3838

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

Lub chaw mus ntsib kiag rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob rau cov qub tub rog. Muab kev xa mus rau cov kev pab cuam, vaj tse nyob rau cov ntsib xwm txheej ti tes ti taw, vaj tse nyob rau kev hloov pauv, kev kho kev vwm yeeb tshuaj rau cov neeg nyob sab hauv thiab kev kuaj lub khoos kas HUD- VASH (Veteran's Housing Choice Voucher).

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua tus qub tub rog uas ntsib teeb meem fab vaj tsev nyob

Tus nqi:

Pab dawb rau cov qub tub rog uas muaj cai tsim nyog

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu tuaj mus nug cov lus qhia paub los sis mus ntsib kiag txhawm rau thov kev pab; Nqa daim duab npav ID uas tsoom hwi ua tus tawm thiab DD214

Cov Tub Ntxhais Hluas Uas Tsis Muaj Neeg Nyob

The Respite Center - Midtown HART

St. John's Lutheran Church

1701 L St., Sacramento, CA 95811

Hnuv Tue

9:30 teev sawv ntxov - 12:30 teev tav su

Trinity Cathedral

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

Hnuv Thu

9:30 teev sawv ntxov - 12:30 teev tav su

Cov kev pab cuam so ib ntus rau txhua tus uas tsis muaj vaj tsev nyob hauv Midtown Sacramento. Muab kev nkag mus rau cov khaub ncaws pub dawb, kas fes, khoom noj txom ncauj, cov chaw tshoj xov tooj, thiab nkag mus rau tus neeg muab chaw pab hauv cheeb tsam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Txhua tus uas tsis muaj vaj tsev nyob hauv Midtown Sacramento

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Cov Kev Kub Ntxhov Tsis Zoo ntawm Kev Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Muaj kev pheej hmoo ntau ntxiv rau:

- Kev siv yeeb tshuaj
- Teeb meem kev mob puas siab puas ntsws
- Kev muaj mob
- Xwm txheej mob
- Teeb meem kev ua hauj lwm
- Kev Rau Txim (SAMHSA, 2013)

Kev Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov Tub Ntxhais Hluas Uas Tsis Muaj Neeg Nyob

Sacramento LGBT Cov Kev Pab Cuam Tsev Nyob Ntawm Lub Chaw Pab Cuam Rau Zej Zog

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj

Hnub weekends

10 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj

www.saccenter.org/housing

Muab cov kev xaiv fab vaj tsev nyob yam muaj kev txhawb pab rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ suav nrog kev txhawb nqa vaj tse rau kev hloov pauv, kev tso rau xwm txheej ti tes ti taw thiab cov tsev tos txais.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (hnub nyooog 18-24 xyoos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Txhua lub khoos kas fab vaj tsev yog nkag tau dhau los ntawm Q-Spot. Hu thov kev pab

Cov Tub Ntxhais Hluas Uas Tsis Muaj Neeg Nyob

Waking the Village

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

Cov khoos kas rau cov tub ntxhais hluas thiab cov hluas ncim ncuu uas tsis muaj vaj tsev nyob, tsis muaj vaj tsev nyob ruaj khov los sis cov uas muaj kev pheej hmoo yuav tsis muaj tsev nyob. Muaj peb lub khoos kas xws li: Tubman House, Audre's Emporium of New Tomorrows, thiab Sacramento Prevention and Intervention Team.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Kev xaiv fab vaj tsev nyob thiab kev txhawb pab uas muaj rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyooog 12-24 xyoos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

TUS XOJ TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

Kej Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov Tub Ntxhais Hluas Uas Tsis Muaj Neeg Nyob

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492
(tus xov tooj muab chaw so 24 teev)

Txhua Hnub

8:30 teev sawv ntxov - 4 teev tav su dua

www.windyouth.org

Muab cov kev pab cuam uas tsim nyog rau lub hnub nyoo rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob thiab cov neeg khiav tawm mus suav nrog qhov chaw nyob ib ntus, kev saib xyuas ib ntus, thiab cov kev pab cuam kev nyab xeeb/kev muaj sia nyob. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev pab sab laj, pab pawg kev txhawb pab, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev sib txuas rau cov peev txheej, kev cob qhia txog kev noj qab haus huv thiab kev ua neej, kev tuav tswj xwm txheej kho mob thiab kev pab kom tau txais cov ntaub ntawv tseem ceeb.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj vaj tsev nyob thiab cov khiav tawm (txog hnub nyoo 24 xyos)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub los sis tuaj mus ntsib kiag txhawm rau thov kev pab cuam

Kej Pab Fab Vaj Tsev Nyob

Next Move Sacramento

(916) 454-2120

www.nextmovesacramento.org

Muab cov kev xaiv fab vaj tsev nyob thiab kev pab cuam txhawb pab rau cov tsev neeg thiab cov tib neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tsev neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob uas muaj cov me nyuam nyob nrog (hnub nyoo qis dua 18 xyoo) thiab cov neeg laus tsis muaj tsev nyob uas tsis muaj me nyuam (hnub nyoo 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis mus ntsib Nroog Sacramento Department of Human Assistance (DHA) hais txog rau kev pab. DHA Tus Xov Tooj: (916) 874-3100



Sib Txuas. Thov Kej Pab.

Kej pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Kev Pab Cuam Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Kev Pab Fab Vaj Tsev Nyob

Quinn Cottages

1500 North A St., Sacramento, CA 95814
(916) 492-9605
www.cottagehousing.org

Kev txhawb pab fab vaj tsev nyob rau cov neeg tsis muaj tsev nyob uas muaj ntaub ntawv qhia txog kev xiam oob qhab, muaj mob HIV/AIDS, muaj kev puas siab puas ntsws, los sis kev siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

- Cov neeg tsis muaj tsev nyob rau sij hawm 1 xyos los sis ntev dua los ntawm qhov chaw uas tsis yog siv ua chaw nyob LOS SIS ntsib kev tsis muaj tsev nyob txij 4 zaug nce mus hauv ib lub xyos
- Yuav tsum muaj ntaub ntawv qhia txog kev xiam oob qhab; kev mob puas hlwb, kev quav yeeb tshuaj, HIV/AIDS

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau 211 thiab thov nrog tus Navigator tham txog Quinn Cottages

KEV PAB CUAM COV NEEG MUAJ HNUB NYOOG

Cov kev pab cuam thiab cov kev txhawb pab fab kev mob puas hlwb hauv zej zog uas tsim tshwj xeeb rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog siab lawm (hnuv nyoog 55 xyoos nce mus).

Keu Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

Del Oro Caregiver Resource Center

8241 Auburn Blvd., Ste.265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

Muab kev txhawb pab rau cov neeg saib xyuas tsev neeg ntawm cov neeg loj uas muaj mob tsis tu qab, muaj xwm txheej los sis muaj kab mob xiam oob qhab. Cov kev pab cuam muaj xws li kev sib tham hauv tsev neeg, kev txhawb siab, kev pab tswv yim, pab pawg txhawb nqa, kev pab so, kev npaj saib xyuas, kev sab laj kev cai lij choj thiab nyiaj txiag, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Keu muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum tau saib xyuas tus neeg laus uas muaj kev paub tsis zoo tshwm sim tom qab hnuv nyoog 18 xyoo LOS SIS saib xyuas tus neeg muaj hnuv nyoog 60 xyoo thiab tshaj li qhov kev kuaj mob xav tau kev pab nrog 2 los sis ntau dua cov dej num ntawm kev ua neej nyob txhua hnuv

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu tuaj mus thov kev kuaj mob

Keu Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

Friendship Line California

1-888-670-1360
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

Tus xov tooj cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov dawb thiab ib lub chaw sov so rau kev hu xov tooj tsis yog xwm txheej ceev los txhawb cov neeg laus (hnuv nyoog 60 xyoo nce mus). Hu mus thov kev pab tam siv.

SAGE Tus Xov Tooj Rau Cov LGBT Uas Muaj Hnuv Nyoog Siab Hauv Teb Chaws

(877) 360-LGBT (5428)
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.sageusa.org

Kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov thiab kev txhawb fab cwj pwm rau cov neeg loj uas muaj hnuv nyoog uas yog LGBT+ suav nrog rau kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.



Sib Txuas. Thov Kev Pab.

Kev pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Kej Pab Cuam Cov Neeg Muaj Hnub Nyoog

Kej Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

WEAVE Elder Abuse Program

(916) 804-7673

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5:30 teev yuav tsaus ntuj

(916) 920-2952

(tus xov tooj txhawb pab 24 teev)

Muab kev txhawb pab rau kev kub ntxhov thiab kev xav tam sim ntawd rau cov neeg laus uas tau ntsib tus khub los sis tsev neeg raug tsim txom. Cov kev pab cuam muaj xws li kev tawm tswv yim, nrog rau, khoom siv thaum muaj xwm txheej ceev thiab xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 60 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thaum lub sij hawm ua hauj lwm. Tom qab xuab moos ua hauj lwm, hu rau Tus Xov Tooj Txhawb Pab 24 Teev

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Al-Afia for Seniors

3820 Auburn Blvd, Ste.83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.mas-ssf.org

Cov kev pab cuam rau cov neeg laus Muslim los pab kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, kev nyob ib leeg, thiab kev tsis muaj kev cia siab uas feem ntau cuam tshuam rau lub hnub nyoog. Muab cov koom txoos fab kev kawm, cov dej num kev txhawb pab fab kev sib raug zoo thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus uas yog neeg Muslim

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv



Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Txhawb kev sib raug zoo ntxiv thiab kev sib raug zoo ntawm tus kheej ua lub luag hauj lwm txhawb kev txhim kho kev puas siab puas ntsws ntawm cov neeg laus

(Pan American Health Organization, n.d.)

Kej Pab Cuam Cov Neeg Muaj Hnub Nyoog

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Ethel MacLeod Hart Senior Center

915 27th St., Sacramento, CA 95816
(916) 808-5462

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

<http://www.cityofsacramento.org/hartcenter>

Muab kej pab cuam los txhawb kej ywj pheej ntawm cov neeg laus. Muaj cov kej pab cuam hnub, kej ua si lom zem, kej noj qab haus huv thiab kej noj qab haus huv, kej xa mus rau zej zog, thiab kej qhia txog kej ua hauj lwm.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 50 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Cov kej pab cuam feem ntau yog pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Hu hais txog rau cov lus qhia paub ntau ntxiv los sis mus saib hauv tusb vev xaib

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083

Hnub Mon thiab Wed

9 teev sawv ntxov - 12 teev tav su

www.unitediumien.org

Ib qhov chaw uas muaj kej nyab xeeb, txhawb nqa kej sib raug zoo rau cov neeg loj laus uas hais lu Mien los faib qhia lawv cov kej txhawj xeeb txog kej noj qab haus huv thiab kej noj qab nyob zoo thiab koom cov dej num zej tsoom.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas hais lu Mien (hnub nyoog 40 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag



Xwm Txheej Mob Puas Siab Puas Ntsws Ti Tes Ti Taw

Qhov xwm txheej ua rau muaj kej phom sij rau lub neej uas ib tus neeg raug tsim txom tam sim ntawd rau nws tus kheej los sis lwm tus, muaj kej ntxhov siab loj los sis tsis cuam tshuam nrog qhov tseeb, los sis tsis muaj kej tswj hwm.

Yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej ceev txog kej puas siab puas ntsws

Mus rau chav xwm txheej ceev uas ze tshaj plaws los sis hu rau **911** thiab nug Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (pab pawg hais daws teeb meem kubn txhov txav chaw)

Kej Pab Cuam Cov Neeg Muaj Hnub Nyooq

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Mus saib kiag tom tsev thiab muab kev pab rau cov neeg laus uas yog neeg Latino.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg laus uas yog neeg Latino

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntau ntawv qhia paub ntau ntxiv

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

SeniorLink

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872

Hnub Mon-Sat
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.elhogarinc.org

Muab kev ua ub no thiab tawm mus, kev thauj mus los, kev xa mus rau kev pab cuam, pab pawg kab lis kev cai, kev tsim txuj ci thiab kev ua hauj lwm pab dawb rau cov neeg laus.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg laus (hnub nyooq 55 xyoo nce mus) muaj kev ntxhov siab, kev nyuaj siab los sis kev nyob ib leeg thiab tsis tau txais kev pab cuam los ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento Txoj Phiaj Xwm Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws los sis teev npe hauv lub khoos kas tuav tswj xyuas xwm txheej kho mob txhij txhua

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj los sis ua kom tiav daim foos xa mus hauv online



Kej Pab Cuam Cov Neeg Muaj Hnub Nyooq

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Senior Peer Counseling - Supporting Community Connections Older Adult Program

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

Muab kej pab sab laj yam li yog phooj ywg, kej xa mus rau cov chaw muab kej pab cuam, thiab kej kawm rau cov neeg laus uas nyob ib leeg thiab nyob hauv tsev.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyooq 55 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Hu thov kej pab Kej Pab Cuam Cov Neeg Loj Uas Muaj Hnub Nyooq Siab Lawm

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Sierra Elder Wellness Program

3870 Rosin Court, Ste.130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872

Hnub Mon-Sat

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.elhogarinc.org

Cov kej pab cuam kho mob puas hlwb tshwj xeeb rau cov neeg laus. Cov kej pab cuam muaj xws li kej nthuav qhia, kej pab sab laj, kej kho mob puas hlwb thiab kej kho mob, kej pab kho mob puas siab puas ntsws, kej pab vaj tse, thiab kej tuav tswj xwm txheej kho mob.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

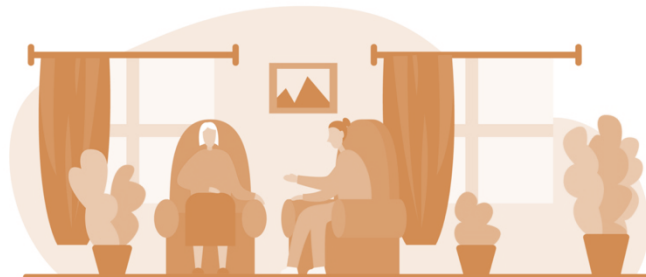
Cov neeg laus (hnub nyooq 55 xyoo nce mus) muaj teeb meem txog kej ua hauj lwm hauv lawv lub neej vim muaj cov tsos mob ntawm kej puas siab puas ntsws

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus ntsib kiag
... .. ev pab



Kej Pab Cuam Cov Neeg Muaj Hnub Nyooj

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Telephone Reassurance Program

(916) 334-1072

www.eskaton.org/post/telephone-reassurance

Txhawb cov neeg laus nyob ib leeg thiab nyob hauv tsev nrog kev hu xov tooj tsis tu ncua kom lawv koom nrog zej zog. Muab sij hawm rau kev sib raug zoo nrog lwm tus, kev xa mus rau cov peev txheej thiab ua kev kuaj xyuas kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas nyob hauv tsev/nyob ib leeg (hnub nyooj 55 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tus kheej los sis kws tshaj lij xa mus. Ua tiav hauv online

TUS XOV TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

KEV TXHAWB NQA RAU NIAM TXIV

Kev pab txhawb rau cov niam txiv suav nrog kev kawm, kev saib xyuas so, kev pab vaj tse, kev txhawb pab pawg, thiab kev taw qhia.

Kev Txhawb Pab Cov Tsev Neeg Coj Me Nyuam Los Tu thiab Muaj Me Nyuam Tu

Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.capadoptfam.org

Muab cov zej zog saws me nyuam nrog cov niam txiv thiab cov tub ntxhais hluas txhawb nqa, ib qho kev pab so so, thiab tawm mus rau tsev neeg, niam txiv thiab me nyuam yaus.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tsev neeg saws me nyuam los tu uas nyob hauv los sis tau saws me nyuam los tu hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Txhawb Pab Cov Tsev Neeg Coj Me Nyuam Los Tu thiab Muaj Me Nyuam Tu

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820

(916) 787-7678

thesource@kidshome.org

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

www.thesourcesacramento.com

Muab kev txhawb pab kub ceev rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu (yav tam sim no thiab yav dhau los), thiab lawv tsev neeg uas ua tus tu lawv. Cov kev pab cuam yog muaj xws li tus xov tooj txhawb pab dawb, kev tswj hwm xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no/yav dhau los (mus txog 26 xyoos) uas poob rau kev kub ntxhov los sis kev txom nyem

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj/sau ntawv hauv xov tooj/sau ntawv thov kev pab

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

KeV Txhawb Nqa Rau Niam Txiv

KeV Txhawb Pab KeV Tu Me Nyuam

Crisis Nursery

Thaj Chaw Sab Qaum Teb
(916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Thaj Chaw Sab Qab Teb
(916) 394-2000
6699 South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
<http://www.kidshome.org/>

KeV zov me nyuam thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw (ntev kawg txog 30 hnuv) rau cov me nyuam yaus ntawm cov tsev neeg uas muaj teeb meem kub ntxhov. Cov tsev neeg muaj cai tsim nyog tau txais kev pab txog teeb meem kub ntxhov thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.

KeV muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov niam txiv uas ntsib teeb meem kub ntxhov uas xav tau kev zov me nyuam rau lawv cov me nyuam (hnuv nyoo 0-5 xyos).

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu mus teem sij hawm thiab seb puas tshuav chaw seem; tuaj yeem tso npe tos

KeV Txhawb Pab KeV Tu Me Nyuam

Help Me Grow Sacramento

(916) 822-8744
helpmegrow@scoe.net
www.helpmegrowsac.org

Pab cov tsev neeg uas muaj me nyuam (hnuv nyoo 0-5 xyos). Muab cov peev txheej, cov lus qhia, kev tshuaj ntsuam xyuas kev loj hlob, thiab cov hauj lwm pom zoo los pab txhawb kev loj hlob.

KeV muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov niam txiv ntawm cov me nyuam yaus (hnuv nyoo 0-5 xyos) uas nyob hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj los sis mus rau tus vev xaib txhawm rau thov kev pab



Sib Txuas. Thov KeV Pab.

KeV pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Kej Txhawb Nqa Rau Niam Txiv

Kej Txhawb Pab Kej Tu Me Nyuam

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab kej cuam tshuam pab xwm txheej kub ntxhov, pab pawg kej txhawb pab rau cov niam txiv, kej pab cuam kej puas siab puas ntsws rau cov hluas (hnub nyooq 0-21 xyoos), kej pab cuam cev xeeb tub, kej txhawb nqa, thiab kej qhia niam txiv.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Sib txawv raws cov khoos kas. Mus saib tus vev xaib kom paub ntxaws ntxiv

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv

Kej Txhawb Pab Kej Tu Me Nyuam

Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

Muab kej tawm tswv yim rau cov hluas thiab tsev neeg ntawm txhua qib kej mob puas hlwb rau zej tsoom. Kuj tseem txhawb nqa cov neeg siv khoom los ntawm kej muab cov pab pawg kej txhawb pab, kej nrhiav kej pab cuam, kej cob qhia txog Txoj Phiaj Xwm Kej Nqis Tes Ua Kom Zoo Rov Los Noj Qab Nyob Zoo (WRAP) thiab kej xa mus rau kej pab cuam.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tsev neeg/cov neeg saib xyuas thiab cov hluas (txog hnub nyooq 25 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kej xa mus:

Hu thov kej pab

NATIONAL HELPLINE
SAMHSA 1-800-662-HELP (4357)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

**Tus Xov Tooj Muab
Kej Pab thooq Teb
Chaws**

Keu Txhawb Nqa Rau Niam Txiv

Keu Txhawb Pab Keu Tu Me Nyuam rau Cov Niam Txiv Tseem Hluas

Tubman House

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

Muaj txog li 2 xyos ntawm vaj tse thiab kev txhawb nqa rau cov niam txiv uas tseem hluas thiab lawv cov me nyuam uas suav nrog kev cob qhia hnyav, ib puag ncig kev txhawb nqa, thiab kev xa mus rau tsev nyob mus tas li.

Keu muaj cai tsim nyog tau txais: Cov niam txiv los sis cov tub ntxhais hluas cev xeeb tub (hnuv nyoog 18-24 xyos) uas tab tom ntsib kev tsis muaj tsev nyob

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus: Hu thov kev pab

Keu Txhawb Pab Hauv Keu Hu Xov Tooj

Tus Xov Tooj Pab Teeb Meem Kub Ntxhov Rau Cov Tub Ntxhais Hluas Hauv California

(800) 843-5200

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.calyouth.org

Keu hais daws xwm txheej ti tes ti taw thoob plaws lub lav pub dawb thiab lub laj txheej kev xa mus rau cov tub ntxhais hluas (hnuv nyoog 12-24 xyos) thiab cov tsev neeg uas poob rau teeb meem kub ntxhov. Muab kev cuam tshuam pab fab teeb meem kub ntxhov, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab thiab cov npe cov chaw muab kev pab hauv online.

Keu Txhawb Pab Hauv Keu Hu Xov Tooj

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Sau tias "LOVEIS" xa mus rau 22522

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.loveisrespect.org

Cov ntaub ntawv qhia paub, kev txhawb pab, thiab kev tawm tswv yim yam tsis pub lwm tus paub rau cov tub ntxhais hluas (hnuv nyoog 13-26 xyos) uas muaj lus nug los sis muaj kev txhawj xeeb txog lawv txoj kev sib raug zoo. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev txhawb pab rau cov neeg hauv tsev neeg, cov kws qhia ntawv, cov kws pab sab laj thiab lwm tus neeg saib xyuas cov tub ntxhais hluas. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv

Child Care Services - Child Action, Inc.

916-369-0191

info@childaction.org

<http://www.childaction.org>

Keu saib xyuas me nyuam yaus thiab kev pab cuam xa mus rau Cheeb Tsam Nroog Sacramento. Kuj tseem muaj cov nyiaj pab, kev nrhiav neeg ua hauj lwm thiab kev cob qhia, niam txiv kev kawm thiab kev txhawb nqa, nrog rau cov npe tsim nyog saib xyuas me nyuam yaus.

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Keu txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

Keu Txhawb Pab Hauv Keu Hu Xov Tooj

Partnership to End Addiction

Sau tias: CONNECT xa mus rau 55753
www.drugfree.org

Teem caij hu xov tooj:
www.scheduler.drugfree.org

Sau email mus rau:
www.drugfree.org/email-a-specialist/

Tus xov tooj hu dawb, pab rau cov neeg hauv lub luag hauj lwm txhawb nqa rau cov tub ntxhais hluas uas tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
<http://www.thesourcesacramento.com/>

Tus xov tooj hu/sau ntawv ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb thiab ib ntus rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no thiab yav dhau los thiab cov tsev neeg uas tu lawv (mus txog thaum hnuv nyooq 26 xyoo).

Keu Txhawb Pab Keu Xeeb Tub

Birth & Beyond Family Resource Centers

<https://www.birth-beyondfrc.com>
(888) 281-3000
(tus xov tooj txhawb pab 24 teev)

Muab kev pab cuam, kev ua ub no, thiab cib fim rau cov tsev neeg hauv zos. Cov kev pab cuam muaj xws li kev cuam tshuam txog kev kub ntxhov, kev sab laj, kev xa mus rau kev pab cuam, kev txhawb nqa kev xav tau yooj yim, pab pawg niam txiv/me nyuam yaus, cov chav kawm uass muaj kev noj qab haus huv, kev cob qhia kev ua hauj lwm, kev noj qab haus huv hauv zej zog, thiab kev txhim kho rau cov hluas.

Keu muaj cai tsim nyog tau txais: Cov poj niam cev xeeb tub, thiab cov tsev neeg uas muaj menyuam hnuv nyooq 0 txog 5 xyoos

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus: Mus saib ib qho ntawm 6 qhov chaw hauv Nroog Sacramento: <http://www.birth-beyondfrc.com/locations>



Kej Txhawb Pab Kej Xeeb Tub

Black Mothers United

4625 44th St. Ste.13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809
Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.blackmothersunited.org

Kej txhawb pab kej cev xeeb tub rau cov niam tsev neeg Tawv Dub nyob rau txhua ncuatawm kej cev xeeb tub (ua ntej yug txog thaum yug tag). Muab kej cob qhia fab cev xeeb tub tshwj xeeb, kej saib xyuas doula, kej txhawb pab kej pub me nyuam mis, cov dej num kej noj qab haus huv thiab kej noj qab nyob zoo thiab pab pawg kej txhawb pab.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais: Cov poj niam cev xeeb tub (30 lub lim tiam nqis mus) uas yog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas thiab nyob hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kej xa mus: Hu txhawm rau kom tau txuas nrog tus neeg saib xyuas kej teev npe



KEV TXHAWB PAB HAUV XOV TOOJ

Kev txhawb pab kev mob puas siab puas ntsws thiab teeb meem kub ntxhov tam siv hauv xov tooj, sau ntawv, los sis sib tham. Tag nrho cov peev txheej hauv ntu no yog pub dawb thiab muaj ntau yam muaj 24 teev/hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam.

Kev Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

California Youth Crisis Line

(800) 843-5200

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.calyouth.org

Kev hais daws xwm txheej ti tes ti taw thooob plaws lub lav pub dawb thiab lub laj txheej kev xa mus rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 12-24 xyoos) thiab cov tsev neeg uas poob rau teeb meem kub ntxhov. Muab kev cuam tshuam pab fab teeb meem kub ntxhov, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab thiab cov npe cov chaw muab kev pab hauv online.

Tus Xov Tooj Sau Ntawv Qhia Teeb Meem Kub Ntxhov

Sau tias “home” xa mus rau 741741

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
Kev pab sab laj sau ntawv ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb rau txhua yam teeb meem kub ntxhov txog fab kev mob puas siab puas ntsws.



Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv txhawm rau thov kev pab rau teeb meem kub ntxhov

Kev Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Sau tias “LOVEIS” xa mus rau 22522

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.loveisrespect.org

Cov ntaub ntawv qhia paub, kev txhawb pab, thiab kev tawm tswv yim yam tsis pub lwm tus paub rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 13-26 xyoo) uas muaj lus nug los sis muaj kev txhawj xeeb txog lawv txoj kev sib raug zoo. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev txhawb pab rau cov neeg hauv tsev neeg, cov kws qhia ntawv, cov kws pab sab laj thiab lwm tus neeg saib xyuas cov tub ntxhais hluas. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv

Tus Xov Tooj Hu Rau Teeb Meem Kub Ntxhov Fab Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws 24 Teev

(888) 881-4881 los sis (916) 875-1055

Pab cov niam txiv pej xeeb uas tsis muaj kev tuav pov hwm uas ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws nrog rau kev nrhiav kev kho mob thiab kev pab cuam. Muab kev pab kho mob puas siab puas ntsws dawb thiab kev ntsuam xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais kev pab cuam, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Kev Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

National Runaway Safeline

(800) RUNAWAY (786-2929)

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.1800runaway.org

Kev pab cuam dawb, tsis pub lwm tus paub txog kev kub ntxhov rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob thiab khiav tawm, los sis cov tub ntxhais hluas uas muaj kev kub ntxhov uas muaj kev pheej hmoo khiav tawm (hnub nyoog 12-21 xyos) thiab lawv tsev neeg. Kev txhawb nqa muaj nyob hauv xov tooj, sib tham thiab e-mail (ntawm lub vev xaib).

National Veterans Foundation

888-777-4443

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.nvf.org

Muab cov qub tub rog rau cov qub tub rog thiab muaj ntawv tso cai tus kws pab tswv yim kev kub ntxhov thiab kev xa mus rau cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg.

SAGE Tus Xov Tooj Rau Cov LGBT Uas Muaj Hnub Nyoog Siab Hauv Teb Chaws

(877) 360-LGBT (5428)

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.sageusa.org

Kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov thiab kev txhawb fab cwj pwm rau cov neeg loj uas muaj hnub nyoog uas yog LGBT+ suav nrog rau kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

Tus Xov Tooj Ceeb Tom Qhia Teeb Meem Kev Ntxhov Fab Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

(916) 368-3111 los sis 1-800-273-8255
Sau tias "HOPE" xa mus rau
(916) 668-iCAN (4226)

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

Kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws dawb, tam siv rau cov neeg uas tab tom ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws thiab/los sis cov uas xav txog kev tua tus kheej.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
<http://www.thesourcesacramento.com/>

Tus xov tooj hu/sau ntawv ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pab dawb thiab ib ntus rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no thiab yav dhau los thiab cov tsev neeg uas tu lawv (mus txog hnub nyoog 26 xyoo).



Sib Txuas. Thov Kev Pab.

Kev pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Keu Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

The Trevor Project

(866) 488-7386

Sau tias "START" xa mus rau 678-678

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

www.thetrevorproject.org

Muab keu txhawb pab teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab keu pab cuam tiv thaiv keu tua tus kheej rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (txog hnuv nyooq 25 xyoos) uas tab tom tawm tsam tawm los, cov neeg txheeb tias yog LGBTQ+, keu nyuaj siab thiab keu tua tus kheej

Trans Lifeline

(877) 565-8860

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

www.translifeline.org

Tus xov tooj txhawb pab yam li yog phooj ywg yam tsis pub lwm tus paub, tsis qhia npe rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom thiab lawv tej phooj ywg thiab tsev neeg. Muab keu txhawb pab fab keu xav, keu xa mus rau keu pab cuam thiab cov nyiaj pab me.

Keu Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Nias 1)

Sa ntawv xa mus rau 838255

(800) 799-4889

(neeg lag ntseg thiab neeg tsis hnov lus zoo)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

www.veteranscrisisline.net

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pab dawb, tsis pub leej twg paub rau cov qub tub rog, cov tswv cuab tam sim no thiab lawv tsev neeg. Cov neeg hu xov tooj tuaj yuav tau txuas lus nrog cov neeg teb xov tooj uas muaj keu saib xyuas, muaj cai tsim nyog los ntawm Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Tes Dej Num Qub Tub Rog uas muab keu pab sab laj rau teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab txuas mus rau cov chaw muab keu pab suav nrog cov keu pab cuam ntawm lub chaw kho mob VA hauv cheeb tsam.

NATIONAL HELPLINE
SAMHSA 1-800-662-HELP (4357)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Tus Xov Tooj Muab Keu Pab thoob Teb Chaws

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Rau Keu Siv Dag Zog Rau Tus Khub Uas Sib Ze

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Sau tias "LOVEIS" xa mus rau 22522

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.loveisrespect.org

Cov ntau ntawv qhia paub, keu txhawb pab, thiab keu tawm tswv yim yam tsis pub lwm tus paub rau cov tub ntxhais hluas (hnuv nyoog 13-26 xyoo) uas muaj lus nug los sis muaj keu txhawj xeeb txog lawv txoj keu sib raug zoo. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab keu txhawb pab rau cov neeg hauv tsev neeg, cov kws qhia ntawv, cov kws pab sab laj thiab lwm tus neeg saib xyuas cov tub ntxhais hluas. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv.

WEAVE Tus Xov Tooj Hu Ceeb Toom Teeb Meem Kub Ntxhov 24 Teev

(916) 920-2952

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.weaveinc.org

Cov cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov thiab keu txhawb pab tam siv, pub dawb, yam tsis pub rau cov neeg dim los ntawm keu raug tsim txom hauv tsev, keu tsim txom fab keu sib deev, thiab keu ua luam luam rau fab keu sib deev.

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Rau Keu Siv Dag Zog Rau Tus Khub Uas Sib Ze

My Sister's House

(916) 428-3271

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.my-sisters-house.org

Tus xov tooj txhawb pab ua ntau hom lus pub dawb rau cov Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific thiab lwm cov poj niam thiab me nyuam yaus uas tsis muaj lub hwi tsam uas tau txais keu kub ntxhov los ntawm keu siv dag zog hauv vaj hauv tsev, keu tsim txom fab keu sib deev, thiab keu ua luam muag neeg.

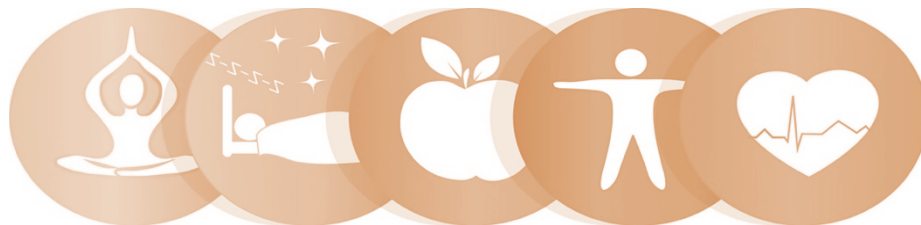
Tus Xov Tooj Tshaj Qhia Txog Keu Siv Dag Zog Hauv Vaj Tsev Hauv Teb Chaws

(800) 799-7233

Sau tias "Start" xa mus rau 88788

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.thehotline.org

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb, tsis pub lwm tus paub rau cov neeg dim los ntawm keu siv dag zog hauv vaj tsev. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv.



Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Uas Tsis Yog Teeb Meem Kub Ntxhov

Consumer Operated Warm Line

(916) 366-4668

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

Tus xov tooj hu dawb uas rau xwm txheej tsis yog teeb meem kub ntxhov uas muab kev txhawb nqa kev mloog, kev xa mus rau kev pab cuam, thiab kev cob qhia Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua Kom Zoo Rov Los Noj Qab Nyob Zoo (WRAP).

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Hu rau: Hnub Mon/Wed/Fri-Sun

6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj

Sau Ntawv: Hnub Wed/Sun

6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj

www.mas-ssf.org

Keu pab sab laj yam li yog phooj ywg pub

dawb, tsis pub lwm tus paub, haum rau kab lis kev cai thiab kev pab cuam xa mus rau cov tub ntxhais hluas neeg Muslim.

SAMHSA Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Hauv Teb Chaws

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Keu muab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus kho mob pub dawb, 24 teev, tsis pub lwm tus paub (ua Lus Askiv thiab Lus Xab Pees Niv) rau cov tib neeg thiab cov tsev neeg uas ntsib teeb meem kev puas siab puas ntsws thiab/los sis kev vwm yeeb tshuaj.

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Uas Tsis Yog Teeb Meem Kub Ntxhov

VA Caregiver Support Line

1(855) 260-3274 (tus xov tooj hu dawb)

Hnub Mon-Fri

5 teev sawv ntxov - 7 teev tsaus ntuj

Hnub Sat

5 teev sawv ntxov - 2 teev tav su dua

Tus xov tooj pab dawb rau cov qub tub rog thiab cov uas muab kev saib xyuas rau cov qub tub rog. Muab kev txhawb pab sab laj, kev pab txhawb nqa tus neeg zov me nyuam, kev pab cuam kev kawm, kev pab cuam kev pab cuam thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.



Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Rau Keu Vwm Yeeb Tshuaj

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

Muab keu txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas cuam tshuam los ntawm tus neeg yus hluv txoj keu haus cawv.

Alcoholics Anonymous - Sacramento

(916) 454-1100

Muab keu txhawb nqa hauv xov tooj 24 teev rau cov tib neeg uas xav kom tsis txhob haus cawv.



Keu Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Rau Keu Vwm Yeeb Tshuaj

National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Coj cov neeg hu xov tooj mus rau cov keu koom tes hauv zej zog thoob plaws lub teb chaws los pab daws teeb meem keu quav yeeb tshuaj.

Partnership to End Addiction

Sau tias: CONNECT xa mus rau 55753
www.drugfree.org

Teem caij hu xov tooj:
www.scheduler.drugfree.org

Sau email mus rau:
www.drugfree.org/email-a-specialist/

Tus xov tooj hu dawb, pab rau cov neeg hauv lub luag hauj lwm txhawb nqa rau cov tub ntxhais hluas uas tawm tsam nrog keu siv yeeb tshuaj.

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome-home/>

Muab keu txhawb nqa hauv xov tooj 24 teev rau cov tib neeg uas xav nrhiav thiab tswj txoj keu ua neej yam tsis muaj yeeb tshuaj thiab dej cawv.

Kev Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Kev Txhawb Pab Hauv Xov Tooj Rau Kev Vwm Yeeb Tshuaj

SAMHSA Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Hauv Teb Chaws

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Kev muab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus kho mob dawb, 24 teev, tsis pub lwm tus paub (ua Lus Askiv thiab Lus Xab Pees Niv) rau cov tib neeg thiab cov tsev neeg uas ntsib teeb meem kev puas siab puas ntsws thiab/los sis kev vwm yeeb tshuaj.

Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm



Txhob ua siab deb los **hu rau 911** yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntxhov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj

Narcan (naloxone) yog cov tshuaj uas tuaj yeem tiv thaiv cov teeb meem ntawm kev siv cov tshuaj opioid/heroin ntau dhau thiab tuaj yeem siv tau thaum ib tus neeg siv ntau dhau. Muaj ntau tus neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw nqa cov tshuaj Narcan nrog lawv

Nws kuj tseem yuav tau ntawm cov khw muag tshuaj yams tsis tas muaj daim ntawv yuav tshuaj li. Nug koj tus kws kho mob los sis lub chaw muag tshuaj hauv cheeb tsam kom paub ntau ntav

COV KHOOS KAS PAB ZOV IB NTUS

Ua kom siab txias, muaj kev nyab xeeb rau tib neeg los txhim kho kev noj qab haus huv, txo kev ntshov siab, ua kom muaj kev sib raug zoo, txo kev xav ntawm kev nyob ib leeg, nce lawv txoj kev paub txog kev txhawb nqa thiab kev nkag mus rau lawv li cas, thiab txo qis mus ntsib chav xwm txheej ceev thiab cov tsev kho mob puas siab puas ntsws.

Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827

(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Muab chaw so ncuu sij hawm luv rau teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas siab puas ntsws (7-14 hnuv) uas yog suav nrog kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov tom qab xuab moos ua hauj lwm, kev tuav tswj kev saib xyuas kho mob, kev xa mus rau kev pab cuam, kev pab cuam fab kev puas siab ntsws thiab tshuaj noj, thiab pab pawg qauv tes kev ua neej.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus) uas nyob nrog kev xiam oob qhab fab siab ntsws. Tsis tas li xwb kuj tseem yuav tsum:

- tsis muaj kab mob TB
- muaj lub hlwb tees koos loos 2 lub lim tiam
- muaj peev xwm tswj hwm lawv tus kheej cov tshuaj noj
- tsis muaj kev pheej hmoo yuav ua phem rau tus kheej nyob rau tam sim no
- tsis muaj kev xiam oob qhab rau lub cev uas tsim kev kub ntxhov rau lawv txoj kev mus los

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Lub zej zog los sis yus xa yus tus kheej. Hu thov kev pab

Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

www.hopecoop.org/services

Kev saib xyuas ib ntus (txog 23 teev) rau cov neeg loj uas muaj teeb meem kev mob puas siab puas ntsws, tab sis tsis muaj kev phom sij tam siv rau tus kheej, los sis lwm tus. Cov tib neeg yuav tau txais kev mloog yam muaj kev txhawb pab, kev xa mus rau kev pab cuam, thiab nkag tau mus siv khoos phis tawj thiab xov tooj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais: Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi: Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus: Hu mus thov kev nkag mus kho mob



Xwm Txheej Kub Ntxhov Ib Ntus

Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482
info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Kev saib xyuas ib ntus (txog 7 hnuv) rau cov neeg loj thiab/los sis cov poj niam tu me nyuam uas muaj teeb meem kev mob puas siab puas ntsws uas tsis muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia. Muab kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev pab sab laj rau tus kheej thiab tsev neeg, kev ntaus nqi xyuas kev mob puas hlwb, kev pab sab laj txog kev siv yeeb tshuaj, kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, kev xa mus rau cov chaw pab cuam, kev tswj xyuas xwm txheej kho mob, thiab vaj tsev nyob so ib ntus.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj thiab/los sis cov poj niam tu me nyuam

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus thov cov kev pab cuam

Kej So Ib Ntus Uas Npaj Phiaj Xwm Cia The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste.110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211
therippleeffect@achurchforall.org

Hnuv Mon-Fri

12 teev tav su - 6 teev tsaus ntuj
www.achurchforall.org

Cov kev pab cuam ib ntus rau kev mob puas siab puas ntsws raws li kev ua phooj ywg rau cov tib neeg uas muaj teeb meem kev mob puas siab puas ntsws, uas tsis yog kev phom sij rau lub neej los sis xav tau kev mus pw hauv tsev kho mob puas siab puas ntsws. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj yam li yog phooj ywg, kev sib koom tes txog kev saib xyuas kho mob, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18-70 xyoo)

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv los sis mus ntsib kiag

Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Txhawb Pab Yam Li Yog Phooj Ywg

Kev txhawb pab phooj ywg tuaj yeem pab txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv, txo cov neeg nyob hauv tsev kho mob, nthuav koj txoj kev sib raug zoo thiab pab txhim kho tus kheej, kev ntseeg siab thiab kev sib raug zoo.

Cov neeg ua hauj lwm txhawb pab phooj ywg:

- To taub txog yam uas koj tab tom ntsib
- Tuaj yeem pab koj nrhiav cov kev pab cuam
- Txhawb nqa koj qhov kev nce qib mus rau kev kho kom zoo rov qab los
- Pab kom koj ua tiav kev txhawb nqa tus kheej kom loj hlob

Cov Khoos Kas Pab Zov Ib Ntus

Kej So Ib Ntus Uas Npaj Phiaj Xwm Cia

Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

www.capadoptfam.org

Muab cov zej zog saws me nyuam nrog cov niam txiv thiab cov tub ntxhais hluas txhawb nqa, ib qho kev pab so so, thiab tawm mus rau tsev neeg, niam txiv thiab me nyuam yaus.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tsev neeg saws me nyuam los tu uas nyob hauv los sis tau saws me nyuam lo s tu hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab



Get Connected. Get Help.™

Sib Txuas. Thov Kej Pab.

Kej pab cuam fab ntaub ntauv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Kej So Ib Ntus Uas Npaj Phiaj Xwm Cia

Del Oro Caregiver Resource Center

8241 Auburn Blvd., Ste.265

Citrus Heights, CA 95610

(916) 728-9333

www.deloro.org/services

Muab kev txhawb pab rau cov neeg saib xyuas tsev neeg ntawm cov neeg oj uas muaj mob tsis tu qab, muaj xwm txheej los sis muaj kab mob xiam oob qhab. Cov kev pab cuam muaj xws li kev sib tham hauv tsev neeg, kev txhawb siab, kev pab tswv yim, pab pawg txhawb nqa, kev pab so, kev npaj saib xyuas, kev sab laj kev cai lij choj thiab nyiaj txiag, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum tau saib xyuas tus neeg laus uas muaj kev paub tsis zoo tshwm sim tom qab hnub nyoog 18 xyoo LOS SIS saib xyuas tus neeg muaj hnub nyoog 60 xyoo thiab tshaj li qhov kev kuaj mob xav tau kev pab nrog 2 yam hauj lwm los sis ntau dua ntawm kev ua neej nyob niaj hnub no.

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu tuaj mus thov kev kuaj mob

Tuaj Mus So Kiag Ib Ntus

Danelle’s Place Respite Program

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

Saib lub vev xaib tau teev
www.genderhealthcenter.org/respite

Qhov chaw so uas tuaj mus kiag thiab chaw sib raug zoo uas muaj kev nyab xeeb rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom uas xav khiav tawm los ntawm kev ntxhov siab ntawm lub neej hauv niaj hnuv. Muab kev sib tham ntiag tug thiab ua pab pawg, kev ua dej num ua si lom zem, kev nkag mus rau cov chaw muab kev pab hauv zej zog thiab cov khoom siv tiag taw.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj uas yog cov Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Tuaj mus ntsib kiag

Tuaj Mus So Kiag Ib Ntus

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext.100

Hnuv Tue/Thu
10 teev sawv ntxov – 4 teev tav su dua
www.saccenter.org/mental-health

Muab kev saib xyuas ib ntus thiab chaw sib raug zoo rau cov neeg laus LGBTQ+. Cov kev pab cuam yog muaj xws li pab pawg kev txhawb pab , thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj uas yog LGBTQ+ (hnuv nyoog 25 xyoos nce mus)

Tus nqi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Tuaj mus ntsib kiag



COV KEV PAB CUAM KEV SIV YEEB TSHUAJ

Cheeb Tsam Nroog Sacramento muaj ntau txoj kev tiv thaiv thiab kev kho mob rau kev vwm yeeb tshuaj. Feem ntau ntawm cov kev pab cuam uas tau teev tseg hauv phau ntawv no lees txais Medi-Cal, Medicare, feem ntau cov kev pov hwm ntiag tug tseem ceeb, thiab muaj kev xaiv tus kheej them.

Kej Nkag Mus Siv Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Siv Yeeb Tshuaj

Cov Tswv Cuab Medi-Cal

Cov neeg tau txais txiaj ntsig Medi-Cal yuav muaj cai tsim nyog tau txais cov kev pab cuam kev vwm yeeb tshuaj raws li Cheeb Tsam Nroog Sacramento lub khoos kas Pab Cuam Kev Quav Dej Cawv thiab Yeeb Tshuaj Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm.

Txhawm rau nkag mus rau cov kev pab cuam kev vwm yeeb tshuaj pub dawb, hu rau ib tug npawb xov tooj hauv qab no raws li hnuab nyoog:

- **Lub Laj Txheej Saib Xyuas Cov Neeg Laus rau Kev Kho Kev Siv Yeeb Tshuaj (Cov Neeg Laus 18+)**

(916) 874-9754

Hnuab Mon-Fri (tsis suav cov hnuab so)
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

- **Lub Laj Txheej Saib Xyuas Cov Hluas rau Kev Kho Kev Siv Yeeb Tshuaj (Qis Dua 18 Xyoo)**

(916) 875-2050

Hnuab Mon-Fri (tsis suav cov hnuab so)
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

- **Tus Xov Tooj Tom Qab Xuab Moos Ua Hauj Lwm**

(888)-881-4881

Cov Tswv Cuab Uas Muaj Kev Tuav Pov Hwm Ntiag Tug

Cov neeg nyob nroog kev pov hwm ntiag tug tuaj yeem muaj kev kho mob tsis zoo siv tshuaj raws li lawv txoj kev kho mob lossis kev coj tus cwj pwm.

Kev pab them nqi yuav xav tau kev xa mus los sis kev tso cai ua ntej.

Kev tuav pov hwm tus kheej cov tshuaj siv tsis raug cai cov kev pab cuam yuav them rau cov koom haum thiab/los yog cov kev pab cuam uas teev nyob rau hauv seem no, thiab/los yog ntxiv kev xaiv thiab cov chaw muab kev pab.

Cov tswv cuab yuav tsum hu rau lawv lub chaw pab tswv cuab rau cov ntaub ntawv ntxiv.

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Cov Khoos Kas Ntxuav Tshuaj Txhaum

New Dawn Treatment Centers

(916) 260-2639 (24 teev)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Cov kev pab cuam rov qab muaj kev quav yeeb quav tshuaj nrog rau kev tshem tawm cov tshuaj lom neeg, kev kho mob hauv tsev, thiab cov kev pab cuam kho mob hnyav.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyooq 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Tricare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Cov Khoos Kas Ntxuav Tshuaj Txhaum

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellSpaceHealth.org

Muab cov kev pab cuam txuas ntxiv los sis cov tib neeg tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj thiab kev sib koom ua ke. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj txog kev quav yeeb tshuaj, kev ntxuav tshuaj txhaum, kev kho txog hauv vaj tsev nyob thiab kev kho uas yog siv tshuaj pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Qhib rau txhua tus neeg nyob hauv Nroog Sacramento. Yuav tsum tau teev npe nrog WellSpace Health

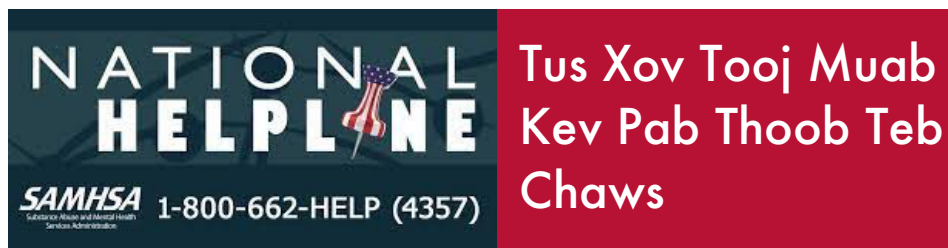
Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyooq 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyooq 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm

Txhob ua siab deb los **hu rau 911** yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntshov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj

Narcan (naloxone) yog cov tshuaj uas tuaj yeem tiv thaiv cov teeb meem ntawm kev siv cov tshuaj opioid/heroin ntau dhau thiab tuaj yeem siv tau thaum ib tus neeg siv ntau dhau. Muaj ntau tus neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw nqa cov tshuaj Narcan nrog lawm

Nws kuj tseem yuav tau ntawm cov khw muag tshuaj yams tsis tas muaj daim ntawv yuav tshuaj li. Nug koj tus kws kho mob los sis lub chaw muag tshuaj hauv cheeb tsam kom paub ntau ntshov

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816
(916) 442-4985

Hnub Mon-Fri

6 teev sawv ntxov - 2:30 teev tav su dua

Hnub Sat-Sun thiab Cov Hnub So

7 teev sawv ntxov - 11 teev yuav tav su
www.coremedicalclinic.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus (hnub nyoog 18 xyoo nce mus); yuav tsum muaj lub cev tam sim no thiab ib xyoos uas tau sau keeb kwm ntawm kev quav tshuaj opioid

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Kaiser thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste. G
Sacramento, CA 95823
(916) 974-8090

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Kev Vwm Yeeb Tshua

Kev siv tshuaj yeeb dawb yog ib qho kev puas siab puas ntsws uas cuam tshuam rau tib neeg lub hlwb thiab tus cwj pwm, ua rau tus neeg tsis muaj peev xwm tswj tau lawv cov khoom siv xws li tshuaj raug cai los sis tsis raug cai, cawv, los sis tshuaj noj.

(National Institute of Mental Health [NIMH], 2021a)

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336
www.onecommunityhealth.com

Muab kev kho kev siv yeeb tshuaj thiab kev kho mob opioid rau cov tswv cuab. Cov kev pab cuam suav nrog kev tshuaj xyuas kev siv yeeb tshuaj, kev tawm tswv yim, kev kho mob rau kev siv tshuaj opioid, kev kho mob rau kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj, kev tshem tawm cov tshuaj lom, kev pab cuam rau leej niam, thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog tus tswv cuab ntawm One Community Health

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntix

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Sacramento Comprehensive Treatment Center

7225 East Southgate Dr., Ste. D Sacramento, CA 95823
(888) 986-4270

Hnub Mon-Fri

5:30 teev sawv ntxov - 12:30 teev tav su

Hnub Sat

7 teev sawv ntxov - 10 teev sawv ntxov

www.ctcprograms.com

Muab kev kho mob uas yog siv tshuaj rau cov neeg nrhiav kev kho kom zoo rov qab los ntawm kev quav tshuaj opioid.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Sunrise Health & Wellness

10089 Folsom Blvd.
Rancho Cordova, CA 95670 (916) 366-6531
sunrise@sunrisehealthwellness.com

Hnub Mon-Sat
6 teev sawv ntxov - 2:30 teev tav su dua
www.getoffopiates.com

Muab kev kho mob uas yog siv tshuaj thiab kev pab cuam txhawb pab rau kev siv tshuaj opioid.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:
Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu mus nrog tus kws pab sab laj tham

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Transitions Buprenorphine Clinic of Sacramento

3647 40th St., Sacramento, CA 95817
(916) 452-1068
bup@transitionsclinic.sprucecare.com

Hnub Mon-Sat
8 teev sawv ntxov - 4 teev tav su dua
www.sactransitions.com

Muab kev kho mob raws buprenorphine rau cov neeg quav tshuaj opioid

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:
\$200/hli

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj, sau ntawv los sis sau email tuaj mus teem caij



Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab (MAT) yog ib txoj hauv kev los daws cov kev xav tau ntawm cov tib neeg uas sib xyaw ua ke ntawm kev siv tshuaj (methadone, buprenorphine, los sis naltrexone) nrog kev tawm tswv yim thiab kev kho mob fab cwj pwm.

MAT muab txoj hauv kev "tus neeg mob tag nrho" rau kev kho mob ntawm kev siv yeeb tshuaj. Cov khoos kas no raug tsim los ua kom tau raws li tus neeg mob xav tau (CDC, 2021)

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Muab cov kev pab cuam rau cov tib neeg tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj thiab kev sib koom ua ke. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj txog kev quav yeeb tshuaj, kev ntxuav tshuaj txhaum, kev kho txog hauv vaj tse nyob thiab kev kho uas yog siv tshuaj pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Qhib rau txhua tus neeg nyob hauv Nroog Sacramento. Yuav tsum tau teev npe nrog WellSpace Health

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/txis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nraud

Bridges Professional Treatment Services

3600 Power Inn Rd., Stes. A-C

Sacramento, CA 95826

(916) 647-5343

www.bridgesinc.net

Muab cov kev pab cuam kho kev quav yeeb tshuaj rau tus neeg mob sab nraud nrog rau kev tawm tswv yim rau tus kheej, pab pawg txhawb nqa, kev tiv thaiv rov qab los, kev rov qab los sai, kev kuaj cawv thiab tshuaj yeeb, thiab kev pab cuam DUI.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus (hnuv nyoog 18 xyoos nce mus) uas muaj Medi-Cal los sis cov tib neeg/cov tsev neeg uas lub tsev hais plaub teev tseg

Tus nqi:

Txais Medi-Cal; yuav tsum yog tus kheej them rau qee qhov kev pab cuam

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/txis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab



Cov cim qhia txog Kev Vwm Tshuaj Opioid

- Thev thiab lub cev muaj zog dua qub tuaj
- Txiaiv tsis tau los sis tswj kev siv tsis tau
- Siv ua rau muaj teeb meem rau zej tsoom
- Ua tsis tiav cov hauj lwm tom hauj lwm, tsev kawm ntawv, los sis hauv tsev (CDC, 2021)

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Hope Cooperative (TLCS) Co-Occurring Disorders Treatment Program

650 Howe Ave. Bldg. B
Sacramento, CA 95825
(916) 779-7920
<https://hopecoop.org>

Muab kev kho mob rau Medi-Cal cov neeg laus uas tsim nyog tau txais kev pab nyob nrog kev noj qab haus huv thiab kev siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais cov kev tuav pov hwm feem ntau

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:
hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr., Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

Hnuv Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

www.nationsfinest.org

Muab cov kev pab cuam kho tshuaj yeeb tshuaj rau cov qub tub rog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais

Cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg/cov phooj ywg

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus

Cov Tsos Mob Qhia Txog Kev Vwm Yeeb Tshuaj



Kev tswj tsis tau: kev ntshaw los sis kev xav siv zog; xav los yog ua tsis tau tej yam sim txiav los yog tswj kev siv yeeb tshuaj



Cov teeb meem fab zej tsoom: tsis ua tiav cov hauj lwm tseem ceeb ntawm kev ua hauj lwm/tsev kawm ntawm/tsev; kev sib raug zoo/kev ua hauj lwm/kev ua si lom zem raug muab tso tseg los sis txiav rov qab vim yog siv yeeb tshuaj



Kev siv yam muaj kev pheej hmoo: cov tshuaj raug siv rau cov chaw muaj kev pheej hmoo; txuas ntxiv siv txawm tias muaj kev pheej hmoo thiab qhov tshwm sim tsis zoo



Qhov muaj kuab ntawm cov tshuaj: xav tau ntau dua qub kom tau txais txiaj ntsig zoo ib yam; tshem tawm cov tsos mob

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336
www.onecommunityhealth.com

Muab kev kho kev siv yeeb tshuaj thiab kev kho mob opioid rau cov tswv cuab. Cov kev pab cuam suav nrog kev tshuaj xyuas kev siv yeeb tshuaj, kev tawm tswv yim, kev kho mob rau kev siv tshuaj opioid, kev kho mob rau kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj, kev tshem tawm cov tshuaj lom, kev pab cuam rau leej niam, thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog tus tswv cuab ntawm One Community Health

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug (hu tuaj txheeb xyuas) thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntiv

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri

7:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
www.snahc.org

Muab cov neeg mob nyob hauv nruab nrab, kev coj noj coj ua, thiab kev sib koom ua ke, kev kho mob rau kev siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

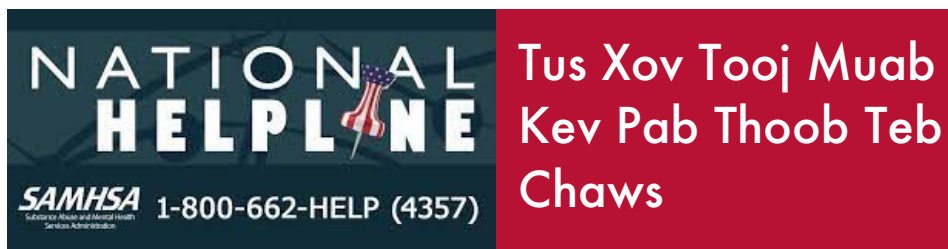
Yuav tsum yog tus tswv cuab uas teev npe kom tau txais kev kho kev vwm yeeb tshuaj

Tus nqi:

Medi-Cal, Medicare, tus kheej them, kev tuav pov hwm ntiag tug (cov neeg mob uas yog Neeg Xeeb Txawm nkaus xwb)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau cov lus qhia paub ntau ntiv txog kev ua tswv cuab



Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kej Kho Tus Neeg Mob Sab Nrau

Salvation Army Sacramento Adult Rehabilitation Center

1615 O St, Sacramento, CA 95814
(916) 441-5267

Hnub Mon-Fri

7:30 teev sawv ntxov 2:30 teev tav su dua

Muab kev kho mob rau cov tib neeg uas tawm tsam nrog kev quav yeeb tshuaj thiab cawv.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Qhib rau txhua tus

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag thaum lub sij hawm txais nkag (8 teev sawv ntxov - 2:30 teev tsaus ntuj) txhawm rau thov kev pab

Kej Kho Tus Neeg Mob Sab Nrau

Towns Health Services

750 Spaans Dr. Stes. C, D, & F
Galt, CA 95632
(209) 744-9909

<https://www.townshhealthservices.com/>

Muab cov kev pab kho kev quav yeeb quav tshuaj rau cov neeg nyob nrog kev siv yeeb tshuaj. Muab kev sab laj, kev txhawb pab phooj ywg, kev txhawb nqa tsev neeg, kev kho mob pab, thiab kev pab cuam tom qab

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Medi-Cal, kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Valley Recovery Center of California

2221 Fair Oaks Blvd.
Sacramento, CA 95825
(888) 994 -2152
www.valleyrecovery.com

Muab kev kho kev vwm yeeb tshuaj los ntawm kev mus pw hauv tsev kho mob ib nrab (lub khoos kas nruab hnuv), tus neeg mob sab nrauv, thiab cov rooj sib tham txog kev saib xyuas tom qab kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais cov kev tuav pov hwm feem ntau

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

Cov neeg ua hauj lwm pab dawb ntawm Asmeskas Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Vwm Yeeb Tshuaj

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400
www.voa.org/substance-use-disorders

Muab cov kev pab cuam rau cov neeg nyob hauv tsev, cov neeg mob sab nrauv txhij txhua thiab lwm yam kev pab txhawb nqa rau cov tib neeg uas muaj teeb meem siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus, cov hluas, thiab tsev neeg

Tus nqi:

Txais Medi-Cal thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm

Txhob ua siab deb los **hu rau 911** yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntxhov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj

Narcan (naloxone) yog cov tshuaj uas tuaj yeem tiv thaiv cov teeb meem ntawm kev siv cov tshuaj opioid/heroin ntau dhau thiab tuaj yeem siv tau thaum ib tus neeg siv ntau dhau. Muaj ntau tus neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw nqa cov tshuaj Narcan nrog lawv

Kev Kho Tus Neeg Mob Sab Nrauv

WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

Muab cov kev pab cuam rau cov tib neeg tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj thiab kev sib koom ua ke. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj txog kev quav yeeb tshuaj, kev ntxuav tshuaj txhaum, kev kho txog hauv vaj tse nyob thiab kev kho uas yog siv tshuaj pab.


Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Qhib rau txhua tus neeg nyob hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento. Yuav tsum tau teev npe nrog WellSpace Health

Tus nqi:
Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:
Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm



Tsis txhob ua siab deb hu rau 911

Yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntxhov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj

Kev Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas cuam tshuam los ntawm tus neeg yus hlub txoj kev haus cawv.

Alcoholics Anonymous - Sacramento

(916) 454-1100

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tib neeg uas xav kom tsis txhob haus cawv.

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas cuam tshuam los ntawm tus neeg yus hlub txoj kev haus cawv.

Alcoholics Anonymous - Sacramento

(916) 454-1100

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tib neeg uas xav kom tsis txhob haus cawv.

Kev Txhawb Pab Havv Xov Tooj

National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Coj cov neeg hu xov tooj mus rau cov kev koom tes thooob plaws lub teb chaws los pab daws teeb meem kev quav yeeb tshuaj havv qib cheeb tsam.

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tib neeg uas xav nrhiav thiab tswj txoj kev ua neej yam tsis muaj yeeb tshuaj thiab dej cawv.

SAMHSA Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Havv Teb Chaws

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Kev muab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus kho mob pub dawb, 24 teev, tsis pub lwm tus paub (ua Lus Askiv thiab Lus Xab Pees Niv) rau cov tib neeg thiab cov tsev neeg uas ntsib teeb meem kev puas siab puas ntsws thiab/los sis kev vwm yeeb tshuaj.

Cov Poj Niam Cev Xeeb Tub thiab Tu Me Nyuam

Options for Recovery

(916) 395-3552 Ext. 3272

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj

Muab kev kho kev vwm yeeb tshuaj rau cov neeg nyob havv thiab cov neeg mob sab nrauv rau cov poj niam cev xeeb tub thiab/los sis tu me nyuam. Cov kev pab cuam muab los ntawm Volunteers of America, Strategies for Change, thiab Cheeb Tsam Nroog Sacramento Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

- Cov poj niam cev xeeb tub thiab/los sis tu me nyuam (ua muaj cov me nyuam hnub nyoog qis dua 5 xyoos)
- Yuav tsum tau txais kev pab los ntawm Sacramento County System of Care for Substance Use Treatment

Tus nqi:

Tus nqi qis los sis tsis muaj nqi; tsis muaj leej twg raug ntiab rov mus vim tsis muaj peev xwm them tau

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau (916) 395-3552 (EXT.3272) los txiav txim qhov tsim nyog thiab tau txais kev tso cai kho mob

Cov Poj Niam Cev Xeeb Tub thiab Tu Me Nyuam

Saint John's Program for Real Change

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482
info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Muaj kev kho kev siv tshuaj kom zoo rov qab los 18 lub hlis thiab kev ua hauj lwm rau niam txiv cov poj niam uas muab kev sab laj, kev qhia niam txiv, kev cob qhia kev noj qab haus huv, thiab kev cob qhia ua hauj lwm thiab kev kawm. Kuj tseem muaj txoj hauj lwm 90 hnuv rau cov niam txiv thiab cov poj niam cev xeeb tub uas suav nrog kev tawm tswv yim txog kev siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

- **Lub khoos kas 18 lub hlis:** cov poj niam tu me nyuam
- **Lub khoos kas 90 hnuv:** niam txiv thiab/los yog cov poj niam cev xeeb tub (yuav tsis pub tshaj 4 lub hlis cev xeeb tub)
- **Hais txog rau tag nrho ob lub khoos kas:** Cov me nyuam yaus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv tag nrho thiab nruab nrab ntawm 2 lub hlis txog 17 xyoo (18 los tau yog tias nyob hauv tsev kawm them siab).



Tus ngi:
Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

- **Lub khoos kas 18 hli:** tiv tau rau Saint John's ncaj qha los thov kev pab
- **Lub khoos kas 90 hnuv:** Tiv tauj (916) 874-9754 hais txog rau kev muaj cai tsim nyog thiab kev tso cai kho mob

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Cov Poj Niam Cev Xeeb Tub thiab Tu Me Nyuam

WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

Muab kev kho kev vwm yeeb tshuaj rau cov neeg mob sab nrauv rau cov poj niam cev xeeb tub thiab/los sis tu me nyuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Qhib rau txhua tus neeg nyob hauv Nroog Sacramento. Yuav tsum tau teev npe nrog WellSpace Health

Tus nqi:
Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:
Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Txog Ntua Ntawm Chaw Nyob

Alpha Oaks: Kev Kho Poj Niam Kom Zoo Rov Los ntawm Women in Recovery

(916) 944-3920

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.alphaoaks.org

Muab cov kev pab cuam rov qab nyob hauv tsev rau cov poj niam nyob nrog haus cawv.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov poj niam (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:
Txais Medi-Cal thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:
Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

TUS XOJ TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

**SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE**
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ HNUB NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Txog Ntua Ntawm Chaw Nyob

New Dawn Treatment Centers

(916) 260-2639 (24 teev)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Muab cov kev pab cuam rov qab muaj kev quav yeeb quav tshuaj nrog rau kev tshem tawm cov tshuaj lom neeg, kev kho mob hauv tsev, thiab cov kev pab cuam kho mob hnyav.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Tricare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Txog Ntua Ntawm Chaw Nyob

River City Recovery Center

500 22nd St., Sacramento, CA 95816
(916) 442-3979

Hnuv Mon-Th

8 teev sawv ntxov - 4 teev tsaus ntuj

Hnuv Fri

8 teev sawv ntxov - 2 teev tav su dua

www.rivercityrecovery.org

Lub khoos kas kho kev wm yeeb tshuaj txog ntawm chaw nyob, tsom rau 12 kauj ruam rau cov neeg loj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm

Txhob ua siab deb los **hu rau 911** yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntxhov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj

Narcan (naloxone) yog cov tshuaj uas tuaj yeem tiv thaiv cov teeb meem ntawm kev siv cov tshuaj opioid/heroin ntau dhau thiab tuaj yeem siv tau thaum ib tus neeg siv ntau dhau. Muaj ntau tus neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw nqa cov tshuaj Narcan nrog lawv.

Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KHOOS KAS RAU COV NEEG (MUAJ NYOOG 18 XYOO NCE MUS)

Kev Kho Mob Txog Ntua Ntawm Chaw Nyob

Sacramento Recovery House

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816
(916) 455-6258

www.sacrecovery.org

Muab kev tiv thaiv poj niam txiv neej thiab kev raug mob qhia txog kev kho mob hauv tsev thiab kev ua neej nyob tsis muaj zog rau kev rov qab los ntawm kev siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum muaj 72 teev yam tsis siv tshuaj thiab/lossis cawv, tsis txhob haus cawv lossis qaug dab peg, thiab muaj kev kuaj TB tam sim no

Tus nqi:

\$4500.00 toj ib lub hlis, ntsuam xyuas raws qib; Txais Medi-Cal

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:
hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Txog Ntua Ntawm Chaw Nyob

Cov neeg ua hauj lwm pab dawb ntawm Asmeskas Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Siv Yeeb Tshuaj

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Muab cov kev pab cuam rau cov neeg nyob hauv tsev, cov neeg mob sab nrauv txhij txhua thiab lwm yam kev pab txhawb nqa rau cov tib neeg uas muaj teeb meem siv yeeb tshuaj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus, cov hluas, thiab tsev neeg

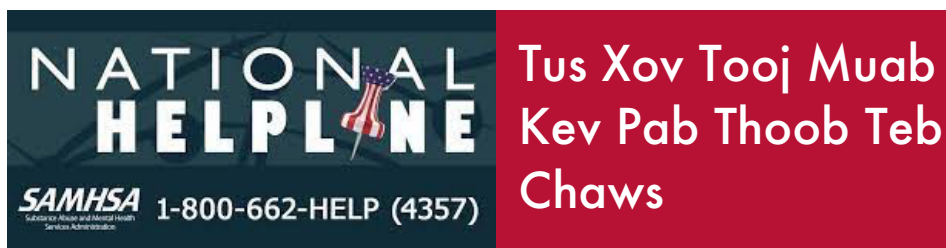
Tus nqi:

Txais Medi-Cal thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:
hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab



Cov Pab Pawg Kev Txhawb Pab

Central California Fellowship of Alcoholics Anonymous

(916) 454-1100

<https://aasacramento.org>

Muab cov rooj sib tham pab dawb rau cov phooj ywg, kev txhawb nqa xov tooj 24 teev, cov xwm txheej tshwj xeeb thiab kev xa mus rau cov neeg siv khoom uas xav kom tsis txhob haus cawv. Hu rau kev pab tam sim los sis tshawb xyuas tus vev xaib rau lub rooj sib tham.

Families Anonymous

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Muab cov pab pawg txhawb nqa pub dawb thiab cov ntaub ntawv rov qab rau tsev neeg thiab cov phooj ywg ntawm cov neeg uas muaj tam sim no, xav tias, lossis yav dhau los teeb meem nrog kev siv yeeb tshuaj. Mus saib tus vev xaib rau cov npe ntawm cov rooj sib tham hauv online.

LifeRing Secular Recovery

1(800) 811-4142

www.lifering.org

Muab kev txhawb nqa kev noj qab haus huv, abstinence-raws li kev tiv thaiv rov qab los pab pawg rau cov tib neeg los qhia cov kev paub ua tau zoo thiab kev txhawb nqa siab. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm.

Cov Pab Pawg Kev Txhawb Pab

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Muab pub dawb rau tus kheej thiab pab pawg txhawb nqa virtual, thiab cov peev txheej kev kawm rau cov tsev neeg thiab cov neeg hlub uas tau cuam tshuam los ntawm lwm tus neeg txoj kev quav yeeb tshuaj. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm cov rooj sab laj.

Northern California Cocaine Anonymous

(916) 595-7910

www.canorcal.org

Muab cov pab pawg txhawb nqa rau cov tib neeg los qhia lawv cov kev paub dhau los, lub zog thiab kev cia siab rau ib leeg kom lawv daws tau lawv cov teeb meem tshwm sim thiab pab lwm tus kom rov zoo los ntawm lawv txoj kev quav tshuaj.

Sacramento Al-Anon Family Group/Alateen

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Muab cov pab pawg pab dawb thiab cov ntaub ntawv qhia rau tsev neeg thiab cov phooj ywg uas cuam tshuam los ntawm tus neeg hlub haus cawv. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm cov rooj sab laj.

Cov Pab Pawg Kev Txhawb Pab

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363
https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/

Pab pawg neeg sib koom tes ntawm cov rooj sib tham txhawb cov phooj ywg tsis tu ncuu, cov xwm txheej thiab cov peev txheej rau cov tib neeg uas xav nrhiav thiab tswj hwm txoj kev ua neej tsis muaj tshuaj yeeb thiab cawv. Hu los sis sau koj tus zauv ZIP xa mus rau 877-623-6363 txhawm rau teem lub rooj sib tham. Cov rooj sib tham muaj nyob rau hauv tus vev xaib

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri
10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj
Hnub weekends
10 teev sawv ntxov - 4 teev tav su dua
www.saccenter.org/mentalhealth

Muab qhov chaw sib tham rau cov pab pawg txhawb nga kev quav yeeb quav tshuaj rau LGBTQ + (21 xyoos nce mus) lub zej zog suav nrog: Agnostic Alcoholics Anonymous, Crystal Meth Anonymous, Love and Sex Anonymous, Midtown AA, Over the Rainbow NA, thiab Wholesale Miracles (AA Big Book studies). Tshuaj xyuas tus vev xaib rau hnub/sij hawm sib tham.

Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Los Ntawm Kev Siv Ntau Dhau Lawm
Tshob ua siab deb los hu rau 911 yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej kub ntxhov nrog dej cawv los sis lwm yam yeeb tshuaj
Narcan (naloxone) yog cov tshuaj uas tuaj yeem tiv thaiv cov teeb meem ntawm kev siv cov tshuaj opioid/heroin ntau dhau thiab tuaj yeem siv tau thaum ib tus neeg siv ntau dhau. Muaj ntau tus neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw nga cov tshuaj Narcan nrog lawv
Nws kuj tseem yuav tau ntawm cov khw muag tshuaj yams tsis tas muaj daim ntawv yuav tshuaj li. Nug koj tus kws kho mob los sis lub chaw muag tshuaj hauv cheeb tsam kom paub ntau ntxiv

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Kev Kho Neeg Mob Sab Nrau

Another Choice, Another Chance

7000 Franklin Blvd., Ste.625
Sacramento, CA 95823
(916) 388-9418

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj thiab

Hnub Sat | 9 teev sawv ntxov - 12 teev tav su
<https://www.acacsac.us/>

Kev siv tshuaj kho mob rau cov neeg laus, hluas thiab tsev neeg. Muab kev sab laj rau tus kheej, pab pawg neeg thiab tsev neeg, kev kho mob kev siv yeeb tshuaj, kev tawm tswv yim tswj kev npau taws, thiab kev pab cuam raug mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tsev neeg nrog cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 7 txog 20 xyoo) uas muaj teeb meem nrog kev siv tshuaj yeeb

Tus nqi:

Txais Medi-Cal; tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm:
hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Neeg Mob Sab Nrau

Capital Star Recovery Services Program

(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county

Muab dej cawv thiab lwm yam kev siv tshuaj yeeb dawb rau cov hluas. Cov kev pab cuam muaj xws li kev kho mob sab nraud thiab tus neeg mob hauv kev kho mob.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 12-26 xyoo) tsim nyog rau Nroog Sacramento Txoj Kev Tiv Thaiv thiab Kho Kev Siv Yeeb Tshuaj

Tus nqi:

Pab dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau (916) 874-9754 rau kev xa mus

TUS XOV TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

**SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE**

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Kev Kho Neeg Mob Sab Nrauv

Sobriety Brings a Change

4066 47th Ave., Ste.102
Sacramento, CA 95824
(916) 454-4242

www.sobrietybringsachange.net

Kev kho kev quav tshuaj rau neeg mob sab nrauv rau cov neeg laus thiab cov hluas. Muab cov phiaj xwm kho tus kheej, kev sab laj, kev ua neej nyob tsis muaj zog, thiab kev kawm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov kev pab cuam tshuaj/cawv cawv qhib rau cov neeg laus hnuv nyoog tshaj 21 xyoos. Tag nrho lwm cov kev pab cuam qhib rau cov hluas thiab cov neeg laus

Tus nqi:

Cov kev pab cuam cov hluas yog pab dawb Txais Medi-Cal; tus nqi raws qib rau cov neeg laus

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Neeg Mob Sab Nrauv

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Muab cov kev pab cuam txuas ntxiv rau cov tib neeg tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj thiab kev sib koom ua ke. Cov kev pab cuam muaj xws li kev pab sab laj txog kev quav yeeb tshuaj, kev ntxuav tshuaj txhaum, kev kho txog hauv vaj tsev nyob thiab kev kho uas yog siv tshuaj pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Qhib rau txhua tus neeg nyob hauv Nroog Sacramento. Yuav tsum tau teev npe nrog WellSpace Health

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, Family PACT thiab tus kheej them (them raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Tus Xov Tooj Muab Kev Pab thoob Teb Chaws

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Kev Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnuv nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

 Yam Uas Muaj Kev Pheej Hmoo rau Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Vwm Yeeb Tshuaj Ntawm Cov Hluas

- Kev coj cwj pwm kub thaum ntxov
- Tsis muaj niam txiv saib xyuas
- Cov teeb meem fab kev kawm
- Cov teeb meem kev mob puas siab puas ntsws uas tsis tau kuaj
- Kev siv yeeb tshuaj ntawm cov phooj ywg
- Kev muaj yeeb tshuaj
- Kev txom nyem
- Kev tsis kam lees nrog tej phooj ywg mus
- Kev tsim txom thiab tsis saib xyuas me nyuam (Youth.gov, 2021)

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Key Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816
(916) 442-4985

Hnub Mon-Fri

6 teev sawv ntxov - 2:30 teev tav su dua

Hnub Sat-Sun thiab Cov Hnub So

7 teev sawv ntxov - 11 teev sawv ntxov

www.coremedicalclinic.com

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Key muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg laus (hnub nyoog 18 xyoo nce mus) nrog rau ib xyoos sau tseg keeb kwm ntawm kev quav tshuaj opioid thiab muaj kev tiv thaiv lub cev tam sim no

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

Key Kho Mob Uas Yog Siv Tshuaj Pab

MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste.G
Sacramento, CA 95823
(916) 974-8090

Muab kev kho kev siv tshuaj opioid thiab cov kev pab cuam kho kom zoo rov qab los.

Key muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, Medicare, qee cov kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 874-9754 los thov kev pab

Tag nrho lwm yam: hu rau lub koom haum los thov kev pab

TUS XOY TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Kev Txhawb Pab Hauv Xov Tooj

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Muab kev txhawb nqa xov tooj 24 teev rau cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas cuam tshuam los ntawm tus neeg yus hlub txoj kev haus cawv.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Kev pab dawb rau tus kheej thiab pab pawg txhawb nqa virtual, thiab cov peev txheej kev kawm rau cov tsev neeg thiab cov neeg hlub uas tau cuam tshuam los ntawm lwm tus neeg txoj kev quav yeeb tshuaj. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm cov rooj sab laj

SAMHSA Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Hauv Teb Chaws

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Kev muab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus kho mob pub dawb, 24 teev, tsis pub lwm tus paub (ua Lus Askiv thiab Lus Xab Pees Niv) rau cov tib neeg thiab cov tsev neeg uas ntsib teeb meem kev puas siab puas ntsws thiab/los sis kev vwm yeeb tshuaj.

Kev Tiv Thaiv

Cov kev pabcuam tiv thaiv pab tiv thaiv qhov tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj los ntawm kev muab cov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam uas txhawb nqa kev nyab xeeb thiab noj qab haus huv tus cwj pwm thiab ib puag ncig.

Omni Youth Programs

9616 Micron Ave, Ste. 750

Sacramento, CA, 95827

(916) 362-2000 | info@omniyouth.net

www.omniyouth.net

Txhawb kev txhim kho cov tsev neeg muaj zog, cov thawj coj hluas thiab cov zej zog los ntawm cov kev pab cuam uas tiv thaiv kev siv yeeb tshuaj ntawm cov hluas (hnuv nyoog 9-20). Muab kev cob qhia rau cov tub ntxhais hluas kom dhau los ua tus pab txhawb ntawm cov kev pab cuam tiv thaiv tsis tau muaj hnuv nyoog, kev cob qhia pub dawb, kev sib tham txog kev paub txog tshuaj yeeb tshuaj thiab kev tshuaj ntsuam vis dis aus.



Tej Yam Uas Tiv Thaiv: Kev Vwm Yeeb Tshuaj Ntawm Cov Hluas

- Kev koom nrog ntawm niam txiv los sis tsev neeg
- Kev txhawb pab tsev neeg
- Niam txiv tsis pom zoo rau kev siv yeeb tshuaj
- Kev saib xyuas ntawm niam txiv
- Kev sib txuas hauv tsev kawm ntawv (CDC, 2020)

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Kev Tiv Thaiv

Kev Koom Tes los Txiav Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj

Sau tias: CONNECT xa mus rau 55753
www.drugfree.org

Teem sij hawm hu rau:
www.scheduler.drugfree.org

Xa email:
<http://www.drugfree.org/email-a-specialist/>

Muab kev txhawb nqa pab dawb, tsis pub lwm tus paub rau cov neeg uas nyob rau hauv qhov tsim nyog tau txais kev pab hauv lub nee ntawm tus neeg hluas uas ntsib kev nyuaj nrog kev siv yeeb tshuaj

Cov Hluas Tshaj Lij thiab Cov Tsev Neeg

3780 Rosin Court, Ste.120
Sacramento, CA 95834
(916) 576-3300
info@proyouthandfamilies.org
www.proyouthandfamilies.org

Muab cov hwm tsam uas muaj txiaj ntsig zoo rau cov hluas los tshawb nrhiav txog lawv tus kheej, tshawb nrhiav cov ncauj lus kawm uas muaj txiaj ntsig zoo, tsim cov kev paub zoo thiab dhau mus ua cov thawj coj hauv lawv cov zej zog. Cov khoos kas pab cuam suav muaj kev txhawb nqa thiab kev koom tes, kev cob qhia, kev kawm kom muaj kev pab zoo txog kev sib raug zoo, kev noj qab nyob zoo fab kev xav, kev tiv thaiv txog kev siv yeeb tshuaj, thiab kev ncaj ncees hauv kev txhim kho.

Kev Tiv Thaiv

Lub Chaw Kho Mob Rau Pej Xeem (PHI)

1540 River Park Dr., Ste. 209
Sacramento, CA 95815
(916) 498-6969

PHI Cov Hluas Tau Koom rau hauv Kev Nqis Tes Ua (YEA) thiab Cov Tsev Neeg thiab Cov Zej Zog Ua Ke (Cov Tsev Neeg Qhov ACT) pab tiv thaiv kev haus cawv ntawm cov hluas uas tsis tau txog hnuv nyoog los ntawm kev muab kev kawm paub txog kev tiv thaiv dej caw rau cov hluas, cov niam thiab txiv thiab lub zej zog. Hu xov tooj los sis xa email kom paub ntxiv.

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Lub Chaw Lis Hauj Lwm Fab Kev Kawm

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655
(916) 228-2418
www.scoe.net

Muab kev pab txhawb nqa rau Cheeb Tsam Nroog Sacramento cov tub ntxhais kawm hauv tsev kawm them nrab thiab them siab thiab lawv cov kws pab tswv yim rau lub khoos kas cov txheej xwm ntawm zej tsoom hais txog kev tsis pub muaj yeeb tshuaj thiab dej caw thiab cov khoos kas pab. Cov cheeb tsam tsev kawm uas muaj kev txaus siab tuaj yeem hu xov tooj rau (916) 228 2418 kom paub ntxiv. Cov hluas tuaj yeem kuaj xyuas nrog lawv lub cheeb tsam tsev kawm txog rau Ncuu Kev Sib Tham Tam Sim Ntawd Hauv Yav Hmo Ntuj Ntawm Hnuv Friday los sis cov txheej xwm hauv Kev Sib Tham Kiang Tam Sim Ntawd Ntawm Lub Chaw Sib Cob Qhia los sis cov koom haum.

COV KHOOS KAS RAU COV HLUAS thiab COV HLUAS NCIM NCUA (TXOG HNUB NYOOG 26 XYOO)

Cov Pab Pawg Kev Txhawb Pab

Cov Tsev Neeg Tsis Qhia Npe

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Muab cov pab pawg txhawb nqa pub dawb thiab cov ntaub ntawv rov qab rau tsev neeg thiab cov phooj ywg ntawm cov neeg uas muaj tam sim no, xav tias, lossis yav dhau los teeb meem nrog kev siv yeeb tshuaj. Mus saib tus vev xaib rau cov npe ntawm cov rooj sib tham hauv online.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Muab pub dawb rau tus kheej thiab pab pawg txhawb nqa virtual, thiab cov peev txheej kev kawm rau cov tsev neeg thiab cov neeg hlub uas tau cuam tshuam los ntawm lwm tus neeg txoj kev quav yeeb tshuaj. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm cov rooj sab laj

Sacramento Al-Anon Pab Pawg Tsev Neeg/Alateen

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Muab kev txhawb nqa pab pawg thiab ntaub ntawv rau cov phooj ywg pab dawb rau cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev haus dej haus dawv ntawm tus neeg uas nws hlub. Mus saib tus vev xaib rau kev teem sij hawm cov rooj sab laj.

Cov Pab Pawg Kev Txhawb Pab

Sacramento LGBT Lub Zej Zeg Lub Caw Pab Cuam

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj

Hnub weekends

10 teev sawv ntxov - 4 teev tsaus ntuj

www.saccenter.org/mentalhealth

Hu rau Q-Spot mus rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa kho kom rov zoo los hais txog kev siv yeeb tshuaj ntawm cov hluas. Hu rau thaum lub sij hawm qhib ua hauj lwm rau kev thov kev pab los sis xa ntawv tuaj.



Cov Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj

COV KEV PAB CUAM HAIS TXOG KEV SIV YEEB TSHUAJ NTXIV

Cov Pab Pawg Koom Tes Txog Kev Siv Yeeb Tshuaj

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Pab Pawg Koom Tes rau Cov Hluas

www.sacramentoccy.org

Ua hauj lwm los pab ua kom Sacramento yog ib qhov chaw uas muaj kev nyab xeeb rau cov neeg hluas kom loj hlob, kom tsis txhob muaj kev cob los ntawm cov yeeb tshuaj uas ua rau quav thiab muaj kev phom sij.

Yog muaj lus nug, xa email rau:

iorrock@scoe.net

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Pab Pawg Saib Xyuas Tshuaj Muaj Yees

www.letstalkmeth.org

Ua hauj lwm los txheeb xyuas thiab ua cov kev pib uas hais daws txog kev siv tshuaj muaj yees hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento thiab nws cov teeb meem uas cuam tshuam nrog.

Yog muaj lus nug, xa email rau:

DHS-SUPT@SacCounty.gov

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Pab Pawg Saib Xyuas Yeeb Dub

www.sacopiodcoalition.org

Ua hauj lwm los muab kev kawm paub rau pej xeem hais txog kev siv yeeb dub, nthuav dav kev nkag txog kev kho, txhawb nqa rau kev cuam tshuam thaum ntxov, kev kho, thiab txhim kho kev soj qab saib txog cov yeeb dub.

Yog muaj lus nug, xa email rau:

info@sacopiodcoalition.org



DUI Cov Khoos Kas Pab Cuam

Kev muaj cai tsav tsheb ntawm ib tug neeg yuav tau txais kev ncuu cia thaum raug nplua txog Kev Tsav Tsheb Thaum Muaj Kev Fab Yeeb Tshuaj Dej Caw (Driving Under Influence, DUI). Raws li Lub Xeev California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Tsav Tsheb Muaj Tshuab (Department of Motor Vehicles, DMV), kev ncuu los sis kev tshem tawm yog tsab cai kev nqis tes ua fab kev tuav tswj kias tam sim ntawv uas muab ua tawm tsam rau kev muaj cai tsab tsheb nkaus xwb. Ib tug neeg uas muaj qhov DUI yuav tsum tau ua kom tiav Lub Xeev California Lub Khoos Kas DUI uas tau daim ntawv tso cai ua ntej yuav muaj cai tau txais daim ntawv tso cai tsav tsheb uas tsis raug txwv.



Tom qab kev ntes hais txog qhov DUI thiab tom qab kev txiav txim plaub ntug ntawm Lub Tsev Hais Plaub lawm, Lub DMV yuav tau txais daim ntawv ceeb toom hais txog kev ua txhaum thiab tus neeg ua txhaum tau txais kev xa mus rau Lub Khoos Kas Ntawm DUI. Nws yog tus neeg ua txhaum lub luag hauj lwm los mus tso npe rau hauv Lub Khoos Kas Ntawm DUI; yog tsis tuaj yeem ua li ntawd tau yuav tshwm sim ua rau muaj kev ceeb toom mus rau Lub Tsev Hais Plaub kom muab rov xa mus dua. Lub Khoos Kas DUI yuav ceeb toom rau Lub Tsev Hais Plaub txog tus neeg ua txhaum li kev tso npe rau hauv lub khoos kas, kev ua tiav, los sis kev raug tshem tawm ntawm lub khoos kas. Rau thaum Lub Xya Hli Ntuj 2017, Tau muab Cheeb Tsam Nroog Sacramento Cov Khoos Kas Ntawm DUI Uas Tau Daim Ntawv Tso Cai-Ntawm Lub Xeev dhau ntawm Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Tshaj Lij Ntawm Bridges, Safety Center, Inc., thiab Lub Chaw Muab Kev Kev Sab Laj Ntawm Terra Nova.

Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Tshaj Lij Ntawm Bridges

www.bridgesinc.net

(916) 840-7874 (Sacramento)

dui@bridgesinc.net

Kev Sab Laj Ntawm Terra Nova

www.terranoacounseling.org

(916) 444-5680 (Midtown)

(916) 564-0600 (North Sacramento)

(916) 239-6379 (Sacramento)

Lub Chaw Muab Kev Nyab Xeeb

www.safetycenter.org

(916) 721-3748 (Citrus Heights)

(916) 366-7233 (Sacramento)

(916) 394-2320 (North Highlands)

COV KEV PAB CUAM TIV THAIV KEV TUA TUS KHEEJ

Cov kev pab cuam txhawb nqa tiv thaiv kev tua tus kheej kom tsim nyog rau fab kab lij kev cai thiab hom lus tau muab txhim kho kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm cov zej zog tshwj xeeb twg.

KeV Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

Tus Xov Tooj Ceeb Tom Qhia Teeb Meem KeV Ntxhov Fab KeV Tiv Thaiv KeV Tua Tus Kheej

(916) 368-3111 los sis 1-800-273-8255
Sau tias "HOPE" xa mus rau
(916) 668-iCAN (4226)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

KeV txhawb pab teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas hlwb dawb, tam siv rau cov neeg uas tab tom ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas hlwb thiab/los sis cov uas xav txog kev tua tus kheej.

Lub Khoos Kas Trevor (The Trevor Project)

(866) 488-7386
Sau tias "START" xa mus rau 678-678

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.thetrevorproject.org

Muab kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (txog hnuv nyoog 25 xyoos) uas tab tom tawm tsam tawm los, cov neeg txheeb tias yog LGBTQ+, kev nyuaj siab thiab kev tua tus kheej.

KeV Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

Tus Xov Tooj Pab Daws Teeb Meem Lub Neej

(877) 565-8860
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.translifeline.org

paub, tsis qhia npe rau cov neeg uas yog neeg hloov cev hiab lawv cov phooj ywg thiab tsev neeg. Muab kev txhawb nqa fab kev xav, cov kev xa mus rau kev pab cuam thiab cov nyiaj pab me.

Tus Xov Tooj Pab Rau KeV Kub Ntxhov Rau Cov Qub Tub Rog

(800) 273-8255 (Nias 1)
Sa ntawv xa mus rau 838255
(800) 799-4889 (deaf & hard of hearing)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.veteranscrisisline.net

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb, tsis pub leej twg paub rau cov qub tub rog, cov tswv cuab tam sim no thiab lawv tsev neeg. Muab kev sab laj txog kev kub ntxhov uas tsis qhia rau lwm tus paub thiab cov kab txuas mus rau cov kev pab suav nrog cov kev pab cuam nyob rau ntawm lub chaw pab cuam kho mob rau VA hauv zej zog.

Kev Txhawb Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov Hauv Xov Tooj

WEAVE Tus Xov Tooj Hu Ceeb Toom Teeb Meem Kub Ntxhov 24 Teev

(916) 920-2952

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.weaveinc.org

Cov cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov thiab kev txhawb pab pub dawb, yam tsis pub rau cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev.

Kev Txhawb Pab Tsis Hais Txog Xwm Txheej Kub Ntxhov

Consumer Operated Warm Line

720 Howe Ave., Ste. 102,
Sacramento, CA 95825
(916) 366-4668

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

Tus xov tooj tsis hais txog kev kub ntxhov muab kev mloog uas muaj kev txhawb nqa, cov kev xa mus rau kev pab, cov rooj cob qhia hais txog Txoj Phiaj Xwm Nqis Tes Ua Rau Kev Kho Kom Zoo Tuaj Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo (WRAP), cov pab pawg muab kev txhawb pab, kev txhawb pab phooj ywg, kev nthuav tawm rau zej zog, kev kawm thiab kev cob qhia.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Tsis tas muaj kev muaj cai tsim nyog

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pa

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Cov khoos kas Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog (SCC) muab cov kev pab cuam txhawb nqa tiv thaiv kev tuav tus kheej yam tsim nyog rau fab kab lij kev cai thiab hom lus rau cov zej zog tshwj xeeb.

Kev Sab Laj Rau Zej Zog Neeg Es Xias Pacific

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Hnub Mon-Th

8 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj

Hnub Fri

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

<http://apccounseling.org>

Cov kev pab txhawb nqa rau lub zej zog rau cov zej zog hais Lus Suav Cantonese, Lus Hmoob, thiab Nyab Laj, suav nrog cov chav qhia txog kev paub zoo, cov pab pawg muab kev txhawb nqa, cov dej num kev tsim lub zej zog thiab kev kawm paub tiv thaiv kev tua tus kheej.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tswv cuab hauv lub zej zog hais Lus Suav Cantonese, Lus Hmoob thiab Lus Nyab Laj

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Chaw Txais Zov Me Nyuam

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

Hnub Mon-Hnub Fri
9 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

Cov kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov neeg tsis muaj tsev nyob, cov hluas thiab cov hluas uas yog LGBTQ+. Cov kev pab cuam suav muaj cov kev xa mus rau kev pab mus txog rau cov hwm tsam tau tsev nyob, cov kev pab cuam kho mob puas hlwb, cov kws kho mob rau poj niam li kev noj qab haus huv, cov kev pab rau cov neeg LGBTQ, thiab lwm cov kev pab cuam rau zej tsoom. Kuj tseem muab cov rooj cob qhia, pab pawg muab kev txhawb nqa, kev tswj hwm xwm txheej, thiab cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ceev rau cov neeg tsis muaj tsev nyob, cov hluas khiav tawm hauv tsev.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

LGBTQ+, me nyuam coj lus tu thiab cov hluas/cov hluas uas muaj hnub nyoog uas tsis muaj tsev nyob (hnub nyoog 12-25 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau cov kev pab cuam kev nkag cuag



Cov Cim Ceeb Toom: Kev Tua Tus Kheej

- Tham txog kev xav tuag
- Nrhiv ib txoj hauv kev lus tua lawv tus kheej
- Tham txog: kev hnov tag kev cia siab / tsis muaj ib qho laj thawj twg lawm uas yuav ua neeg ntxiv mus / xav tias ua chaw tab kaum rau lwm tus
- Siv tshuaj thiab dej caw ntau ntxiv
- Tshwm sim muaj kev ntxhov siab, nyob tsis tswm, muaj kev npau taws heev
- Noj los sis pw ntau los sis tsawg dua qub
- Thim siab los sis cais lawv tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg
- Kev xav hloov pauv mus los heev li

Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

La Familia Lub Chaw Pab Cuam Kev Sab Laj Rau Zej Zog

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab cov kev pab tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov zej zog neeg Latino. Muab cov pab pawg kev txhawb pab, kev cob qhia fab kev paub txog kev pheej hmoo, pab pawg phooj ywg neeg laus thiab cov koom txoos hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov zej zog neeg Latino (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Cov Kev Pab Cuam Rau Zej Zog Lu Mien

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj
www.unitedumien.org

Cov kev pab cuam fab zej tsoom uas haum rau kab lis kev cai rau cov zej zog hais lu Mien. Muab cov pab pawg kev txhawb pab, kev hais xov tooj cua, thiab lwm yam koom txoos hauv zej zog. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, kev txhais ntaub ntawv, kev txhais lus, thiab kev tuav tswj xwm txheej kho mob.


Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Lu Mien zej zog (tag nrho cov hnub nyoog)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv



Tus Xov Tooj Muab Kev Pab thoob Teb Chaws

Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Sacramento Lub Chaw Pab Cuam Kho Mob Rau Cov Neeg Meskas Ib Txwm Nyob

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri

7:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

www.snahc.org

Muab cov kev pab cuam kho mob rau kev coj cwj pwm saib xyuas tag nrho txhua fab uas muaj lub peev xwm rau fab kab lij kev cai suav nrog kev sab laj txog kev kho mob puas hlwb rau tus neeg mob sab nraud thiab kev sab laj txog kev quav yeeb quav tshuaj, pab pawg muab kev txhawb nqa, kev tswj kev noj tshuaj thiab cov kev coj ua txog kev kho mob li thaum ub. Tsis tas li xwb kuj tseem muaj kev saib xyuas kho mob xub thawj thiab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog ib tug tswv cuab (qhib rau txhua tus); Qee pab pawg kev txhawb pab yog qhib rau niam txiv zej tsoom suav daws

Tus nqi:

Lees txais tau Medi-Cal thiab Medicare, yus them yus (sliding-scale) thiab kev tuav pov hwm ntiag tug (Tsuas muaj rau cov neeg mob ib txwm nyob nkaus xwb)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

5 Kauj Ruam Nqi Tes Ua rau Kev Pab Qee Tus Neeg hauv Qhov Kev Mob Fab Kev Xav



NUG

Puas yog koj tab tom xav txog kev tua koj tus kheej?



PAB KOM LAWV NYAB XEEB

Txo qis kev nkag cuag rau cov khoom los sis cov chaw uas muaj kev phom sij



NYOB UA KE RAU NTAWD

Ua tib zoo mloog thiab lees paub lawv cov kev xav



PAB LAWV MUAJ KEV SIB TXUAS

Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Teb Chaws 1-800-273-8255



SIB NUG MOO NRAIM

Soj qab taug lw thiab sib tham tas li tom qab kev kub ntxov (NIMH, 2021)

Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Kev Sab Laj Rau Tus Phooj Ywg Rau Tus Neeg Laus

720 Howe Ave, Ste.102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

Muab cov neeg laus nyob ib leeg thiab nyob hauv tsev nrog kev sib tham nrog phooj ywg, kev xa mus rau cov peev txheej, thiab kev kawm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj (hnub nyoog 55 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

Slavic Lub Chaw Muab Kev Pab

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Muab kev txhawb nqa kev noj qab haus huv hauv tsev neeg, kev pab cuam kev loj hlob hauv zej zog nrog rau kev kawm txog kev nkag teb chaws thiab kev noj zaub mov zoo thiab kev cob qhia rau cov neeg Slavic uas nyob hauv cheeb tsam Sacramento loj.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Slavic zej zog (tag nrho cov hnub nyoog)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub



Xwm Txheej Mob Puas Siab Puas Ntsws Ti Tes Ti Taw

Qhov xwm txheej ua rau muaj kev phom sij rau lub neej uas ib tus neeg raug tsim txom tam sim ntawd rau nws tus kheej los sis lwm tus, muaj kev ntxhov siab loj los sis tsis cuam tshuam nrog qhov tseeb, los sis tsis muaj kev tswj hwm.

Yog tias koj los sis ib tus neeg koj paub tab tom muaj xwm txheej ceev txog kev puas siab puas ntsws

Mus rau chav xwm txheej ceev uas ze tshaj plaws los sis hu rau **911** thiab nug Pab Pawg Neeg Txhawb Pab Hauv Zej Zog (pab pawg hais daws teeb meem kubn txhov txav chaw)

Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

Kev Txhawb Nqa Kev Sib Txuas Rau Zej Zog

The Living Room: Lub Khoos Kas Pab Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Rau Neeg Asfvkas Asmeskas

(916) 234-0178 los sis (916) 807-7820

Hnub Mon-Fri

3 teev tsaus ntuj - 9 teev tsaus ntuj

www.aaspp-thelivingroom.org

Sab Qab Teb: 7000 Franklin Blvd., Ste.1020
Sacramento, CA 95823

Sab Qaum Teb: 4704 Roseville Rd., Ste.110
North Highlands, CA 95660

Muab cov kev pab cuam los txhawb pab kev noj nyob zoo fab kev xav ntawm cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas Muab kev sab laj yam li yog phooj ywg/tsev neeg, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntshov, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev cob qhia hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg Dub thiab Neeg Asmeskas Dub (tag nrho cov hnub nyoog)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Txhawb Nqa Txog Kev Tu Siab

Cov Phooj Ywg rau Pab Txoj Sia

(916) 392-0664 los sis (800) 646-7322

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

www.friendsforsurvival.org/meetings

Pab nhriav pab pawg muab kev txhawb nqa kev tu siab ib yam li yog phooj ywg pab dawb rau tsev neeg thiab/los sis cov phooj ywg uas yuav tsum tsawm tsam nrog cov kev nyuaj uas cuam tshuam rau cov kev tag sim neej ntawm tus neeg yus hlub los ntawm kev tua tus kheej tuag. Rau npe rau hauv pab pawg muab kev txhawb nqa hauv online.

TUS XOJ TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

**SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE**
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

COV PAB PAWG MUAB KEV TXHAWB NQA

Cov pab pawg muab kev txhawb nqa pab muab qhov chaw uas muaj kev nyab xeeb rau cov neeg uas muaj cov kev paub dhau los los sis cov kev txhawj xeeb zoo ib yam los muab kev txhawb nqa fab kev xav thiab kev txhawb siab, kev txhawb nqa dej siab, kev nplij thiab lus qhia los sib pab. Lus cim tseg: Cov pab pawg muab kev txhawb nqa hais txog kev tsiis haum ntawm kev siv yeeb tshuaj tau muab teev cia hauv ntu Cov Kev Pab Cuam Kev Kho thiab Tiv Thaiv Kev Tsis Haum Ntawm Kev Siv Yeeb Tshuaj ntawm phau ntawv qhia no.

Cov Neeg Meskas Isdias thiab Neeg Xeeb Txawm Alaska

Sacramento Lub Chaw Kho Mob Rau Neeg Asmeskas Xeeb Txawm

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri
7:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.snahc.org

Pab nrhiav cov pab pawg txhawb nq auas muaj lub peev xwm, thiab thooob plaws rau fab kab lij kev cai rau SNAHC cov tswv cuab thiab lub zej zog thooobp laws. Kuaj xyuas cov ntsiab lus ntawm pab pawg lub sij hawm ua hauj lwm hauv zej zog tau ntawm:
www.snahc.org/snahc-events

Neeg Esxias Asmeskas thiab Neeg Pov Txwv Pasxibfiv

Neeg Esxias Pasxibfiv Kev Sab Laj Hauv Zej Zog

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783 | <http://apccounseling.org>

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa pab dawb rau cov tswv cuab hauv zej zog Neeg Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pasxibfiv hauv lawv hom lus los mus tiv thaiv tej yam uas muaj kev pheej hmoo xws li kev txwv tsis pub siv, kev nyob ib leeg, kev tag kev cia siab. Hu xov rooj yog xa paub ntxiv.

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

Pab Pawg Neeg Laus Hauv Lub Zog Uas Muaj Lub Muaj Zog Zoo

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083

Hnub Mon thiab Wed
9 teev sawv ntxov - 12 teev tav su
www.unitediumien.org

Ib qhov chaw uas muaj kev nyab xeeb, txhawb nqa kev sib raug zoo rau cov neeg loj laus uas hais lu Mien los faib qhia lawv cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo thiab koom cov dej num zej tsoom.

Tsev Neeg Nplog Kev Txhim Kho Lub Zej Zog

(916) 359-2788 (Qaum Teb)
(916) 393-7501 (Qab Teb)

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.lfcd.org

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev sib txhawb nqa pab dawb rau neeg tawg rog, neeg nkag teb chaws uas muaj ntau haiv neeg, hais tsis tau Lus Askiv ntau, thiab cov neeg tswv cuab yug nyob hauv Teb Chaws Meskas uas muaj nyiaj khwv tau los qis. Hu yog xav paub ntxiv.

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Cov Neeg Meskas Esxias thiab Neeg Pov Txwv Pacific

S.A.E Lub Chaw Sib Ntsib Ntawm Cov Hluas Neeg Mien

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj
www.unitediumien.org

Lub chaw sib txoos rau cov tub ntxhais hluas uas hais lu Mien los ua neej nyob koom nrog lawv cov phooj ywg thiab kawm paub txog lu Mien txoj kab lis kev cai. Cov dej num muaj xws li kev sib tham, kev kawm txog kev noj qab haus huv ntawm lub cev thiab lub hlwb, kev cob qhia, kev ua si tsim pab pawg, kev ua hauj lwm pub dawb, thiab kev ua thawj coj. Mus saib lub vev xaib kom paub ntau ntxiv

Neeg Tawv Dub thiab Neeg Asfvkas Asmesk

Qhov Chaw Rau Neeg Tawv Dub Muaj Kev Nyab Xeeb

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Muab cov tswv yim tshwj xeeb rau fab kab lis kev cai los pab cov neeg hauv zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas daws kho los ntawm kev ntsib kev ntxhov siab fab haiv neeg, kev nyuaj siab, kev raug mob, thiab/los sis kev raug mob tam sim no los sis nyob rau keeb kwm dhau los. Muab Kev Ncig Kho Mob Hauv Zej Zos txhua lub hlis (raws li xav tau) thiab Kev Tso Tawm yam tsis tu ncu.

Neeg Tawv Dub thiab Neeg Asfvkas Asmesk

The Living Room: Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Ntawm Neeg Asfvkas Asmeskas

(916) 234-0178 los sis (916) 807-7820

Cov sij hawm ua hauj lwm ntawm pab pawg muab kev txhawb nqa sib txawv
<https://aaspp-thelivingroom.org/groups>

Pab muab ibn cig kev kho mob hom kev nkag tuaj cuag pab dawb hauv txhua lim tiam rau cov tswv cuab hauv lub zej zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Asfvkas Asmeskas thiab pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov leej niam uas tab tom tu cov hluas. Cov pab pawg yuav tsum tau rau npe. Saib hauv lub vev xaib kom paub ntxaws thiab mus rau npe.

Dig Muag thiab Tsis Pom Kev Zoo

Ib zej tsoom rau Neeg Dig Muag

1238 S. St., Sacramento, CA 95811
(916) 452-8271
<https://societyfortheblind.org>

Muab cov pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov neeg uas dig muag los sis tsis pom kev zoo los sis tsis pom kev tsis ntev los no ces Hu rau los sis mus saib rau lub vev xaib rau qhov ntaub ntawv ntxiv.

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Lag Ntseg thiab Tsis Hnov Lus Zoo

NORCAL Cov Kev Pab Cuam rau Neeg Lag Ntseg thiab Tsis Hnov Lus Zoo

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (M) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (tom qab xuab moos ua hauj lwm) <https://norcalcenter.org>

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov neeg uas lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo. Hu rau los sis mus saib hauv lub vev xaib rau qhov ntaub ntawv ntxiv

Kev Kho Mob Puas Hlwb Dav

Cal Lub Suab

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600

Cov sij hawm ntawm pab pawg muab kev txhawb nqa yuav sib txawv
www.calvoices.org/support-groups

Muab kev pab yooj yim rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa ntau yam pub dawb uas qhib rau pej xeeb hauv cov cheeb tsam nroog Amador thiab Sacramento (kev muaj cai tsim nyog tshwj xeeb sib txawv raws li pab pawg). Kuaj saib hauv lub vev xaib rau daim ntawv teev txog cov pab pawg muab kev txhawb nqa uas khoom pab, kev muaj cai tsim nyog thiab ntaub ntawv kev rau npe.

Kev Kho Mob Puas Hlwb Dav

Pab Pawg Koom Tes Txhawb Nqa Txog Kev Ntxhov Siab thiab Tus Mob Bipolar

(800) 826-3632
www.dbsalliance.org

Cov pab pawg muab kev txhawb nqa pab dawb, ntaub ntawv fab kev kawm thiab cov kab txuas mus rau cov kev pab hauv zej zog los sis hauv cheeb tsam rau cov neeg uas ua neej nrog kev ntxhov siab los sis tus mob bipolar (yuav tsum muaj hnuv nyoog 18 xyoo nce mus thiaj yuav koom tau hauv pab pawg muab kev txhawb nqa). Kuaj xyuas lub vev xaib rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa thiab cov kev pab hauv online.

Sacramento Chaw Kho Mob Rau Neeg Asmeskas Txawm Xeeb

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnuv Mon-Fri
7:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.snahc.org

Pab nrhiav pab pawg muab kev txhawb nqa auas muaj peev xwm, thiab paub dav txhua fab pab dawb/muaj tus nqi qis rau fab kab lij kev cai rau SNAHC cov tswv cuab thiab lub zej zog thoob plaws. Kuaj xyuas ntaub ntawv ntxaws ntawm pab pawg muab kev pab lub sij hawm ua hauj lwm hauv zej zog:
www.snahc.org/snahc-events

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Kev Kho Mob Puas Hlwb Dav

Cov Chaw Pab Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab Kev Khom Kom Rov Zoo Tuaj (WRCs)

(916) 485-4175 (Lub Chaw Yav Qaum Teb)
(916) 394-9195 (Lub Chaw Yav Qab Teb)

Cov teev sij hawm ua hauj lwm ntawm pab pawg muab kev txhawb nqa yuav sib txawv www.consumersselfhelp.org/calendars

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa ntau yam kev pab kho mob puas hlwb thiab kev noj qab nyob zoo pab dawb hauv txhua lub lim tiam rau cov neeg laus (muaj hnuv nyoog 18 xyoo nce mus). Yuav tsum rau npe nrog ib lub ntawm WRCs kom nkag tau rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa. Sij hawm ua hauj lwm hauv txhua hli tau muab luam tawm hauv online rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa tam sim no ntawm txhua lub WRC. Hu rau yog xav paub ntxiv.

Kev Txhawb Nqa Hais Txog Kev Tu Siab

Cov Phooj Ywg Pab Txoj Sia

(916) 392-0664 los sis (800) 646-7322
Cov sij hawm ntawm pab pawg muab kev txhawb nqa yuav sib txawv www.friendsforsurvival.org/meetings

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa txog kev tu siab yam li yog phooj ywg rau tsev neeg thiab/los sis cov phooj ywg tab tom tawm tsam nrog cov kev nyuaj cuam tshuam rau kev tag sim neej ntawm tus neeg uas lawv hlub los ntawm kev tua tus kheej. Rau npe rau pab pawg muab kev txhawb nqa hauv online.



Cov Txiaj Ntsig ntawm Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

- Kev cais tus kheej uas txo qis lawm
- Kev ntxhov siab, kev tu siab, kev npau taws los sis kev qaug zog tau txo qis lawm
- Sib tham qhib siab lug thiab ncaj ncees txog koj cov kev xav
- Txhim kho cov kev paub txog zoo txog kev daws teeb meem
- Nyob kom siab loj los tswj cov mob uas kho tsis txawj zoo los sis nyob twj ywm rau cov phiaj xwm kho mob
- Hnov txog kev muaj zog, kev tswj hwm los sis kev cia siab
- Txhim kho kev nkag siab txog koj tus mob los sis koj qhov kev paub dhau los txog nws ntawm koj tus kheej
- Tau txais kev pab tswv yim fab kev coj ua txog cov kev xaiv kho mob
- Kawm paub txog kev noj qab haus huv, kev khwv noj khwv haus los sis cov kev pab txog zej tsoom (Mayo Clinic, 2022)

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Latino, Latina thiab Latinx

La Familia Lub Chaw Muab Kev Sab Laj

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab sij hawm ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.lafcc.org

Pab nrhiav pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov neeg thiab cov tsev neeg. Hu rau, tuaj kiag rau, los sis mus saib hauv lub vev xaib kom paub ntxiv txog cov pab pawg yuav tshwm sim thiab kev muaj cai tsim nyog

Cov Zej Zog Ntawm LGBTQ+

Lub C haw Pab Kev Kho Mob Rau Poj Niam Txiv Neej

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj
www.genderhealthcenter.org

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa pab dawb rau Cov Neeg Hloov Cev thiab cov neeg laus uas Tsis Qhia Meej Txog Tias Yog Poj Niam Los Txiv Neej. Hu xov rooj rau kev teem sij hawm tam sim no.

Cov Zej Zog Ntawm LGBTQ+

Sacramento LGBT Lub Chaw Muab Kev Pab Rau Zej Zog

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri
10 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

Hnub kawg ntawm lub lim tiam
10 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj
www.saccenter.org/mentalhealth

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa yam tsim nyog rau fab kab lij kev cai rau cov neeg uas yog LGBTQ+ ntawm txhua lub hnub nyoog. Cov pab pawg muab kev txhawb nqa yog pab pawg tuaj cuag. Daim ntawv teev npe tam sim no ntawm cov pab pawg muab kev txhawb nqa muaj nyob hauv online thiab lub sij hawm teem tseg uas tau hloov kho tshiab tshaj plaws tam sim no muaj nyob hauv Daim Ntawv Qhia Sij Hawm Ua Hauj Lwm Hauv Zej Zog.

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa Cov Hluas

Lub Khoos Kas Txo Qis Ntawm Pab Pawg Txhawb Nqa Rau Cov Tsev Neeg Hauv Lub Tsev Hauj Lwm Ntawm Nom Tswv Txog Kev Ncaj Ncees

(916) 671-2030

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

www.capadoptfam.org/support-groups

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa pab dawb rau Lub Cheeb Tsam Nroog Sacramento lub zej zog uas muaj kev ncaj ncees. Pab nrhiav cov kev xaiv rau cov niam txiv thiab cov hluas. Kuaj xyuas hauv lub vev xaib rau daim ntawv teev npe ntawm cov pab pawg muab kev txhawb nqa thiab qhov ntaub ntawv kev rau npe.

Cal Hu Suab

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825

(916) 366-4600

Lub sij hawm pab pawg muab kev txhawb nqa yuav sib txawv www.calvoices.org/support-groups

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa ntau yam uas pab dawb rau cov pej xeem hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento (kev muaj cai tsim nyog tshwj xeeb sib txawv raws li pab pawg). Kuaj xyuas lub vev xaib rau daim ntawv teev npe ntawm cov pab pawg muab kev txhawb nqa uas khoom pab, kev muaj cai tsim nyog thiab ntaub ntawv kev rau npe.

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa Cov Hluas

Kev Txais Zov Me Nyuam

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

Pab pawg muab kev txhawb nqa yuav sib txawv

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov neeg tsis muaj tsev nyob, tus neeg coj los tu thiab cov hluas uas yog LGBTQ+ (uas muaj hnub nyoog 12-25 xyoos) thiab cov kev xa mus pab dawb mus rau cov pab pawg muab kev txhawb nqa nyob hauv zej zog ntxiv. Hu rau thov ntaub ntawv ntxiv txog cov pab pawg muab kev txhawb nqa uas twb muaj lawm los sis sau kom tiav daim foos sau ntawv rau hauv online.

La Familia Lub Chaw Muab Kev Pab Kev Sab Laj

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600

(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri

8:30 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

www.lafcc.org

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov neeg hiab cov tsev neeg. Hu xov tooj, nkag tuaj rau, los sis mus saib hauv lub vev xaib txog qhov ntaub ntawv hais txog cov pab pawg uas yuav tshwm sim tom ntej no thiab kev muaj cai tsim nyog tau kev pab

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa Cov Hluas

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext.107

Hnub Mon-Fri

12 teev tav su - 6 teev tsaus ntuj

Hnub Kawg Ntawm Lim Tiam

10 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj

www.saccenter.org/youth

Pab nrhiav cov pab pawg muab kev txhawb nqa rau cov hluas LGBTQ+ thiab cov laus uas tseem hluas (hnub nyoog 12-24 xyoos).

Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa Cov Hluas

Lub Hauv Paus

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.thesourcesacramento.com

Muab kev txhawb pab kub ceev rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu (yav tam sim no thiab yav dhau los), thiab lawv tsev neeg uas ua tus tu lawv. Cov kev pab cuam yog muaj xws li tus xov tooj txhawb pab dawb, kev tswj hwm xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev mob puas hlwb, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab



Cov Lus Nug yuav Nug Ua Ntej Koom Nrog Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa

- Puas yog pab pawg muab xaiv los rau cov neeg uas muaj cov mob fab hlwb tshwj xeeb?
- Pab pawg ua puas tau raws li ncuaj sij hawm twg los sis nws ua txuas ntxiv mus tsis muaj sij hawm kawg?
- Pab pawg sib ntsib nyob rau qhov twg?
- Nyob rau lub sij hawm twg thiab heev npaum twg uas pab pawg sib ntsib?
- Puas muaj tus neeg muab kev pab yooj yim los sis tus qhib ncauj lug?
- Tus kws pab fab kev mob hlwb puas tau cuam tshuam nrog hauv pab pawg?
- Cov lus taw qhia rau kev tsis pub lwm tus paub yog li cas?
- Cov cai xub thawj rau kev koom nrog rau hauv pab pawg yog dab tsi?
- Lub rooj sib tham feem ntau yog yuav zoo li cas?
- Puas muaj tus nqi?

COV KEV PAB CUAM KEV KHO MOB PUAS HLWB RAU COV QUB TUB ROG

Cov kev pab cuam kho mob puas hlwb thiab kev txhawb nqa rau cov qub tub rog, lawv cov tsev neeg thiab lawv cov neeg muab kev saib xyuas.

Kev Nkag Cuag Rau Cov Txiaj Ntsig

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Cov Kev Pab Cuam Rau Cov Qub Tub Rog

3970 Research Dr., Sacramento, CA 95838
(916) 874-6811 | DHA-VET@saccounty.net

Pab cov qub tub rog thiab cov neeg nyob hauv kev saib xyuas uas tsim nyog tau kev pab uas muaj cov txiaj ntsig rau VA muaj kev ruaj ntseg. Pab muab kev pab nrog kev pab cuam cuam tshuam rau cov kev thov nyiaj rov qab txog kev xiam oob qhab, cov nyiaj laus txog kev xiam oob qhab uas tsis yog kev pab cuam, kev tso npe qhov VA, cov txiaj ntsig neeg dim txoj sia, thiab California Lub Khoos Kas Zam Rau Tus Nqi Kawm Ntawv (CalVet).

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov qub tub rog thiab lawv cov tsev neeg

Tus Nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Txhawb Nqa Rau Tus Neeg Muab Kev Saib Xyuas

VA Tus Xov Tooj Txhawb Nqa Tus Neeg Muab Kev Saib Xyuas

1(855) 260-3274 (hu dawb)

Hnub Mon-Fri

5 teev sawv ntxov - 7 teev tsaus ntuj

Hnub Sat

5 teev sawv ntxov - 2 teev tsaus ntuj

Tus xov tooj txhawb nqa rau cov neeg muab kev saib xyuas, cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg koom tes hauv zej zog ntawm cov qub tub rog. Muab kev sab laj, cov kev pab cuam txhawb nqa rau cov neeg muab kev saib xyuas, kev kawm, thiab cov kev xa mus rau cov kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg muab kev saib xyuas, cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, Cov Qub Tub Rog, thiab cov neeg koom tes hauv zej zog

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Pwas Hlwb Rau Cov Qub Tub Rog

Cov Kev Pab Cuam Dav Ntau Yam

Zoo Tshaj Plaws Ntawm Teb Chaws

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

www.nationsfinest.org

Muab cov kev pab cuam rau cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg. Muab kev pab sab laj txog fab kev mob pwas hlwb thiab kev siv yeeb tshuaj, kev pab cuam kev noj qab haus huv, kev tuav tswj xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev ua hauj lwm, kev pab cuam vaj tsev nyob, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov qub tub rog thiab lawv tsev neeg/cov phooj ywg

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus

Cov Kev Pab Cuam Txoj Kev Kub Ntxhov

Lub Koom Haum Pab Qub Tub Rog Hauv Teb Chaws

(888) 777-4443

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv

<https://nvf.org>

Pab muab cov kev txhawb txog kev kub ntxhov rau cov qub tub rog, cov tswv cuab uas tseem ua hauj lwm, thiab cov kev pab cuam txhawb nqa suav nrog cov kev xa mus rau kev pab thiab kev nkag cuag tau rau hauv lub vev xaib hauv online mus rau cov peev txheej ntxiv.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

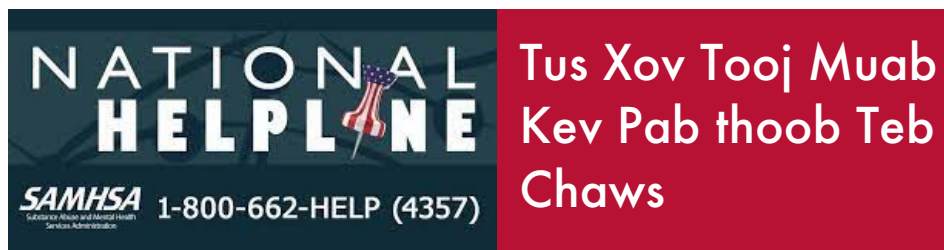
Cov qub tub rog, cov tswv cuab tseem ua hauj lwm, thiab lawv cov tsev neeg/cov phooj ywg

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov rooj rau kev pab kiag tam siv



Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Pwas Hlwb Rau Cov Qub Tub Rog

Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Kub Ntxhov

Tus Xov Tooj Pab Txog Kev Kub Ntxov Rau Cov Qub Tub Rog

(800) 273-8255 (Nias 1)
Sau ntawv xa mus rau 838255
(800) 799-4889
(neeg lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.veteranscrisisline.net

Tus xov tooj ceeb toom qhia teeb meem kub ntxhov pub dawb, tsis pub leej twg paub rau cov qub tub rog, cov tswv cuab tam sim no thiab lawv tsev neeg. Cov neeg hu xov tooj tuaj yuav tau txuas lus nrog cov neeg teb xov tooj uas muaj kev saib xyuas, muaj cai tsim nyog los ntawm Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Tes Dej Num Qub Tub Rog uas muab kev pab sab laj rau teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab txuas mus rau cov chaw muab kev pab suav nrog cov kev pab cuam ntawm lub chaw kho mob VA hauv cheeb tsam.

Cov Kev Pab Cuam Rau Neeg Tsis Muaj Tsev Nyob

VA Lub Chaw Kuaj Mob Nkag Tuaj Cuag Ntawm Tus Neeg Tsis Muaj Tsev Nyob

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(877) 424-3838

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

Lub chaw mus ntsib kiag rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob rau cov qub tub rog. Muab kev xa mus rau cov kev pab cuam, vaj tsev nyob rau cov ntsib xwm txheej ti tes ti taw, vaj tsev nyob rau kev hloov pauv, kev kho kev vwm yeeb tshuaj rau cov neeg nyob sab hauv thiab kev kuaj lub khoos kas HUD- VASH (Veteran's Housing Choice Voucher).

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

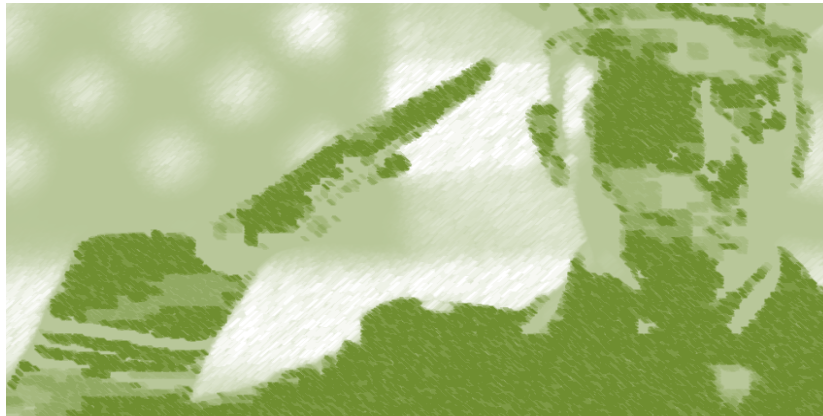
Txhua tus qub tub rog uas ntsib teeb meem fab vaj tsev nyob

Tus nqi:

Pub dawb rau cov qub tub rog uas muaj cai tsim nyog

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu tuaj mus nug cov lus qhia paub los sis mus ntsib kiag txhawm rau thov kev pab; Nqa daim duab npav ID uas tsoom hwv ua tus tawm thiab DD214



Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Pwas Hlwb

Sacramento VA Lub Chaw Kho Mob - Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Pwas Hlwb

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(800) 382-8387

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv

Muab cov kev pab cuam rau cov qub tub rog uas ntsib tus mob PTSD, kev ntxhov siab, kev tu siab, npau taws los sis kev raug mob thiab lwm cov teeb meem uas cuam tshuam rau lawv kev noj qab nyob zoo fab kev xav. Cov kev pab cuam suav muaj kev sab laj pab tswv yim rau ib tug neeg/ua pab pawg, kev txhawb nqa pab tshuaj noj, kev kho tus mob ntawm kev quav yeeb quav tshuaj, kev sab laj thiab kev ntsuas ntaus nqi thiab kev kho tus mob PTSD.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov qub tub rog thiab cov tswv cuab txais kev pab cuam hloov chaw

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj kom muab txuas mus rau tus kws tuav ntaub ntawv txog kev txais nkag



VA Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Pwas Hlwb

- Cov kev pab cuam rau tus neeg mob sab hauv rau lub sij hawm luv
- Cov kev pab cuam kho mob uas tsis yog neeg mob pw hauv tsev kho mob
- Kev kho mob kom rov zoo ua taus hauj lwm thiab cov khoos kas chaw nyob
- Kev saib xyuas xub thawj
- Cov chaw ua hauj lwm muaj kev txhawb nqa
- Kev saib xyuas kev kho mob puas hlwb xwm txheej ceev (24/7)
- Tus Xov Tooj Txog Kev Kub Ntxhov Rau Cov Qub Tub Rog

COV CHAW MUAB KEV KHO KOM ROV ZOO THIAB KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Cov Chaw Muab Kev Kho Kom Rov zoo thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento (WRC's) yog cov chaw muab kev pab cuam ntau yam hauv zej zog uas muab ib pawg ntawm cov kev pab cuam dav thoob plaws thiab cov dej num kev noj qab nyob zoo uas tau xaiv los txhawb nqa cov neeg siv khoom hauv lawv cov hom phiaj kev txhim kho kom rov zoo tuaj. Muaj ob lub WRCs nyob rau hauv Lub Cheeb Tsam Nroog, ib lub nyob rau Yav Qaum Teb thiab ib lub nyob rau Yav Qab Teb thiab ob lub puas leej muaj cov neeg ua hauj lwm los ntawm cov phooj ywg uas muaj kev paub dhau los hauv lub neeg uas kho rov zoo los ntawm tus mob fab hlwb.

Tag Nrho Cov Kev Pab Cuam PAB DAWB Xwb

Qhov Chaw North

2500 Marconi Ave., Ste. 100
Sacramento, CA 95821
(916) 485-4175
Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-north>

Qhov Chaw Sab Qab Teb

7171 Bowling Drive, Ste. 300
Sacramento, CA 95823
(916) 394-9195
Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south-1>

Cov kev pab cuam muaj xws li:

Lub khoos kas kho mob uas muab cov kev pab cuam txhawb nqa tshuaj noj thiab kws kho hlwb, kev tswj hwm qhov xwm txheej, thiab cov kev pab cuam kho mob puas hlwb rau cov qhua uasm uaj cov mob hlwb hnyav

Lub khoos kas hauv zej zog uas suav muaj cov dej num kev tsim kev paub zoo, cov kev txhawb nqa txog kev ua hauj lwm, kev kawm rau tsev neeg, kev pab-tus kheej, thiab kev sab laj thiab kev txhawb nqa rau phooj ywg

Cov dej num txog kev noj qab nyob zoo xws li kev kos duab thiab kev qhia tawm txog suab paj nruag, kev sau ntawv hauv txhua hnub, kev sau ntawv qhia txog tswv yim zoo, kev ua yoga, cov pab pawg kev kho kom rov zoo 12- kauj ruam, kev teeb lub hom phiaj, kev npaj phiaj xwm txog kev kub ntxhov, cov kev coj ua txog kev kho raws li ntiaj teb, thiab lwm cov kev pab cuam kev noj qab nyob zoo

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

- **Lub khoos kas hauv zej zog thiab cov dej num kev noj qab nyob zoo:** qhib rau cov laus txhua tus uas muaj hnub nyoog 18 xyoos nce mus.
- **Lub khoos kas kho mob:** qhib rau cov laus uas muaj hnub nyoog 18 xyoos nce mus uas muaj cai tsim nyog rau cov kev pab cuam dhau ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento.

Tus txheej txheem kev xa mus:

- **Lub khoos kas hauv zej zog thiab cov dej num kev noj qab nyob zoo:** hu rau WRC los tau los pib tau
- **Lub khoos kas kho mob:** Cov neeg uas txaus siab yuav tsum hu rau (916) 875-1055 rau kev ntsuam xyuas thiab kev tso cai rau kev kho mob

COV HLUAS thiab COV HLUAS

Cov kev pab cuam thiab cov kev txhawb nqa kev kho mob puas hlwb hauv zej zog uas tau xaiv rau cov me nyuam yaus, cov hluas, thiab cov hluas uas muaj hnuv nyooq lawm (siab txog 25 xyoos). Cov khoos kas uas muab kev pab cuam rau txhua lub hnuv nyooq kuj tau muab teev cia ntawm no thiab.

Kev Sab Laj

Pab Pawg Muab Kev Sab Laj, Kev Txhawb Nqa, thiab Kev Koom Tes (Consultation, Support, and Engagement Team, CSET) rau Cov Me Nyuam Yaus thiab Cov Hluas Uas Raug Siv Fab Kev Sib Daj Sib Deev Muab Ua Kev Lag Luam (Commercially Sexually Exploited Children and Youth, CSEC)

401 S St., Sacramento, CA, 95814
(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county-cset

Cov kev pab cuam rau cov hluas uas twb tau txais kev siv rau fab kev sib daj sib deev mus ua kev lag luam los sis muaj kev pheej hmoo rau kev yuav raug siv. Muab cov kev ntsuam xyuas uas xav tau, kev txhawb nqa txog kev kub ntxhov, kev txhawb nqa phooj ywg, thiab cov dej num hauv pab pawg, kev txuas mus rau cov kev pab thiab kev nthuav qhia hauv lub zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov me nyuam yaus uas tau txais kev siv rau fab kev sib daj sib deev mus ua kev lag luam los sis cov uas muaj kev pheej hmoo txog kev raug siv (hnuv nyooq 12-21 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Sab Laj

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817

(916) 455-2391

Hnuv Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

www.genderhealthcenter.org

Muab kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom xws li kev pab sab laj, kev txo qis kev phom sij, kev so kev mob puas hlwb, kev kuaj kab mob STD, kev tawm tswv yim thiab kev xa mus rau LGBTQ + uas lees paub cov kev pab cuam hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg loj uas Hloov Cev Los Ua Poj Niam Los Txiv Neej thiab Cov Poj Niam Los Txiv Neej Uas Tsis Coj Kom Raws Yus Hom (hnuv nyooq 18 xyoo nce mus)

Tus nqi:

Cov kev pab cuam feem ntau yog pub dawb xwb; Kev pab sab laj: tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Yuav tsum muaj kev teem sij hawm rau kev pab sab laj, kev tawm tswv yim thiab kev kuaj STI. Tuaj mus rau hauv kev saib xyuas ib ntus, pab pawg kev txhawb pab thiab pauv koob txhaj tshuaj (mus saib tus vev xaib hais txog rau cov xuab moos tshwj xeeb)

Kev Sab Laj

La Familia Lub Chaw Muab Kev Sab Laj

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600
(tom qab xuab moos ua hauj lwm)

Hnub Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.lafcc.org

Muab cov kev txhawb nqa rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas (hnub nyoog siab txog 21 xyoos) suav nrog kev sab laj, cov pab pawg muab kev txhawb nqa, kev kawm txog kev noj qab haus huv, cov rooj cob qhia txog kev paub txog kev pheej hmoo, kev cob qhia kev ua tus coj, cov hwv tsam rau kev mus xyaum hauj lwm, thiab cov txheej xwm hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Sib txawv raws cov khoos kas. Mus saib tus vev xaib kom paub ntxaws ntxiv

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv

Kev Sab Laj

Sacramento LGBT Lub Chaw Pab Cuam Huav Zos

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri
10 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

Hnub kawg ntawm lim tiam
10 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj
www.saccenter.org/mentalhealth

Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam los txhawb kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab lub cev thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov zej zog LGBTQ+. Muab cov kev pab cuam xws li pab pawg kev txhawb pab, kev pab sab laj rau cov neeg raug tsim txom los ntawm kev ua txhaum cai, kev saib xyuas ib ntus, kev kuaj STI, kev npaj, kev pab cuam/kev xa mus txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej, kev cob qhia, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg LGBTQ+ (hnub nyoog 12 xyoos nce mus)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj los sis tuaj mus

CRISIS TEXT LINE

Sau HOME mus rau 741741

Kev txhawb nqa pab dawb, 24/7, tsuas sau ntawv xa mus xwb

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Sab Laj

Sacramento Lub Chaw Muab Kev Kho Mob Rau Neeg Asmeskas Txawm Xeeb

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Hnub Mon-Fri
7:30 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.snahc.org

Muab cov kev pab cuam txog kev kho mob txog kev coj cwj pwm uas muaj lub peev xwm zoo rau fab kab lij kev cai rau cov hluas thiab cov neeg laus uas tseem hluas. Cov kev pab cuam suav muaj kev sab laj, cov kev coj ua txog kev kho li ib txwm thaum ub, cov pab pawg muab kev txhawb nqa, thiab kev tswj hwm tshuaj noj. Tsis tas li xwb kuj tseem muaj kev saib xyuas kho mob xub thawj thiab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Yuav tsum yog ib tug tswv cuab (qhib rau txhua tus); Qee pab pawg kev txhawb pab yog qhib rau niam txiv zej tsoom suav daws

Tus nqi:

Lees txais Medi-Cal, Medicare, yus them yus thiab qee qhov kev tuav pov hwm ntiag tug

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Kev Sab Laj

Xeev Sacramento Lub Chaw Muab Cov Kev Pab Cuam Kev Sab Laj thiab Kev Kuaj Mob

6000 J St., Eureka Hall, Rm.421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu

Hnub Mon-Fri
8 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

Muab kev pab tswv sab laj txog kev mob puas hlwb, kev sab laj txog kev ua hauj lwm thiab kev kho kom zoo rov los uas pheej yig, thiab cov kev pab ntsuam xyuas fab kev kawm (K-12) rau cov tib neeg, cov khub niam txiv, tsev neeg thiab cov me nyuam (cov kev pab cuam yog muaj nyob rau Lub Cuaj Hlis - Lub Kaum Ob Hlis thiab Lub Ob Hlis - Lub Tsib Hlis).

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

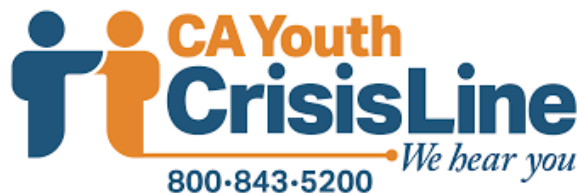
Yog cov neeg nyob hauv Sacramento

Tus nqi:

- Kev Pab Sab Laj: \$100 rau 14 zaug
- Kev Kuaj Ntsuam Xyuas Kab Mob: \$200

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab



Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Sab Laj

Shifa rau Hnub No

3820 Auburn Blvd., Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org

Hnub Mon-Fri

9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj
www.mas-ssf.org

Kev pab sab laj zoo li yog phooj ywg thiab kev xa mus rau cov kev pab rau cov neeg, cov khub niam txiv, cov tsev neeg thiab cov hluas uas yog neeg Muslim.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg Muslim nyob rau txhua lub hnub nyoog

Tus nqi:

Tus kheej them (tus nqi raws qib)

Tus txheej txheem kev xa mus:

Sau email los sis hu nus nrog tus neeg saib xyuas kev txais neeg nkag tham

Kev Sab Laj

Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Uas Tsom Rau Lub Zej Zog Neeg Tawv Dub thiab Neeg Asfvkas Asmeskas

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Muab cov kev pab cuam pab sab laj raws li kev ruaj khov, kev haum rau kev coj noj coj ua thiab kev raug mob, suav nrog kev cuam tshuam pab xwm txheej kub ntxhov, uas yog tsom mus rau cov teeb meem uas tsim kev kub ntxhov rau cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:


Cov neeg hauv cov zej zog neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas nyob rau txhua lub hnub nyoog

Tus nqi:

Pub dawb rau kev mus ntsib thawj 8 zaus

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau lub chaw kho mob uas tau teev tseg hauv tus vev xaib los teem sij hawm rau cov kev pab cuam



Cov Hluas thiab Kev Kho Mob Puas Hlwb

20-25% ntawm cov hluas uas ua tau raws li tus qauv cai rau qhov xwm txheej kev kho tus mob hlwb tag lub sij hawm ua neej nyob uas ua rau muaj kev qhia txog lub luag hauj lwm tsis zoo thiab/los sis kev ntxhov siab

(Teb Chaws Meskas Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg [HHS], 2021a)

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Sab Laj

Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntau Fab Kab Lij Kev Cai

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Hnub Mon-Th

8 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj

Hnub Fri

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

<http://apccounseling.org>

Cov kev pab cuam kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb rau cov zej zog Neeg Esxias thiab Neeg Pov TXwv Pacific (API) suav nrog kev ntsuam xyuas, kev pab sab laj, kev txhawb pab tshuaj noj, kev cob qhia kev ua neej, kev sib raug zoo thiab kev xa mus rau kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg zej zog API uas tau txais Medi-Cal thiab tsis muaj kev tuav pov hwm (txhua lub hnub nyoo)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Medi-Cal/tsis muaj kev tuav pov hwm: hu rau (916) 875-1055 hais txog rau kev ntsuam xyuas kev muaj cai tsim nyog tau txais thiab kev tso cai kho mob

Kev Sab Laj

UC Davis Lub Khoos Kas Mob Hlwb Thaum Ntxov

(916) 734-7251

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam rau cov tib neeg muaj cov tsos mob ntawm kev puas siab puas ntsws thaum ntxov. Muab kev ntsuam xyuas kho mob, kev tswj hwm tshuaj noj, kev tswj hwm xwm txheej, ua ke nrog muab kev kawm txog kev mob nkeeg rau ib tug neeg/tsev neeg, cov pab pawg muab kev txhawb nqa thiab kev txhawb nqa ntiav hauj lwm

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:


Cov tib neeg (hnub nyoo 12-40)

Tus nqi:

Txais Medi-Cal, kev tuav pov hwm ntiag tug thiab tus kheej them

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab



Cov Teeb Meem Kev Muaj Mob Hlwb Uas Pom Ntau rau Cov Hluas

- Quav los sis siv yeeb tshuaj
- Tus Mob Ntxhov Siab
- Nyuaj Siab
- Siab Luv/Tus Mob Ua Rau Siab Luv
- Cov Mob Noj Tsis Taus (HHS, 2021b)

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Sab Laj

WEAVE: Cov Kev Pab Cuam rau Cov Neeg Dim

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam

www.weaveinc.org

Cov kev pab cuam thiab kev txhawb pab rau cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev. Muab kev sab laj, tus xov tooj hu thaum muaj teeb meem kub ntxhov, vaj tsev nyob thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, kev pab fab kev cai lij choj, kev tswj xwm txheej kho mob, thiab kev cob qhia txog kev tsim cov kev paub.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg dim los ntawm kev raug tsim txom hauv tsev, kev tsim txom fab kev sib deev, thiab kev ua luam luam rau fab kev sib deev.

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Kev Txhawb Nqa Txog Kev Kub Ntxhov

Chaw Txais Zov Me Nyuam – Txhawb Nqa Cov Kev Sib Raug Zoo Hauv Zej Zog

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

Hnuv Mon-Fri

9 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

Cov kev pab cuam tiv thaiv kev tua tus kheej rau cov neeg tsis muaj tsev nyob, tus neeg coj los tu thiab tus hluas uas yog LGBTQ+. Cov kev pab cuam suav muaj cov kev xa mus rau kev pab mus txog rau cov hwv tsam muab vaj tse nyob, cov kev pab cuam kho mob puas hlwb, cov kws kho mob rau poj niam, cov kev pab rau cov neeg LGBTQ, thiab lwm cov kev pab cuam rau zej tsoom. Tsis tas li ntawd tseem muab cov rooj cob qhia, cov pab pawg muab kev txhawb nqa, kev tswj hwm qhov xwm txheej, thiab cov khoom siv rau xwm txheej ceev rau cov hluas uas tsis muaj tsev nyob/khiav tawm ntawm tsev.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:


Cov neeg LGBTQ+, cov neeg coj los tu thiab cov hluas tsis muaj tsev nyob/cov tub hluas ntxhais hluas (hnuv nyooq li 12-25 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu rau kom nkg cuag tau rau cov kev pab cuam



NATIONAL HELPLINE
SAMHSA 1-800-662-HELP (4357)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Tus Xov Tooj Muab Kev Pab thoob Teb Chaws

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kej Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext.107

Hnub Mon-Fri
12 teev tav su – 6 teevtsaus ntuj

Hnub Weekends
10 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj

www.saccenter.org/youth

Kej pab cuam fab kej mob puas hlwb ib ntus rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+. Cov kej pab cuam yog muaj xws li kej cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, pab pawg kev txhawb pab, kev cob qhia cov qauv tes kev ua neej, kev kuaj kab mob HIV/HCV, kej pab cuam rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob suav nrog rau chav siv khoos phis tawj, Wi-Fi thiab lub tsev qiv ntawv rau cov neeg LGBTQ+.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (hnub nyoog 13-24 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Tuaj mus ntsib kiag

Kej Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Living Room: Lub Khoos Kas Pab Tiv Thaiv Kej Tua Tus Kheej Rau Neeg Asfivkas Asmeskas

Sab Qab Teb: 7000 Franklin Blvd., Ste.1020
Sacramento, CA 95823

Sab Qaum Teb: 4704 Roseville Rd., Ste.110
North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178 los sis (916) 807-7820

Hnub Mon-Fri

3 teev tsaus ntuj - 9 teev tsaus ntuj

www.aaspp-thelivingroom.org

Muab cov kej pab cuam los txhawb pab kev noj nyob zoo fab kev xav ntawm cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas Muab kev sab laj yam li yog phooj ywg/tsev neeg, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, pab pawg kev txhawb pab, thiab kev cob qhia hauv zej zog.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov neeg hauv cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas (txhua lub hnub nyoog)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.thesourcesacramento.com

Muab kev txhawb pab kub ceev rau cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu (yav tam sim no thiab yav dhau los), thiab lawv tsev neeg uas ua tus tu lawv. Cov kev pab cuam yog muaj xws li tus xov tooj txhawb pab dawb, kev tswj hwm xwm txheej kho mob, kev pab cuam kev mob puas hlwb, thiab kev xa mus rau cov chaw muab kev pab.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas uas yog me nyuam tu tam sim no/yav dhau los (mus txog 26 xyoos) uas poob rau kev kub ntxhov los sis kev txom nyem

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj/sau ntawv hauv xov tooj/sau ntawv thov kev pab



Get Connected. Get Help.™

Sib Txuas. Thov Kev Pab.

Kev pab cuam fab ntaub ntawv qhia paub thiab kev xa mus pub dawb, tsis pub lwm tus paub

Kev Pab Cuam Xwm Txheej Kub Ntxhov

The Stay

(916) 890-3000 los sis 711
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.starsinc.com/sac-crp

Muab qhov txheej txheem pab cuam chaw nyob thaum muaj kev kub ntxhov (siab txog 30 hnuv) los pab rau cov tub hluas ntxhais hluas kom rov hloov rov qab mus rau kev ua neej hauv zej zog yam tiav hlo tom qab muaj kev kub ntxhov txog kev mob hlwb. Cov kev pab cuam suav muaj kev sab laj rau ib tug neeg/pab pawg neeg, kev txhawb nga rau phooj ywg, cov phiaj xwm Kev Nqis Tes Ua Kom Rov Zoo Tuaj Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo, thiab kev sib txuas rau cov kev pab hauv zej zog.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub hluas ntxhais hluas (hnuv nyoog 18-29 xyoos) muaj los sis tsis muaj Medi-Cal uas nyob rau hauv Lub Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Cov kev xa mus yuav tsum tuaj ntawm tus kws kho mob los sis Lub Chaw Kho Mob Txog Kev Saib Xyuas Maj Rawm Rau Fab Kev Mob

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Kub Ntxhov

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492
(tus xov tooj muab chaw so 24 teev)

Txhua Hnub
8:30 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj
www.windyouth.org

Muab cov kev pab cuam uas tsim nyog rau lub hnub nyooq rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob thiab cov neeg khiav tawm mus suav nrog qhov chaw nyob ib ntus, kev saib xyuas ib ntus, thiab cov kev pab cuam kev nyab xeeb/kev muaj sia nyob. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev pab sab laj, pab pawg kev txhawb pab, kev cuam tshuam pab teeb meem kub ntxhov, kev sib txuas rau cov peev txheej, kev cob qhia txog kev noj qab haus huv thiab kev ua neej, kev tuav tswj xwm txheej kho mob thiab kev pab kom tau txais cov ntaub ntawv tseem ceeb.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov hluas tsis muaj tsev nyob thiab khiav tawm hauv tsev (mus txog hnub nyooq 24 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Nkag tuaj rau los sis hu thov kev pab tau

Kev Txhawb Nqa Tsev Nyob

Pab Pawg Koom Tes Pab Rau Cov Hluas

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946
(916) 860-9819 (sau ntawv)

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj
www.starsyouth.net

Muab cov kev pab cuam txhawb pab ncuia sij hawm luv pub dawb rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyooq 16-25 xyoos) suav nrog kev txhawb pab yam li yog phooj ywg, kev ntsuam xyuas kev mob puas hlwb rau cov tub ntxhais hluas uas tau txais Medi-Cal, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab, kev taw qhia txog kev noj qab haus huv, thiab kev pab fab kev ua hauj lwm/kev kawm.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov Hluas (hnub nyooq 16-25 xyoos)
hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu xov tooj, tuaj mus kiag los sis mus rau tus vev xaib txhawm rau thov kev pab

TUS XOV TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Txhawb Nqa Tsev Nyob

Sacramento LGBT Cov Kev Pab Cuam Vaj Tse Nyob Ntawm Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Zej Zog

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov - 6 teev tsaus ntuj

Hnub Kawm Ntawm Lim Tiam

10 teev sawv ntxov - 4 teev tsaus ntuj

<https://saccenter.org/housing>

Muab cov kev xaiv fab vaj tsev nyob yam muaj kev txhawb pab rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ suav nrog kev txhawb nqa vaj tse rau kev hloov pauv, kev tso rau xwm txheej ti tes ti taw thiab cov tsev tos txais.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (hnub nyooog 18-24 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Nkag cuag rau cov txheej txheem pab cuam vaj tse nyob uas yog Q-Spot. Hu mus nug cov lus qhia paub ntau ntxiv

Kev Txhawb Nqa Tsev Nyob

Waking the Village

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

Cov khoos kas rau cov tub ntxhais hluas thiab cov hluas ncim ncuas uas tsis muaj vaj tsev nyob, tsis muaj vaj tsev nyob ruaj khov los sis cov uas muaj kev pheej hmoo yuav tsis muaj tsev nyob. Muaj peb lub khoos kas xws li: Tubman House, Audre's Emporium of New Tomorrows, thiab Sacramento Pab Pawg Ua Hauj Lwm Tiv Thaiv thiab Cuam Tshuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:

Kev xaiv fab vaj tsev nyob thiab kev txhawb pab uas muaj rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyooog 12-24 xyoos)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Hu thov kev pab



Cov Paib Ceeb Toom

- Muaj kev tu siab tas li (ntev dua 2 lub lim tiam)
- Thim tawm los sis zam tsis koom nrog cov dej num hauv zej tsoom
- Ua kom raug mob los sis hais txog kev ua rau tus kheej raug mob
- Thaum txog kev tuag los sis tua tus kheej
- Kev hloov pauv txog kev xav/tus cwj pwm heev
- Muaj cov kev hloov pauv hauv cov xeeb ceem kev pw tsaug zog/kev noj mov
- Poob paus yam piav tsis tau li cas li

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Txhawb Nqa Hauv Xov

Amala Tus Xov Tooj Pab Cov Hluas

(855) 952-6252

Hu rau: Hnub Mon/Wed/Fri-Sun
6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj

Sau Ntawv: Hnub Wed/Sun
6 teev tsaus ntuj - 10 teev tsaus ntuj
<http://www.mas-ssf.org/>

Kev pab sab laj yam li yog phooj ywg pub dawb, tsis pub lwm tus paub, haum rau kab lis kev cai thiab kev pab cuam xa mus rau cov tub ntxhais hluas neeg Muslim.

California Tus Xov Tooj Txog Kev Kub Ntxhov Rau Cov Hluas

(800) 843-5200

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.calyouth.org

Kev hais daws xwm txheej ti tes ti taw thoob plaws lub lav pub dawb thiab lub laj txheej kev xa mus rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 12-24 xyoos) thiab cov tsev neeg uas poob rau teeb meem kub ntxhov. Muab kev cuam tshuam pab fab teeb meem kub ntxhov, kev xa mus rau cov chaw muab kev pab thiab cov npe cov chaw muab kev pab hauv online.

Kev Txhawb Nqa Hauv Xov

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Sau tias “LOVEIS” xa mus rau 22522

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv
www.loveisrespect.org

Cov ntaub ntawv qhia paub, kev txhawb pab, thiab kev tawm tswv yim yam tsis pub lwm tus paub rau cov tub ntxhais hluas (hnub nyoog 13-26 xyoo) uas muaj lus nug los sis muaj kev txhawj xeeb txog lawv txoj kev sib raug zoo. Tsis tas li xwb, kuj tseem muab kev txhawb pab rau cov neeg hauv tsev neeg, cov kws qhia ntawv, cov kws pab sab laj thiab lwm tus neeg saib xyuas cov tub ntxhais hluas. Hu xov tooj, sau ntawv hauv xov tooj, los sis sau ntawv.

Tus Xov Tooj Pab Txog Kev Nyab Xeeb Rau Neeg Khiav Tawm Tsev Hauv Teb Chaws

(916) 890-3000 or 711

24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lim tiam
www.starsinc.com/sac-crp

Kev pab cuam dawb, tsis pub lwm tus paub txog kev kub ntxhov rau cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob thiab khiav tawm, lossis cov tub ntxhais hluas uas muaj kev kub ntxhov uas muaj kev pheej hmoo khiav tawm (hnub nyoog 12-21 xyoos) thiab lawv tsev neeg. Kev txhawb nqa muaj nyob hauv xov tooj, sib tham thiab e-mail (ntawm lub vev xaib).

Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kej Txhawb Nqa Hav Xov

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 teev havv ib hnuv, 7 hnuv havv ib lim tiam
www.thesourcesacramento.com

Tus xov tooj hu dawb txog kev kub ntxhov thiab kev zam thiab tus xov tooj xa ntawv rau cov hluas coj los tu tam sim no thiab yav dhau los thiab cov tsev neeg li kev pab (siab txog hnuv nyoog 26 xyoo).

Tus Xov Tooj Ceeb Tom Qhia Teeb Meem Kev Ntxhov Fab Kev Tiv Thav Kev Tua Tus Kheej

(916) 368-3111 los sis 1-800-273-8255

Sau tias "HOPE" xa mus rau
(916) 668-iCAN (4226)

24 teev havv ib hnuv, 7 hnuv havv ib asthiv

Kej txhawb pab teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas hlwb dawb, tam siv rau cov neeg uas tab tom ntsib teeb meem kub ntxhov fab kev mob puas hlwb thiab/los sis cov uas xav txog kev tua tus kheej.

The Trevor Project

(866) 488-7386

Sau tias "START" xa mus rau 678-678

24 teev havv ib hnuv, 7 hnuv havv ib asthiv
www.thetrevorproject.org

Muab kev txhawb pab teeb meem kub ntxhov yam tsis pub lwm tus paub thiab kev pab cuam tiv thav kev tua tus kheej rau cov tub ntxhais hluas LGBTQ+ (txog hnuv nyoog 25 xyoo) uas tab tom tawm tsam tawm los, cov neeg txheeb tias yog LGBTQ+, kev nyuaj siab thiab kev tua tus kheej.

Kej Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

S.A.E Lub Chaw Sib Ntsib Ntawm Cov Hluas Neeg Mien

5625 Stockton Blvd. Sacramento, CA 95824
www.unitediumien.org

Lub chaw sib txoos rau cov tub ntxhais hluas uas hais lu Mien los ua neej nyob koom nrog lawv cov phooj ywg thiab kawm paub txog lu Mien txoj kab lis kev cai. Cov dej num muaj xws li kev sib tham, kev kawm txog kev noj qab haus huv ntawm lub cev thiab lub hlwb, kev cob qhia, kev ua si tsim pab pawg, kev ua hauj lwm pub dawb, thiab kev ua thawj coj.

Kej muaj cai tsim nyog tau txais:

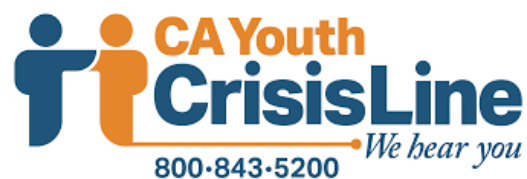
Cov Hluas Neeg lu Mien (hnuv nyoog 12-21 xyoo)

Tus nqi:

Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:

Saib havv lub vev xaib rau qhov ntaub ntawv ntau ntixiv



Cov Hluas thiab Cov Hluas

Kev Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Txheej Txheem Pab Cuam Kev Txhawb Nqa rau Kev Tsim Lub Zog Rau Tsev Neeg Hav Sacramento (SAFE)

720 Howe Ave., Ste.108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427

Hnub Mon-Fri
9 teev sawv ntxov - 5 teev tsaus ntuj

Muab kev tawm tswv yim rau cov hluas thiab tsev neeg ntawm txhua qib kev mob puas hlwb rau zej tsoom. Kuj tseem txhawb nqa cov neeg siv khoom los ntawm kev muab cov pab pawg kev txhawb pab, kev nrhiav kev pab cuam, kev cob qhia txog Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua Kom Zoo Rov Los Noj Qab Nyob Zoo (WRAP) thiab kev xa mus rau kev pab cuam.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov tsev neeg/cov neeg saib xyuas thiab cov hluas (txog hnub nyoog 25 xyoos)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu thov kev pab

Kev Txhawb Pab Fab Zej Tsoom

Qhov Chaw Rau Neeg Tawv Dub Muaj Kev Nyab Xeeb

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Muab cov tswv yim tshwj xeeb rau fab kab lis kev cai los pab cov neeg havv zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas daws kho los ntawm kev ntsib kev ntxhov siab fab haiv neeg, kev nyuaj siab, kev raug mob, thiab/los sis kev raug mob tam sim no los sis nyob rau keeb kwm dhau los. Muab Kev Ncig Kho Mob Havv Zej Zos txhua lub hlis (raws li xav tau) thiab Kev Tso Tawm yam tsis tu ncu.

Kev muaj cai tsim nyog tau txais:
Cov neeg havv cov zej zog Neeg Dub thiab Neeg Meskas As Fliv Kas (hnub nyoog 14 xyoos nce mus)

Tus nqi:
Pub dawb

Tus txheej txheem kev xa mus:
Hu xov tooj los sis sau email thov kev pab

TUS XOV TOOJ HU TXOG KEV PAB KOM
TXHOB TUA TUS KHEEJ

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

COV PEEV TXHEEJ NTAU NTXIV

Cov peev txheej nram qab no muab cov kev pab cuam uas tsim nyog los pab txhawb nqa rau kev noj qab nyob zoo tag nrho. Qee yam tau tsom ncaj qha rau kev kho mob puas hlwb, lwm cov yog coj qhia mus rau kev kho mob rau lub cev, thiab qee yam yog cov chaw nrhiav kev pab cuam ntxiv. Qhov no tsis yog daim ntawv teev npe tag nrho.

Cov Ntaub Ntawv thiab Cov Kev Pab

211 Sacramento

211 los sis 1 (844) 546-1464 los sis
(916) 498-1000
Lag ntseg/muaj teeb meem txog kev hnov lus:
711

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv
www.211sacramento.org

Muab kev pab cuam ntaub ntawv tsis pub lwm tus paub thiab kev xa mus pab dawb xwb rau cov pej xeeb nyob rau hauv Lub Cheeb Tsam Nroog Sacramento.

Chaw Hauj Lwm hais txog Neeg Laus Cheeb Tsam 4

(916) 486-1876

Hnuv Mon-Fri
8:30 teev sawv ntxov – 4:30 teev tsaus ntuj
www.agencyonaging4.org

Muab cov kev txhawb nqa thiab cov kev pab cuam pub dawb rau cov neeg laus (hnuv nyoog 60 xyoo nce mus) thiab lawv cov tsev neeg.

Findhelp.org

Pab txuas cov neeg uas nrhiav kev pab nrog rau cov kws kho mob txog fab zej tsoom uas txheej xyuas meej lawm.

Cuam Xa MusCov Kev Pab Cuam Pab Pej Xeeb

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Tib Neeg

(916) 874-3100
Hnuv Mon-Fri
8 teev sawv ntxov – 4 teev tsaus ntuj
<https://ha.saccounty.net>

Muab cov txheej txheem pab cuam los pab Lub Cheeb Tsam Nroog cov pej xeeb uas rhais tawm ntawm kev pab rau pej xeeb mus rau kev ua neej ywj pheej. Muab kev pab nrog kev txiav txim siab tias muaj cai tsim nyog tau txais kev pab ntawm Medi-Cal, kev pab fab nyiaj txiag rau lub sij hawm luv rau cov laus uas poob hauj lwm los sis xiam oob qhab (hnuv nyoog 18 nce mus), kev pab rau cov qub tub rog, cov txheej txheem pab cuam rau cov neeg laus, cov txheej txheem kev pab hauj lwm, thiab muab kev sib txuas mus rau cov txheej txheem pab zaub mov noj

Sacramento Covered

1(866) 850-4321
Neeg lag ntseg/muaj teeb meem txog kev hnov lus: 711

Hnuv Mon-Fri
9 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj
www.sacramentocovered.org

Pab txuas Sacramento cov pej xeeb rau kev duav roos kev kho mob, kev saib xyuas tseem ceeb thiab rau kev tiv thaiv, kev saib xyuas kho mob rau kev coj cwj pwm, tsev nyob, zaub mov noj, thiab lwm cov kev txhawb nqa cuam tshuam txog kev kho mob.

Cov Peev Txheej Ntau Ntxiv

Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Rau Pej Xeem

Cov Kev Pab Cuam Txoj Cai Tseem Ceeb

4433 Florin Road, Ste. 860
Sacramento, CA, 95823
(916) 427-4653

Hnub Mon-Fri

10 teev sawv ntxov – 6 teev tsaus ntuj

www.goldenruleservicesacramento.org

Muab kev kawm txog tus kab mob HIV, STD thiab Tus Kab Mob Siab C thiab cov kev pab cuam rau kev tiv thaiv yam tsis pub lwm tus paub, tuaj yeem nkag cuag tau, tsis kim heev thiab tsim nyog rau fab kab lis kev cai thiab hom lus rau cov pej xeem nyob hauv Lub Cheeb Tsam Nroog Sacramento.

Cov Kev Pab Cuam Txo Qis Kev Phom Sij

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817
(916) 456-4849 | hrssacramento@hrssac.org

Hnub Mon-Fri

12 teev tav su – 6 teev tsaus ntuj

www.hrssac.org | www.jvmclinic.com

Muab cov kev pab cuam kev kho mob rau pej xeem theem qis uas muaj ntau hom rau cov pej xeem, suav nrog kev sib hloov koob txhaj tshuaj, kev kawm thiab kev tiv thaiv kev siv tshuaj ntau dhau, cov kev kuaj xyuas tus mob HIV/HCV/STD, Ryan White kev tswj hwm xwm txheej, cov kev pab cuam txog tus mob HIV, kev kho mob pab tshuaj noj rau tus mob los ntawm kev siv yeeb dub, thiab lub chaw kuaj mob pab dawb

Lwm Cov Kev Pab Cuam Kev Pab

Cheeb Tsam Nroog Sacramento Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Hauv Tsev Laj Cuj Qhuab Qhia

(916) 875-9782

inmatepatientcare@saccounty.net

Hnub Mon-Fri

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj

Txhawm rau tshawb nrhiav kom paub txog qhov xwm txheej kev kho mob ntawm ib tug neeg uas raug kaw hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento, tiv tauj rau Cheeb Tsam Nroog pab pawg muab Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Huv Tsev Qhuab Qhia.

Muab qhov ntaub ntawv li hauv qab no

- Lub npe ntawm tus neeg raug kaw
- Tus nab npawb X-reference (yog tias paub)
- Qhov chaw: Tsev Laj Cuj Loj los sis Lub Chaw Kaw Qhuab Qhia Rio Cosumnes
- Tus yam ntxwv ntawm qhov teeb meem
- Koj lub npe thiab tus nab npawb xov tooj
- Ntaub ntawv tiv tauj ntxiv (tsev neeg, tus kws lij choj, lwm yam ntxiv.)
- Thaum uas yuav tsum tau teb

COV NTAUB NTAUV MUAB LOS SAIB

Cov Chaw rau Kev Tiv Thaiv thiab Kev Tswj Xyuas Kab Mob. (2021, Lub Rau Hli Ntuj Tim 28). Hais

txog kev kho mob puas hlwb. <http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Lub Chaw Tswj Xyuas Kab Mob. (2021). Hais Txog Yeeb Dub. <https://www.cdc.gov/opioids>

Mayo Clinic. (2022). Kev Tswj Hwm Kev Ntxhov Siab. Cov pab pawg muab kev txhawb nqa: Ua cov

kev sib txuas, thov kev pab. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>

Pab Pawg Koom Tes txog Kev Mob Nkeeg Fab Hlwb. (2018). Tshawb nrhiav hais txog kev kub

ntxhov kev kho mob puas hlwb: A NAMI phau ntawv qhia txog peev txheej kev pab rau cov neeg uas muaj xwm txheej ceev txog kev kho mob puas hlwb. <https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis>

Lub Chaw Kho Mob Puas Hlwb Havv Teb Chaws. (2021a). Kev siv yeeb tshuaj thiab cov mob fab

hlwb uas tshwm sim ua ke. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

Lub Chaw Kho Mob Puas Hlwb Havv Teb Chaws. (2021b). 5 cov kauj ruam kev nqis tes ua rau kev

pab qee tus neeg havv kev muaj mob rau fab kev xav.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helping-someone-in-emotional-pain>

Lub Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Pan American. (n.d.). Cov neeg laus thiab kev

kho mob puas hlwb. Lub Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntiaj Teb.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniors-mental-health&Itemid=40721&lang=en

Cov Ntaub Ntawv Muab Los Saib

Kev Tuav Tswj Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Puas Hlwb.

(2013) Cov kev pab cuam kho mob rau kev coj cwj pwm rau cov neeg uas tsis muaj tsev nyob. Tus Qauv Cai Kev Txhim Kho Kev Kho Mob (TIP) Cov Koog 55. HHS Kev Luam Tawm Tus Nab Npawb. (SMA) 13-4734.

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf>

Kev Tuav Tswj Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Puas Hlwb.

(2021). Cov khoom siv thiab cov peev txheej kev pab txog kev txhawb nga kho kom rov zoo tuaj. <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>

Kev Tuav Tswj Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab Cov Kev Pab Cuam Kev Kho Mob Puas Hlwb.

(2021). Kev kho mob puas hlwb thiab cov mob txog kev siv yeeb tshuaj.

<https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>

Teb Chaws Meskas Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab

Cuam Tib Neeg. (2021a). Qib kev tsis haum ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb ntawm cov hluas. [https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders- among-youth](https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-among-youth)

Teb Chaws Meskas Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab

Cuam Tib Neeg. (2021b). Kev noj qab haus huv fab hlwb rau cov hluas.

<https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>

Youth.gov. (2021). Cov yam kev pheej hmoo thiab kev pov thaiv. [https://youth.gov/youth-](https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors)

[topics/risk-and-protective- factors](https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors)



Lub khoos kas no tau txais pob peev nyiaj los ntawm Nroog Sacramento Chav Hauj Lwm Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm los ntawm tus neeg pov npav pom zoo rau Nqi Lus 63, Tsab Cai Hais Txog Kev Pab Cuam Kho Mob Puas Hlwb (Mental Health Services Act, MHSA).

