



Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv Lub Chaw Ua Hauj Lwm:

Kev Pab Txhawb thiab Cov Peev Txheej rau Kev Pab Theej Kev Ntxhov Siab Txog Tus Kab Mob COVID-19

Tus kab mob COVID-19 tau muaj ntau yam uas ua rau yus paub tsis meej ntxiv thaum nws nkag los rau peb lub cev, siab ntsws thiab kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo fab nyiaj txiag. Yog li ntawd, nws yog yam ib txwm, muaj laj thawj txaus thiab nkag siab txog ib tus twg uas muaj lub sij hawm nyuaj los sis muaj kev tawm tsam nrog kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, quav yeeb tshuaj, los sis lwm yam kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws kev xav los sis kev coj cwj pwm.

Tej zaum koj pom tau tias koj yog:

- Hnov tau tias feeb tsis meej, tshaj, txhawj xeeb, chim siab, kho siab los sis npau taws ntau zuz tuaj
- Hnov zoo li koj xav tsis tawm dab tsi li los sis tsis muaj kev lees txais dab tsi li
- Tsis muaj kev txhawb zog txaus los sis tsis tuaj zog ua dab tsi li
- Sab-sab, ntxhov siab heev los sis tsis qab siab ua dab tsi li
- Tab tom hnov tau zoo li tu siab los sis ntshaus siab, los sis muab yus tus kheej saib qis
- Muaj kev hloov pauv rau koj li kev pw tsaug zog los sis kev noj haus
- Kev haus luam yeeb, dej cawv thiab/los sis lwm yam kob tshuaj ntau ntxiv tuaj

Cov no yog cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab, thiab tej zaum lawv yuav los thiab mus nyob rau ntau qib sib txawv los sis muaj ntau cov kev sib txuas ua ke.

Nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tsum tau paub:

- Tus kab mob COVID-19 tau muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau txhua tus nyob rau ib txoj hauv kev los sis lwm txoj kev.
- Hnov tau tuas muaj yam ntxwv mob ntawm kev ntxhov siab uas mob me, mob nyob rau feem nrab, mob hnyav yog qhov kev nkag siab tau.
- Muaj kev pab. Yog tias koj tsis paub yuav hu rau leej twg li, pib los hu rau 2-1-1 los sis saib cov peev txheej nyob rau nplooj ntawv 2. Qee tus neeg hu tau 24/7/365.



uas yuav yog qhov zoo rau koj lub siab

Kev Tswj Hwm Rau Kev Ntxhov Siab

Resilient Wisconsin (<https://www.dhs.wisconsin.gov/resilient/index.htm>) muaj cov tswv yim rau kev xyaum saib xyuas tus kheej, tswj kev nyob sib txuas ua kev ntawm zej tsoom, thiab txo kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab. Teb Chaws Mes Kas Cov Chaw Hauj Lwm Tswj Xyuas thiab Pov Thaiv kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention) kuj muaj cov lus qhia rau kev tswj kev ntxhov siab thaum ua hauj lwm ncuaj sij hawm muaj tus kab mob COVID-19, suav nrog:

- Ua tej yam uas koj muaj kev kaj siab ncuaj sij hawm cov xuab moo tsis ua hauj lwm.
- Yog tias ua tau, sib txuas lus kom tsis tu ncuaj thiab qhib siab koom nrog koj cov neeg ua hauj lwm ua ke, cov thawj coj saib xyuas kev ua hauj lwm thiab cov neeg ua hauj lwm.
 - Txheeb xyuas tej yam uas sim ua rau muaj kev ntxhov siab thiab ua hauj lwm sib koom ua ke txhawm rau txheeb xyuas cov hauv kev daws kev kub ntxhov.
 - Nrhiav txoj kev nkag mus rau cov chaw muaj ntaub ntawv txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws los ntawm koj qhov chaw ua hauj lwm.
- Ua kom koj muaj kev hnov tau ntawm kev tswj ntau ntxiv los ntawm tsim kho qhov kev ua hauj lwm txhua hnub kom xwm yeem thaum ua tau.
 - Ceev kev teem caij pw tsaug zog raws li ib txwm.
 - So kom txaus ntawm kev ua hauj lwm los ncaib ce, tawm dag zog los sis mus koom nrog koj cov phooj ywg ua hauj ua ke ua muaj kev pab txhawb, cov neeg ua hauj lwm ua ke, tsev neeg thiab cov phooj ywg.
 - Siv sij hawm tawm sab nraum zoov, tsis hais tawm mus siv lub cev los sis mus so.
 - Yog tias koj ua hauj lwm ntawm tsev, teeb sij hawm xaus koj txoj hauj lwm raws li ib txwm nyob rau hnub ntawd yog tias ua tau.
 - Xyaum cov tswv yim pab txhawb siab: <http://www.mindful.org> yog ib lub chaw muaj ntaub ntawv.
- So ib pliag los ntawm kev saib, nyeem ntawv los sis mloog cov xov xwm dab neeg, suav nrog rau kev tshaj xov xwm saum huab cua. Kev pheej hnov txog qhov kev sib kis tus kab mob loj tas li tuaj yeem tsim ua tau rau chim siab thiab ntxhov siab.
- Txuas nrog rau lwm tus. Sib tham nrog cov neeg uas koj ntseeg siab txog koj cov kev txhawj xeeb, qhov koj tab tom hnov tau tias zoo li cas los sis qhov kev sib kis tus kab mob loj uas tab tom muaj feem cuam tshuam tsis zoo li cas rau koj.
- Ntsuam xyuas lwm tus. Kev pab lwm tus neeg yuav txhim kho tau koj qhov kev hnov tau ntawm kev tswj hwm, kev ua tswv tus kheej thiab kev pom tus kheej muaj nqis.
- Kuj tuaj yeem pab tau yog tias koj muaj lub sij hawm nyuaj. Tsis yog koj ib leeg, thiab muaj kev txhawb nqa.

Cov Peev Txheej saib raws-Hauj Lwm

- Yog tias koj muaj kev tuav pov hwm rau kev noj qab haus huv los ntawm koj txoj hauj lwm, tej zaum yuav muaj cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab siab ntsws, kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm los sis kev kho mob. Ntsuam xyuas koj lub chaw saib xyuas neeg ua hauj lwm (HR) chaw hauj lwm los sis tuam txhab tuav pov hwm kev noj qab haus huv.
- Tej zaum koj tus tswv hauj lwm yuav muaj khoos kas pab cov neeg ua hauj lwm nrog rau kev pab txhawb thiab ntaub ntawv ntau yam. Koj tuaj yeem nrhiav ntawm koj tus thawj saib xyuas neeg ua hauj lwm los sis lub chaw hauj lwm HR yog tias qhov no muaj rau koj.

Cov Cuab Yeej Kuaj Xyuas, Tus Xov Tooj Hu Thaum Maj Ceev thiab Cov Rooj Sib Tham Hauv Is Taws Nev

- **Kab Xyuas Ntsig txog Xwm Txheej Hauv Tsev (Ministry of Home Affairs, MHA) mhanational.org** (<https://screening.mhanational.org/screening-tools>) muaj cov cuab yeej kuaj xyuas hauv oos lais rau kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, kev muaj mob puas siab puas ntsws los ntawm kev tau ceeb ntshai (Post-traumatic stress disorder, PTSD) thiab lwm yam ntxiv. Kev kuaj xyuas rau kev nyuaj siab thiab kev ntxhov siab kuj muaj ua lus Xab Pees Niv.
- **Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Ntsig Txog Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv (Department of Health Services)** (<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/help.htm>) muaj daim npe cov xov tooj muab kev pab, cov xov tooj maj ceev thiab cov rooj sib tham hauv is taws nev rau ntau cov kev txhawj xeeb thiab ntau cov teeb meem sib txawv. (Txav mus rau nplooj ntawv txhawm rau tshawb nrhiav ntau cov peev txheej.)

Cov Kws Pab Kho Mob Fab Siab Ntsws los sis Cov Kev Pab Cuam Kho Mob

- **Kev Tuav Tswv Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Quav Yeeb Tshuaj thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)** (<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>) 1-800-662-HELP (4357), TTY 1-800-487-4889, thiab **Cuab Yeej Nrhiav Kev Pab Cuam Kho Mob (Treatment Services Locator)** (<https://findtreatment.samhsa.gov>).
- **Wisconsin Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Kho Kev Quab Yeeb Tshuaj (Addiction Recovery Helpline)** (<https://211wisconsin.communityos.org/addiction-helpline>) ntaus 2-1-1.
- **Daim Phiaj Qhia Cov Chaw Hauj Lwm Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv Uas Tau Muaj Kev Lees Txais Xaiv Los Ntawm Tsoom Fwv (Interactive Map of Selected Federally Qualified Health Centers)** (<https://data.cms.gov/Government/Map-Selected-Federally-Qualified-Health-Center-FQH/hqut-bhwm>).

Rau Kev Pab Tam Sim

Hais txog qhov xwm txheej txog qib tag txoj sia, hu rau 911. Rau xwm txheej kub ntxhov, hu rau koj lub cheeb nrog tus xov tooj pab xwm txheej kub ntxhov: (<https://www.preventsuicidewi.org/county-crisis-lines>)

Tus Xov Tooj Pab Kev Ntxhov Siab Txog Xwm Txheej Huab Cua Kub Ntxhov (<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>) 1-800-985-5990 (nias 2 rau lus Xab Pees Niv), los sis sau TalkWithUs rau lus Askiv los sis sau Hablanos rau lus Xab Pees Niv xa rau 66746.

Tus Xov Tooj Pab Cawm Thoob Teb Chaws Txog Kev Yus Xav Txov Yus Txoj Sia (<http://www.suicidepreventionlifeline.org>) 1-800-273-TALK (8255) rau Askiv, 1-888-628-9454 rau Xab Pees Niv

Sov pab cuam sau HOPELINE

Sau HOPELINE xa rau 741741 rau cov kev pab txhawb fab kev xav pab dawb.

Tus Xov Tooj Pab Thoob Teb Chaws Cawm Txog Kev Tsis Sib Haum Xeeb Hauv Tsev Neeg (<https://www.thehotline.org>) 1-800-799-7233 los sis sau LOVEIS xa rau 22522.

Tus Xov Toob Pab Thoob Teb Chaws Txog Kev Quab Yuam Siv Me Nyuam Yaus (<https://www.childhelp.org/hotline>) 1-800-4AChild (1-800-422-4453) sau xa rau 1-800-422-4453.

Tus Xov Tooj Pab Chaw Thoob Teb Chaws Txog Kev Quab Yuam Deev (<https://rainn.org>) 1-800-656-HOPE (4673) los sis **Sib Tham Hauv Oos Lais** (<https://hotline.rainn.org/online>).

StrongHearts Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Rau Neeg Mes Kas Ib Txwm (<https://www.strongheartshelpline.org/about>) 1-844-762-8483. Kev tsis pub leej twg paub, tsis qhia npe, kev tsim txom hauv tsev neeg thiab cov teeb meem sib daj sib deev tsim ua teeb meem tus xov tooj pab rau cov Mes Kas Ib Txwm, qhib thaum 7 teev sawv ntxov txog 10 teev tsaus ntuj Sij Hawm Nruab Nrab Teb.

LGBT Tus Xov Tooj Pab Thoob Teb Chaws (<https://www.glbthotline.org/national-hotline.html>) 1-888-843-4564

Trans Tus Xov Tooj Pab Cawm Txoj Sia (<https://www.translifeline.org/hotline>) 1-877-565-8860. Pab txhawb nqa phooj ywg ua los ntawm cov neeg hloov cev, rau tus neeg hu xov tooj tuaj uas xav paub txog kev hloov cev los sis yog muaj lus nug.

Tus Xov Tooj Pab Qub Tub Rog (<https://www.veteranscrisisline.net>) 1-800-273-TALK (8255), **Sib Tham Txog Xwm Txheej Kub Ntxhov**, (<https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>), or text: 8388255.