

新型冠状病毒疫情期间, 无论您有任何情绪问题

我们时刻伴您左右

心理健康建议

1. 专注于您可以掌控的事情
2. 减少使用大众传播工具/社交媒体的时间
3. 保持身体健康
4. 做自己喜欢的事情
5. 联络相关工作人员及获取资源(见背面)

smchealth.org/bhrsservices



SAN MATEO
COUNTY HEALTH

危机情况(全天24小时)

自杀预防救生热线

800-273-8255 (TALK)

反家庭暴力热线

800-799-7233 (SAFE)

危机短信专线

编辑短信BAY发送至741741

灾难求助热线

800-985-5990

编辑短信TalkWithUs发送至
66746

非危机情况(全天24小时)

行为健康和康复服务部

ACCESS呼叫中心

为San Mateo县投保Medi-Cal的居民或没有保险的居民提供心理健康和药物滥用转介服务

800-686-0101

TDD: 致电800-943-2833或711

加州同济心理辅导热线

(California Peer Run Warmline)

提供情绪支持和转介服务

855-845-7415

smchealth.org/bhrsservices