

# San Diego Gelida iyo Laynka Dhibta

888-724-7240 TDD/TTY Garaac 711



## Bilaash ah, taageerada qarsoodiga ah dhammaan luqaddaha

- 24 saacadood maalintii
- 7 maalmood todobaadkii



## Adeegyada Wada sheekaysiga Qoraalka Onlaynka ah waa la heli karaa

- Isniin ilaa Jimce
- 4 galabnimo - 10 habeenimo



[optumsandiego.com](https://optumsandiego.com)

## Waxaanu halkan u joognaa adiga

San Diego Gelida iyo Laynka Dhibta (Access and Crisis Line, ACL) waa gacan aad ugu fidsan dadka ay garanayaan, kuwaas oo dhibtu ka badatay, walbahaarsan, ama raadinaya jawaabaha.

Wicitaanka telefoonku waxa uu kugu xidhi doonaa la taliye naxariis leh oo had iyo jeer u heegan ah inuu bixiyo rajo iyo dhiirigelin.

## Waanu ku caawin karnaa adiga marka:

- Waxaad u baahan doontaa inaad la hadasho xirfad yaqaanka daryeelka
- Ma dareemaysid inaad nolosha la taacali karto
- Waxaad raadinaysaa adeegyada ilaha bulshadda
- Waxaad ka walaacsan tahay qof aad garanayso inay nafahooda waxyeelaan
- Waxaad dareentay inaad kahatar u geli doontaa is waxyeelaynta ama kuwa kale waxyeelaynta



Haddii adiga ama qof aad garanayso ay dhib ku jiraan, caawimada waxaa laga heli karaa wadanka oo dhan. Soo wac ama fariin qoraal ah u dir **988**, ama qoraal kula sheekayso xaga **988lifeline.org**

