

24 ORAS NA MGALINYA SA KRISIS

Nakahandang Linya sa
Pagpapakmatay/Krisis

(650) 579-0350

1(800) 273-TALK (8255)

San Mateo Medical Center
Psychiatric Emergency services

(650) 573-2662

Mills-Peninsula Medical Center
Psychiatric Emergency Services

(650) 696-5915

Mahahalagang Numero na Hindi Pang-Emerhensiya

Ang aking lokal na Kagawaran ng Pulisya



Family Assertive Support Team (Cassia House)

Mga pamilya ng mga taong edad 18+
(650) 368-3178

Behavioral Health and Recovery Services

Access Call Center mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan o paggamit ng ipinagbabawal na gamot para sa mga residente ng San Mateo County na may Medi-Cal o sa mga hindi naka-insure. **1(800) 686-0101**
TTY (para sa may mahinang pandinig): 711

Office of Consumer & Family Affairs

Suporta ng mga nasa katulad na kalagayan, mga mapagkukunan ng tulong kabilang ang mga sentro sa pagpapanatili ng kalusugan at mga organisasyon na pinatatakbo ng mga nasa katulad na kalagayan. **1(800) 388-5189**

National Alliance on Mental Illness

San Mateo County Suporta, edukasyon, at pagtataguyod para sa mga pamilya.
(650) 638-0800

Magplano Nang Maaga

Matutong Humiling ng isang Crisis

Intervention Trained Officer (CIT). Kapag tumawag ka sa 911, Humingi ng isang CIT Officer kung mayroon dahil ang mga opisyal na ito ay sanay sa pagtugon sa mga emerhensiya sa kalusugan ng isip.

Sagutan ang kasulatan tungkol sa Miyembro ng Pamilya.

Sagutan ang kasulatan nang maaga. Magpadala ng kopya para sa tagapangalaga ng kanilang kalusugan ng isip at maghanda ng karagdagang mga kopya para sa mga tauhan ng ospital kung sakaling mangyari ang emerhensiya sa kalusugan ng isip. Para sa kopya ng mga kasulatan, bisitahin ang www.smchealth.org/MH911 o tumawag sa **1-800-388-5189**.

Ang kasulatang ito ay nagbibigay sa mga ospital at mga tagapangalaga ng kalusugan ng isip ng mahahalaga at detalyadong impormasyon tungkol sa kasaysayan ng kalusugan ng miyembro ng iyong pamilya o kaibigan.

Maging handa para sa isang 5150 Hold

Kung ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan ay nagiging mapanganib sa sarili o sa ibang tao, o kung siya ay may malubhang kapansanan, maaaring kailanganin siyang sapilitang ilagay at panatilihin sa ospital hanggang 72 oras para sa karagdagang tulong at pagsusuri.

Bisitahin ang www.smchealth.org/crisis-services para sa mga mapagkukunan ng tulong. Kumuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung saan maaaring kumuha ng tulong at ano ang dapat gawin sa isang krisis sa kalusugan ng isip sa aming website.

smchealth.org/bhrsservices

10/20



EMERHENSIYA SA KALUSUGAN NG ISIP

MGA GABAY PARA SA PAGTAWAG SA 911



SAN MATEO COUNTY HEALTH

BEHAVIORAL HEALTH & RECOVERY SERVICES

Lahat tayo ay nagnanais na protektahan ang ating mga mahal sa buhay, ngunit minsan hindi natin ito kayang gawin nang mag-isa.

Kung ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan ay nasa isang krisis sa kalusugan ng isip at nanganganib na saktan ang kanyang sarili o ibang tao, tawagan ang pulisya — kahit na ikaw o ang miyembro ng iyong pamilya ay maaaring magalit o matakot — upang makatulong na matiyak ang kaligtasan ng bawat isa. estén alterados o tengán miedo.

1. Bago Tumawag SA 911

Maging handa: Alamin ang mga gabay na nakasaad sa babasahing ito.

Alamin ang iyong mga karapatan: Kung may taong naglalagay sa iyo o sa kanyang sarili sa panganib, kailangang tumulong at makialam ang pulisya. May karapatan kang humingi ng tulong at may karapatang tumanggap ng tulong ang mahal mo sa buhay.

Sikapig manatiling kalmado: Ilang besesna huminga nang malalim upang makapagsalita ka sa pinakamarahan at pinakakalmadong paraan na posible.

Tanggalin ang anumang mga nakapipinsalang bagay: Kung maaari, tanggalin ang anumang bagay na nasa malapit at magagamit bilang sandata, tulad ng mga baril, kutsilyo, kasangkapan, o pamalo sa baseball.

Kasulatan tungkol sa impormasyon mula sa Miyembro ng Pamilya: Kung maaari, sagutan ang mga kasulatang ito bago magkaroon ng isang krisis. Magbigay ng kopya sa mga tauhan ng ospital. Bisitahin ang www.smchealth.org/MH911 para sa mga sulatin.



TAWAG
911

2. Habang Tumatawag

Sikapig tumawag mula sa isang ligtas at tahimik na lugar kung saan hindi makadarama ng pagbabanta ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan kung maririnig ka.

1. Sabihin na tumatawag ka tungkol sa isang emerhensiya sa kalusugan ng isip at humiling ng isang Opisyal ng CIT.
2. Ilarawan ang sitwasyon nang detalyado tulad ng kung ang mahal mo sa buhay ay maaaring magpakamatay, agresibo, hindi umiinom ng gamot, o nagbabanta.
3. Makinig mabuti at sagutin ang mga tanong ng dispatser upang magkaroon sila ng impormasyon para makatulong.
4. Manatili sa telepono — ang tulong ay ipinadadala. **Huwag putulin ang tawag** hanggang sabihin ito sa iyo ng dispatser.

3. Pagdating ng Opisyal ng Pulisya

1. Sabihin sa kanila kung ano ang nakita at narinig mo — pawang mga katotohanan lamang.
2. Ipaliwanag kung ano ang kasalukuyang nangyayari.
3. Ipagbigay-alam sa kanila kung ano ang naging mabisa at hindi mabisa sa nakaraan.
4. Kung ang tao ay ibibiyaha — alamin kung saanng.
5. Hingin sa opisyal ng pulisya ang impormasyon tungkol sa matatawagan para sa pagsubaybay.

MGA DAPAT SABIHIN
KAPAG TATAWAG SA 911

1. *Ako po ay tumatawag tungkol sa isang Emerhensiya sa Kalusugang Pangkaisipan at humihiling ng isang Opisyal ng CIT.*
2. *Ang pangalan ko po ay:*
3. *Ako po ay tumatawag mula sa [iyong lokasyon]:*
4. *Ako po ay tumatawag dahil ang aking [miyembro ng pamilya/ kaibigan] ay:*
5. Ilarawan nang detalyado kung ano ang kasalukuyang nangyayari.
6. Sabihin sa pulisya kung may impormasyon na nakatala sa tagapagpatupad ng batas tungkol sa taong nasa krisis.
7. Itanong kung posibleng dumating nang walang mga ilaw o sirena.

Ang dispatser ng 911 ay magtatanong ng mga sumusunod: (maging malinaw at maikli)

- Mayroon bang mga kilos o banta ng karahasan?
- Mayroon bang mga armas na ginagamit?
- Saan matatagpuan ang taong nakararanas emerhensiya?
- Mayroon bang tangkang pagpapakamatay o nagbanta ba ang tao na magpapakamatay?

Karagdagang impormasyon na maaaring hingin sa iyo:

- Kalagayan ng kalusugan ng isip/mga pagsusuri at tagapangalaga ng kalusugang pangkaisipan ng tao
- Kung siya ay lasing o nasobrahan ng gamot
- Anumang mga gamot niya
- Kung ang tao ay may malubhang kapansanan at walang kakayahang alagaan ang sarili