

Thaum cov caij nyoog muaj kev ntxhov siab, cov chaw muaj kev pab no yuav pab tau.

(In times of stress, these resources can help.)

Mus ntsuas tus kab mob COVID-19 yog ib txoj kev tu xyuas koj tus kheej thiab cov nyob ib puag ncig koj zoo heev. Tiam sis nws tseem ceeb yuav tau ras paub tias tus kab mob no tsis yog ua puas raug ib tug neeg txoj kev noj qab haus huv ntawm lub cev xwb. Yeej cia li muaj cov kev ntxhov siab, kev npau taws, kev txhawj thiab lwm cov kev puas siab ntsws tshwm sim los tawm tsam rau cov kev puas ntsoog xws li tus kab mob kis thoob ntiaj teb COVID-19. Rau cov tib neeg uas muaj feem ntsib teeb meem dua los sis muaj mob heev dua, nrog rau cov neeg tuaj pem hauv ntej tiv thaiv los sis cov neeg ua hauj lwm tseem ceeb thiab cov zej zog neeg xim nqaij daim tawv txawv, yuav haj yam nyuab tshaj rau koj tswj xyuas tau txoj kev noj qab haus huv ntawm koj lub hlwb thiab lub siab ntsws. Kawm kom paub cov kev zoo los daws cov kev nyuab—thiab nqis tes siv cov tswv yim thiab cov chaw muaj kev pab uas yuav muab tau kev pab txhawb rau koj—yuav pab tau. Mus xyuas resilient.wi.gov kom paub ntxiv hnuv no.



Cov tswv yim tswj kev ntxhov siab

Kev tu xyuas tus kheej tsis yog ib txoj kev qia dub. Xyeej sij hawm los tiv thaiv tus kheej lub cev thiab lub siab ntsws yuav tswj xyuas kom koj muaj cov tswv yim mus tu xyuas lwm cov neeg.

Ua kom tau 3 “qhov zoo”

Uas yog zoo-rau-koj cov khoom noj, pw tsaug zog zoo ib hmos thiab qoj ib ce kom zoo txaus.

Teeb cov ciaj ciam

Tsis txhob kheev tej kev ntxhov siab uas muaj tam sim no yeej tej yam koj nyeem txog, saib los sis sib tham txog. Thiab tsis txhob ntshai thov kom tej phooj ywg thiab lub tsev neeg sib tham txog tej yam dab tsi txawv.

Muaj Kev Sib Nug Moo

Cov kev sib raug zoo ua rau peb muaj kev ruaj siab. Sib nug moo nrog lub tsev neeg thiab tej phooj ywg, cov neeg yus nrog ua ke, thiab cov pab pawg sab kev cai dab qhuas los yog cov muab kev pab txhawb raws li koj ua tau.

Ua kom koj lub cev zooj ntaug

Ua yam uas nws pab rau koj, xws li nqus pa tob tob, ncab ib ce thiab qoj ib ce, qi muag zaum twj ywm mloog tus kheej, thiab ua tej kev cai dab qhuas.

Ua tej yam koj txaus siab rau

Noj ib puas qab qab, npaj ua ke ib co suab nkaub uas koj nyiam tshaj, ua si viv dis aus, los sis sib tham pem nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg.

Xyeej cov kev ua tej yam tsis zoo

Nrhiav cov kev zoo los txhawb koj lub siab ntsws. Xyeej cov kev kho tus kheej los ntawm txoj kev haus dej caw, tshuaj yeeb los sis coj cov yam ntxwv txaus ntshai.

Muaj kev puas ntsoog los? Nrhiav kev pab txhawb tam sis

Yog txoj kev tu siab thiab meem txom siab ntsws heev dhau uas koj tsis muaj peev xwm tiv taus, koj yuav muaj cov kev xav los sis yuav ua mob txov siav rau koj tus kheej, los sis yog koj ntsib tej yam kev nyuab cov nyom los sis txaus ntshai heev thiab xav tau kev pab tam sis, hu rau 911 los sis mus cuag ib txoj kev pab txhawb txhawm rau txoj kev puas ntsoog tam sis.

Cov Chaw Muaj Kev Pab Ntau Yam Dav

211Wisconsin

Yog ib txoj kev pab dawb, ceev zoo tsis pub leej twg paub uas qhib 24/7/365 uas txuas tib neeg mus cuag cov kev pab rau khoom noj khoom haus thiab kev noj haus zoo, kev pab vaj tse nyob, thiab cov kev pab rau cov nuj nqis hluav taws xob nqi dej, cov kev pab rau txoj kev puas siab ntsws thiab cov quav tshuaj yeeb dej caw loj heev, kev pab txog nyiaj txiag thiab kev ua hauj lwm, thiab ntau tsav yam ntxiv.

- 211 los sis 877 947 2211
- 211Wisconsin.org

Disaster Distress Helpline (Xov Tooj Txo Kev Ntxhov Siab Ntawm Kev Puas Ntsoog)

- 1-800-985-5990
- Sau ntawv rau TalkWithUs ntawm 66746

Cov Chaw Muaj Kev Pab Rau Kev Sib Ceg Sib Ntaus Ua Pnem

National Domestic Violence Hotline (Teb Chaws Tus Xov Tooj Pab Kev Sib Ceg Sib Ntaus Hauv Tsev Neeg)

- 1-800-799-7233 los sis
TTY 1-800-787-3224
- thehotline.org

National Sexual Assault Hotline (Teb Chaws Tus Xov Tooj Pab Kev Raug Ntaus Ua Dev Ua Npua)

- 1-800-656-HOPE

Wisconsin Coalition Against Sexual Assault (Wisconsin Koom Haum Tawm Tsam Kev Ntaus Ua Dev Ua Npua)

- wcasa.org/survivors/service-providers

End Domestic Abuse Wisconsin (Xaus Kev Sib Ceg Sib Ntaus Hauv Tsev ntawm Wisconsin)

- endabusewi.org/get-help

DOJ Victim Services (DOJ Cov Kev Pab Txhawb Rau Neeg Raug Kev Ua Pnem)

- doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources

Cov Chaw Muaj Kev Pab Txiaiv Tshuaj Yeeb Dej Caw

Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Wisconsin Tus Xov Tooj Pab Cawm Kev Quav Tshuaj Quav Cawv):

- Qhib 24/7
- 211 los sis 833-944-4673
- Ntaus koj tus zauv ZIP code mus rau 898211

Cov Chaw Muaj Kev Pab Rau Hlwb

Mental & Behavioral Health Crisis Support (Kev Pab Txhawb Rau Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Hlwb & Yam Ntxwv)

- HOPELINE (TUS XOJ TOOJ KEV VAM)
- Qhib 24/7
- Sau ntawv mus rau HOPELINE ntawm 741741

NAMI Helpline (NAMI Tus Xov Tooj Pab Cawm)

- 1-800-950-NAMI (6264)

National Suicide Prevention Lifeline (Teb Chaws Tus Xov Tooj Cawm Siav)

- Tham nrog ib tug kws pab tswv yim txhawb
- 1-800-273-8255

Trans Lifeline (Trans Tus Xov Tooj Cawm Siav)

- Qhib 24/7
- 877-565-8860

Trevor Project (Trevor Txoj Kev Pab)

- Qhib 24/7
- 866-488-7386
- Sau ntawv rau START ntawm 678678

Veterans Crisis Line (Xov Tooj Pab Cov Qub Tub Rog Kev Puas Ntsoog)

- Qhib 24/7
- 1-800-273-8255, nias 1
- 1-800-799-4889 rau cov lag neeg ntseg thiab tsis hnov lus zoo
- Sau ntawv 838255

Thov kev pab yeej tsis txhaum.

Tsis yog tib leeg twm zeej. Muaj ntau lub koom haum npaj tos yuav pab koj.