

Chaw Pab Xwm Txheej Tsis Zoo Thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws

Tseem muaj kev cia siab Yog tias koj los sis qee tus neeg koj paub tab tom muaj teeb meem fab siab ntsws, muaj xov too hu thov kev pab, sau ntawv los sis tham hauv oos lais. Thov hu mus! Xaiv txoj hauv kev uas koj pom tias zoo siv. Muaj chaw pab tau!

Chaw Pab Xwm Txheej Tsis Zoo

988 Xov Tooj Pab Cawm Neeg Xav Tuag thiab Xwm Txheej Xa Tua Tus Kheej

988 yuav txuas koj mus rau lub chaw pab chaw xwm txheej tsis zoo. Muaj cov kws sab laj uas muaj kev kawm nyob tos pab 24/7. Muaj kev pab txhawb pub dawb thiab ntseeg siab tau.

Hu

Thaum koj hu **988**, muaj cov hauv kev no:

- Qub tub rog hauv kev 1
- Neeg xab pees niv hauv kev 2
- Neeg LGBTQ+ hauv kev 3

Tom qab koj xaiv hauv kev lawm, nws yuav muaj qhov cheem thaum koj raug xa mus rau lub chaw pab cawm xwm txheej tsis zoo.

Koj los kuj thov tau kws txhais lus.

Sau ntawv

- Sau ntawv “**Pab (Help)**” mus rau **988**
- Sau ntawv “**Ayuda**” mus rau **988** rau lub Xab Pees Niv

Sau Ntawv Sib Tham

- Sau ntawv sib tham ntawm **988lifeline.org/chat/**
- Nyem rau sau ntawv sib tham (Chat) thiab nyem rau ASL tam sim no
- Sau ntawv sib tham ua lus Xab Pees Niv ntawm **988lineadevida.org**

Vev Xaib

Mus saib **988lifeline.org** los kawm ntxiv.

Rau ASL pab txhawb xwm txheej tsis zoo, nyem rau “**Lag Ntseg, Tsis hnov lus zoo, Hnov Lus Tsis Zoo (Deaf, Hard of hearing, Hearing Loss).**”

Vev xaib lus Xab Pees Niv ntawm **988lifeline.org/es**

Tus Xov Tooj Sau Ntawv Pab Cawm Xwm Txheej Tsis Zoo Thoob Teb Chaws

Sau ntawv “**Tsev (Home)**” mus rau 741741.

Koj los kuj mus tau rau **crisistextline.org**. Nyem rau **Sib Tham Nrog Peb (Chat With Us)** los sis siv **Sau Ntawv Hauv WhatsApp (Message One WhatsApp)**.

Lus Xab Pees Niv: Mus rau **crisistextline.org/es**. Nyem rau **Xa Ib Tsab Xov (Send a Text Message)** los sis siv **Sau Ntawv Hauv WhatsApp (Message One WhatsApp)**.

Neeg Meskas Ib Txwm: Sau ntawv “**Neeg Ib Txwm (Native)**” mus rau 741741.

Hu 911 tam sim

Yog tias koj los sis qee tus neeg poob rau kev phom sij maj ceev, **hu 911**.

- Ua siab txias.
- Rau cov neeg tsis paub hais lus Askiv, nug thov rau tus paub hais koj hom lus.
- Qhia lawv tias no yog xwm txheej ceev fab puas siab ntsws.
- Nug rau pab pawg pab xwm txheej tsis zoo uas mus los tau.
- Koj los tseem thov tau tus lis hauv lwm uas tau txais kev xyaum lawm txog yam cuam tshuam xwm txheej tsis zoo los sis kev pab ua ntej rau kev puas siab ntsws.

Pab Pawg Pab Xwm Txheej Tsis Zoo Uas Mus Los Tau nyob hauv Minnesota

4 haiv neeg tsawg, thiab txhua lub khauj tim, nyob hauv MN muaj cov pab pawg pab xwm txheej tsis zoo. Koj hu tau lawv ncaj nraim.

Pab pawg no tuaj yeem:

- Los ntsib koj.
- Pab daws teeb meem.
- Txuas koj mus rau cov chaw pab cuam xav tau.
- Hu 911 lub chaw teb xov tooj yuav pab txuas koj mus rau ib pab pawg.

Thaiv Tus khauj QR:



- Nrhiav npawb xov tooj rau koj pab pawg pab xwm txheej tsis zoo hauv khauj tim.
- Muab tus xov tooj kaw cia rau hauv koj lub xov tooj los sis sau cia.

Tus Xov Tooj Pab Cov Qub Tub Rog thiab Tub Rog

Tso rau xwm txheej tsis zoo thiab kev pab txhawb fab siab ntsws rau cov Qub Tub Rog, Tus Tseem Ua Tub Rog thiab cov tsev neeg.

- Hu **988** hauv kev 1
- Sau ntawv mus rau **838255**
- Sib tham ntawm **veteranscrisisline.net**
- Vev xav lus xab pees niv ntawm **veteranscrisisline.net/es**

Lub Trevor Project rau Cov Hluas Uas Yog Neeg LGBTQ

Muaj kws pab sab laj xwm txheej tsis zoo 24/7.

- Hu **1-877-565-8860**
- Sau ntawv “**Pib (Start)**” mus rau **678678**
- Sau ntawv sib tham ntawm **thetrevorproject.org**. Nyem rau **Thov Kev Pab (Get Help)**.

Chaw Pab Tsis Yog Xwm Txheej Tsis Zoo

Vets4Warriors

Pab txhawb tej yam nyuaj uas yuav ua xwm txheej tsis zoo. Koom haum pab txhawb qub tub rog yam muaj kev ntseeg siab qhib 24/7.

- Hu **1-855-838-8255**
- Sib tham ntawm **vets4warriors.com**

Trans Lifeline

Pab txhawb los ntawm thiab rau cov zej zog trans. Hnub Monday txog Friday 12 teev tav su txog 8 teev tsaus ntuj

- Hu **1-877-565-8860**

Strong Hearts Native Helpline

Pab dawb thiab ntseeg siab tau txog kev quab yuam deev tus xov tooj pab sai muaj 24/7. Pab txhawb rau Neeg Meskas Xeeb Txawm thiab Neeg Alaska Ib Txwm.

- Hu **1-844-762-8483 (844-7 NATIVE)**
- Sau ntawv sib tham ntawm **strongheartshelpline.org**

Minnesota Xov Tooj Pab Sai Rau Kev Ua Liaj Teb thiab Chaw Nyob Tuaj Ntug

Muaj kws pab sab laj xwm txheej tsis zoo uas xyaum zoo lawm qhib 24/7. Tsom rau pab cov neeg Minnesota uas nyob tuaj ntug. Pab txhawb rau kev nyuaj siab, kev ntxhov siab los sis tu siab. Txuas mus rau cov chaw muaj kev pab rau cov lag luam liaj teb, nyiaj txiag los sis kev pab feem cai.

- Hu **1-833-600-2670**
- Sau “**Kev Nyuaj Siab Txog Liaj Teb (FarmStress)**” mus rau **898211**
- Mus siab **mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress**
- Cov ntawv muaj ua lus Hmoob, Ojibwe, Saus Mas Lias thiab Xab Pees Niv nyob hauv lub vev xaib

Minnesota Cov Kws Sab Laj Txoj Kev Ua Liaj Teb thiab Chaw Nyob Tuaj Ntug

Muaj kev pab sab laj pab dawb thiab ntseeg siab tau rau cov neeg ua liaj teb thiab lawv tsev neeg nyob hauv Minnesota.

- Hu Ted Matthews **320-266-2390** los sis Monica McConkey **218-280-7785**

NAMI Minnesota Xov Tooj Muab Kev Pab

Ntaub ntawv tsis yog xwm txheej ceev fab siab ntsws. Xov tooj muab kev pab ncuaj sijhawm ua hauj twm. Txuas rau kev kawm, cov chaw kawm, cov pab pawg pab txhawb thiab ntau yam ntxiv.

- Hu thiab sau ntawv tseg cia ntawm **1-888-626-4435**
- Email **namihelps@namimn.org**
- Mus saib **www.namimn.org**
- Lus Xab Pees Niv: **namimn.org/support/en-espanol-apoyo/#**
- Cov chaw kawm muaj ua lus Xab Pees Niv

Minnesota Xov Tooj Pab Kom Sov Siab

MN Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws

Sib tham nrog qee tus neeg. Muaj cov kws tau kev kawm paub zoo lawm. Qhib 7 hnub rau ib vij **9 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj**.

- Hu **1-855-927-6546**
- Sau ntawv “**Txhawb Nqa (Support)**” mus rau **85511**
- Sau ntawv sib tham ntawm **mentalhealthmn.org**

Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv lub Woods

Sib tham nrog qee tus neeg. Muaj cov kws tau kev kawm paub zoo lawm. Qhib 7 hnub rau ib vij **5 teev tsaus ntuj txog 9 teev tsaus ntuj**.

- Hu **1-844-739-6369**

Kev Taug Xyuas Ceev Txuas Mus Rau MN Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws

Ttshawb saib ntaub ntawv qhia txog tus muab kev pab fab siab ntsws kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj nyob ze koj tsev.

- Nrhiav cov uas qhib tam sim.
- Nrhiav qhov chaw uas hais lus Hmoob, Saus Mas Lias, thiab Xab Pees Niv
- Mus saib **fasttrackermn.org**

Tus Xov Tooj Pab Tsev Neeg Tsis Sib Haum Xeev Thoob Teb Chaws

Pab dawb thiab ntseeg siab tau tus xov tooj pab sai qhib 24/7. Pab cov raug kev tsim txom nrhiav kev nyab xeeb.

- Hu **1-800-799-7233**
- Cov kws txhais lus Hmoob, Ojibwe, Saus Mas Lias thiab Xab Pees Niv
- Sau ntawv “**Pib (Start)**” mus rau **88788**
- Xev xaib lus Xab Pees Niv ntawm **espanol.thehotline.org**

Tus Xov Tooj Pab Kev Raug Quab Yuam Deev Thoob Teb Chaws

Pab dawb thiab ntseeg siab tau tus xov tooj pab sai qhib 24/7. Muab kev pab txhawb, ntaub ntawv, chaw muaj kev pab thiab ua ntawv xa.

- Hu **1-800-656-4673**
- Sau ntawv sib tham ntawm **rainn.org**
- Sau ntawv sib tham ua lus Xab Pees Niv ntawm **rainn.org/es**

Tus Xov Tooj Pab Sai Txog Kev Tu Me Nyuam Tshiab

Pab dawb thiab ntseeg siab tau tus xov tooj pab sai qhib 24/7. Pab txhawb rau cov poj niam muaj me nyuam thiab cov poj niam yug me nyuam tshiab.

- Hu **1-833-943-5746**
- Cov kws txhais lus Hmoob, Ojibwe, Saus Mas Lias thiab Xab Pees Niv

United Way 211

Cov chaw pab cuam kev noj qab haus huv fab siab ntsws hauv zos thiab pab cuam tib neeg.

- Hu **211** los sis **1-800-543-7709**
- Hu mes nus ua lus Askiv, Xab Pees Niv thiab Hmoob
- Sau koj tus **khauj zip** mus rau **898211**
- Mus saib **211unitedway.org/about-211**
- Lub vev xaib ua lus Hmoob, Lav Lias, Saus Mas Lias thiab Xab Pees Niv