



Teeb meem txog kev coj cwj pwm yeej muaj tseeb, muaj tas li thiab yeej kho tau - kev kho tuaj yeem pab txhim kho tau thoob plaws kev noj qab haus huv nyob rau txhua lub hnub nyoog los sis ib theem ntawm kev ua neej. Hauv qab no koj yuav pom cov chaw muaj kev pab uas yuav pab tau koj saib rau cov chaw muaj kev pab thiab cov kev pab txhawb.

Cov Chaw Pab Txog Teeb Meem Kev Coj Cwj Pwm Hauv Zos

Tus Xov Tooj Pab Kev Kub Ntxhov thiab Pab Kom Txhob Tuaj Yus Tus Kheej Nyob Thoob Teb Chaws: 988

Tus Xov Tooj Hauv Zej Zog Pab Pawg Txhawb Nqa (Rau txhua leej): 916-874-6015

Tus Xov Tooj Muab Kev Sov Siab: 916-366-4668

Teb Mem Kub Ntxhov Qhov So (18 xyoo rov sau, 24/7) 1-916-RESPITE

Tus Xov Tooj Pab Txog Kev Nyuaj Siab (24/7): (888) 881-4881
CA Relay: 711

Qhov Chaw Kub Ntxhov rau Cov Muaj Kev Nyuaj Siab (Txhua leej):
916-520-2460

Tus Xov Tooj Pab Rau Cov Laus (55 xyoo rov sau): 916-369-7872

Kev Pab Cuam Tiv Thaiv thiab Pab Cov Neeg Quav Yeeb Quav Tshuaj:
916-874-9754

Tej Chaw Pab Cuam (Pab cov muaj 26 xyoo rov hauv, 24/7) hu/sau ntawv: 916-SUPPORT

Lub Chaw Pab Cov Hluas (16-25 xyoo) hu/sau ntawv: 916- 860-9819

Cov Websites thiab Lwm Cov Chaw Muaj Kev Pab Cuam Ntxiv

American River Area Narcotics Anonymous
<https://sacramentona.org/meetings/>

Chav Hauj Lwm Pab Cuam Tib Neeg:
<https://ha.saccounty.net/Pages/default.aspx>

Sacramento Lub Chaw Pab Cov Neeg LGBT:
<https://saccenter.org/>

Sacramento 2-1-1 (cov chaw pab cuam zej zog):
<https://www.211sacramento.org/211/> - 2-1-1

Sacramento Chaw Saib Xyuas Kev Kub Ntxhov Hauv Sacramento: <https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

Sacramento Lub Chaw Saib Xyuas Kab Lig Kev Cai thiab Txhais Lus (Kev Txhais Lus): <https://teamsclc.org/>
916-421-1036

Qhoc Chaw Kho Mob Primary Health:
<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>

Qhov Chaw Pab Me Nyuam Yaus Txhaum Plaub Probation:: <https://saccoprobatation.saccounty.gov>

Sacramento Cov Kauj Ruam Ua Mus Tom Ntej (Vaj Tsev Nyob):
<https://sacramentostepsforward.org/#>

Qhov Chaw Teev Hawm:
<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>

Stop Stigma Sacramento
<https://www.stopstigasacramento.org/>

Cov Kev Pab Cuam Wind Youth: <https://www.windyouth.org/>



Cov Website Pab Cuam Sab Kev Coj Cwj Pwm

Cov Xov Tooj Pab Daws Kev Kub Ntxhov

American River Area Narcotics Anonymous (Tus Xov Tooj Hu Thov Kev Pab Tau 24 teev): 800-600-HOPE (4673)

California Tus Xov Tooj Pab Daws Teeb Meem Rau Cov Hluas:
1-800-843-5200

Xov Tooj Pab Daws Teeb Meem Rau Neeg Lag Ntseg thiab Tsis Hnov Lus Zoo: Cov Siv TTY: 711 tag ntawd 800-273-8255

Xov Tooj Pab Daws Teeb Meem Hauv Tsev Neeg-WEAVE: 916-920-2952
Kuv Tus Viv Ncaus Lub Tsev (tus xov tooj muaj ntau hom lus):
916-428-3271

Tus Xov Tooj Hu Xwm Ceev Txhob Tshuaj Muaj Yees: 1-888-633-3239
Lub Chaw Pab Cawm Kev Ua Luam Tib Neeg: 1-888-373-7888

Tus Xov Tooj Xwm Ceev Pab Daws Teeb Meem Hauv Tsev Neeg Thoob Teb Chaws: 1-800-799-SAFE (7233)

Koom Haum Saib Xyuas Teeb Meem Txog Kev Noj Yam Tsis Zoo Thoob Teb Chaws: 1-800-931-2237

Tus Xov Tooj Pab Tswj Kev Nyab Xeeb Thoob Teb Chaws:
1-800-786-2929

Tus Xov Tooj Pab Txhawb Niam Txiv: 1-888-281-3000

Tus Xov Tooj Pab Cawm Kev Raug Yuam Deev 1-800-656-HOPE (4673)

Tus Xov Tooj Txhob Tua Yus Tus Kheej (24/7):
916-368-3111

Tus Xov Tooj Tswj Kom Paub Txog Txhob Tua Tus Kheej (24/7):
1-800-273-8255

Tus Xov Tooj Pab Cov Hluas (Trans Lifeline): 1-877-565-8860

Trevor Project Tus Xov Tooj Pab Txoj Sia: 1-877-565-8860

Tus Xov Tooj Pab Cawm Cov Qub Tub Rog: 1-800-273-8255

Kev Txawj Pab Cawm Yus Tus Kheej:

Sau yam uas pab tau koj.

(Cov tswv yim: Ua pa kom tob, tawm dag zog sib tham nrog tus neeg uas koj ntseeg siab thiab lwm yam)

Ntaub Ntawv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev:

Xwm txheej ceev thiab txog txoj sia, hu rau 9-1-1.

Nyob rau xwm txheej ceev ntiag tug, qhia cov npe neeg/phooj ywg yuav hu rau thiab cov xov toj yuav hu rau thaum xwm txheej ceev:
