



Nếu quý vị cảm thấy

Cô đơn

Lạc lối

Choáng ngợp

Chúng tôi có thể giúp.

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và riêng tư

Các cố vấn được đào tạo của đường dây nóng 988 Lifeline có thể cung cấp sự hỗ trợ miễn phí và riêng tư cho những ai có ý định tự tử, khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, lo ngại về việc sử dụng chất gây nghiện hoặc bất kỳ loại nỗi đau tinh thần nào.

Nếu quý vị hoặc người mình yêu thương cần giúp đỡ, hãy gọi, nhắn tin hoặc chat 988. Mọi lúc mọi nơi.

988

**SUICIDE & CRISIS
LIFELINE**

doh.wa.gov/988/vi