

需要協助嗎？



照顧有特殊健康護理需求的親人不但消耗體力，對情緒更是一大考驗。這是人之常情，畢竟您也要照顧自己。向人傾訴有助於舒緩情緒。

如果您有自殘或傷害他人的念頭，請打 **911** 或儘快前往當地的急診室。

其他可提供協助的單位：

- 阿拉米達縣行為健康 **「ACCESS」** 計劃：(800) 491 - 9099
- **Family Paths** 家長支援專線：(800) 829 - 3777
- 若要尋找醫生，可撥阿拉米達縣家庭健康專線：(888) 604 - 4636

其他可求助的單位：

- **CCS** 護士個案經理：(510) 208 - 5970
- **學校**：阿拉米達縣許多中小學和大專院校都有健康中心或輔導人員可提供協助。
- **教會和信仰團體**：當地教會可能有領有輔導證書的健康輔導人員或宗教領袖，那裡也許是舒緩情緒的開始。



阿拉米達縣公共衛生部
加州兒童服務處 (California Children's Services, CCS)

適當護理。適當時間。適當地點。

www.acphd.org/ccs