

Nắm rõ về quyền của quý vị

- **Không mở cửa** nếu có một đại diện di trú gõ cửa. Nếu quý vị đang ở bên trong nhà mình, hãy trình thẻ qua cửa sổ hoặc nhét qua phía dưới cửa.
- **Không trả lời bất kỳ câu hỏi nào** từ đại diện di trú nếu họ cố trao đổi với quý vị. Quý vị có quyền giữ im lặng.
- **Không ký bất kỳ tài liệu nào** khi mà chưa trao đổi trước với một luật sư. Quý vị có quyền trao đổi với một luật sư.
- Nếu quý vị đang ở bên ngoài nhà của mình, **hãy trình “thẻ đỏ” của quý vị cho người đại diện. Hỏi người đại diện** nếu quý vị có thể rời đi hay chưa và nếu họ nói quý vị có thể thì hãy bình tĩnh rời đi.
- Có thể tải xuống thẻ đỏ, như mô tả bên dưới, ở đây:
bit.ly/know-your-rights-4immigrants.

Lên kế hoạch trước

- Xây dựng một kế hoạch khẩn cấp trong trường hợp một người thân bị trục xuất. Tải xuống kế hoạch ứng phó cho gia đình ở đây:
bit.ly/family-preparedness.
- Trao đổi về kế hoạch khẩn cấp của quý vị với các thành viên trong gia đình mà hiện đang sinh sống tại đất nước này.

Các quyền của quý vị nếu bị ICE bắt giữ

- Quý vị có quyền giữ im lặng.
- Quý vị có quyền trao đổi với một luật sư trước khi nói hoặc làm bất cứ điều gì.
- Không ký bất kỳ tài liệu nào khi mà chưa trao đổi trước với một luật sư.
- Xem danh sách đầy đủ hơn về các quyền tại bit.ly/nilc_rights.

Các Nguồn Về Di Trú

Mạng Lưới Ủng Hộ Người Nhập Cư

bit.ly/legal-services-directory

Tiếp cận danh bạ dịch vụ pháp lý di trú quốc gia.

Văn Phòng Quan Hệ Đối Ngoại Về Người Nhập Cư

bit.ly/1KnowYourRights

Nguồn lực dành cho cộng đồng người nhập cư.

Tìm kiếm người bị ICE tạm giữ trên nền tảng trực tuyến

locator.ice.gov/odls/#/index

Mạng Lưới Phản Ứng Nhanh (RRN) (408) 290-1144

- Bất kỳ ai cũng có thể gọi ĐƯỜNG DÂY NÓNG 24/7 để báo cáo về hoạt động của ICE trong quận của chúng ta và nhận hỗ trợ ngay lập tức!
- Bảo vệ các gia đình nhập cư khỏi các mối đe dọa trục xuất và cung cấp hỗ trợ đi kèm trong và sau khi thành viên cộng đồng bị bắt hoặc giam giữ.
- Truy cập amigoscenter.com/rapid-respon để tìm hiểu thêm và yêu cầu thẻ RNN bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.



HƯỚNG DẪN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN DÀNH CHO NGƯỜI NHẬP CƯ



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services



Tại sao sức khỏe tâm thần lại quan trọng?

Sức khỏe tâm thần liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần, cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Sức khỏe tâm thần là về cách chúng ta ứng phó với căng thẳng, cách kết nối với người khác và cách đưa ra quyết định. Hiện nay, cộng đồng người nhập cư có thể thấy khó khăn hơn trong việc ứng phó với tình trạng căng thẳng gia tăng. Nếu không được kiểm soát, căng thẳng này có thể dẫn đến các vấn đề về cảm xúc, phát triển thành bệnh tâm thần hoặc ý định tự tử.

Lo lắng cho người thân yêu?

Các bệnh về sức khỏe tâm thần là vấn đề thường gặp. Nếu quý vị nhận thấy được những dấu hiệu cảnh báo, hãy làm theo các bước sau để tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần thiết.

- Hãy trò chuyện riêng với họ và chia sẻ lý do khiến quý vị lo lắng.
- Hãy lắng nghe những gì họ nói và đưa ra đề nghị được hỗ trợ.
- Chia sẻ danh sách các nguồn lực về sức khỏe tâm thần của quận.
- Tìm hiểu thêm về đường dây cứu sinh 988 tại bit.ly/scc988.

Tham gia khóa đào tạo miễn phí

Biết cách hỗ trợ người thân đang gặp khủng hoảng có thể khiến quý vị rối rắm và choáng ngợp. Hãy cân nhắc tham gia khóa đào tạo miễn phí về sức khỏe tâm thần hoặc phòng chống tự tử để được hướng dẫn. Học cách nhận biết các dấu hiệu cảnh báo, tham gia vào các cuộc trò chuyện mang lại nhiều giá trị và kết nối những người đang gặp khủng hoảng với sự hỗ trợ cần thiết đối với họ.

- Truy cập bit.ly/scctrainings để yêu cầu mã truy cập miễn phí. Khóa đào tạo này dành cho người lớn và chỉ có tiếng Anh.
- Để sắp xếp một buổi đào tạo nhóm hoặc để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ: PreventionServices@hhs.sccgov.org.

Dấu hiệu cảnh báo bệnh tâm thần/tự tử

Những thay đổi trong cách quý vị suy nghĩ

- Có nhiều suy nghĩ tiêu cực hoặc bi quan hơn
- Suy nghĩ nhiều lần đối với cùng một suy nghĩ
- Có những suy nghĩ khác thường mà người khác không có
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử

Những thay đổi trong cách quý vị hành động

- Những thay đổi dễ nhận thấy trong hoạt động ăn uống hoặc ngủ
- Uống nhiều thuốc, rượu hoặc các cách khác để làm tê liệt cơn đau
- Làm những hành động liều lĩnh
- Thu mình lại và dành phần lớn thời gian ở một mình
- Không quan tâm đến vệ sinh cá nhân hoặc nhu cầu về sức khỏe
- Bỏ bê nghĩa vụ trách nhiệm
- Bùng nổ cảm xúc hoặc hành vi mất kiểm soát

Những thay đổi về cảm giác thể chất

- Tăng cảm giác khó chịu, đau đớn, nhức đầu, đau bụng
- Cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức
- Nghe, nhìn, ngửi, nếm những thứ mà người khác không thấy

Những thay đổi trong cách quý vị cảm nhận

- Cảm giác cáu kỉnh, tức giận hoặc buồn bã kéo dài
- Tâm trạng dao động lên xuống cực đoan
- Sợ hãi, lo lắng hoặc bồn chồn quá mức
- Cảm giác vô giá trị hoặc tội lỗi quá mức
- Ngày càng cảm thấy mặc cảm
- Mất đi niềm vui hoặc hứng thú trong các hoạt động

Căng thẳng trong cuộc sống của quý vị

- Xung đột hoặc bị gia đình, văn hóa, hệ thống hỗ trợ hoặc cộng đồng chối bỏ
- Bị tác động bởi sang chấn tâm lý, bạo lực hoặc lạm dụng
- Trải qua cảm giác mất mát hoặc đau buồn
- Căng thẳng về việc làm, học tập hoặc tài chính
- Bệnh mãn tính hoặc giai đoạn cuối
- Phân biệt đối xử hoặc bắt nạt
- Gặp khó khăn khi thích nghi với nền văn hóa mới
- Những thay đổi trong kết quả học tập

Các nguồn lực về sức khỏe tâm thần được cung cấp cho tất cả người nhập cư, bất kể tình trạng.

Tổng Đài Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi (800) 704-0900

Tổng Đài giúp truy cập miễn phí 24/7 vào các dịch vụ của Quận, bao gồm:

- Chuyên khoa sức khỏe tâm thần
- Điều trị hoặc phòng ngừa sử dụng chất gây nghiện Hỗ trợ cho những người sống sót sau tự tử
- Thông tin chung, khiếu nại và kháng cáo

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử Gọi Điện hoặc Nhắn Tin đến số 988

Đường Dây Cứu Sinh cung cấp kết nối trực tiếp tới dịch vụ hỗ trợ miễn phí, 24/7, bảo mật và đầy đủ cảm cho bất kỳ ai đang gặp phải vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm:

- Có suy nghĩ tự tử
- Khủng hoảng sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện
- Chỉ cần nói chuyện

Chăm Sóc Khẩn Cấp Về Sức Khỏe Hành Vi (408) 885-7855

2221 Enborg Lane, San Jose, CA 95128

Phòng khám không cần hẹn trước dành cho cư dân địa phương đang gặp khủng hoảng về sức khỏe hành vi và cần giúp đỡ.

Nhân Viên Can Thiệp Khủng Hoảng Đã Qua Đào Tạo (CIT)

911

Trong những tình huống khẩn cấp, hãy yêu cầu một nhân viên CIT đã được đào tạo về những vấn đề sức khỏe tâm thần.