



ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ နှင့် COVID-19 ရောဂါ၊ မကြာခဏ မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

လူတိုင်းကဲ့သို့ပင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ အနေနှင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ကြပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အသစ်တစ်မျိုးကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်စေပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား လျှင်မြန်စွာပျံ့နှံ့နေပါသည်။ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးဌာန Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ထံမှ [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html) တွင် ရယူပါ။

အောက်ပါအချက်များသည် မကြာခဏ မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းအချို့ကို ဖြေကြားထားပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုစီတွင် ပြဿနာချဉ်းကပ်ပုံချင်း ကိုယ်စီရှိကြသည့်အတွက် သင့်ဧရိယာရှိ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရယူနိုင်ခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှင့် ကိုယ့်မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှင့် ကိုယ့်မိသားစုဝင်များအား COVID-19 မှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည့် အချက်အလက် လိုအပ်ပါက [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html) တွင် ကြည့်ရှုပါ။ အကြောင်းအရာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာစကားနှင့် ကိုးရီးယားဘာသာစကားများဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသခြင်းကြောင့် မိမိ၏ နိုင်ငံတွင်းနေထိုင်ခွင့်အခြေအနေကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

- **မထိခိုက်ပါ။** သင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်အနေနှင့် အချက်အလက်များကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အရာရှိများနှင့် မျှဝေခွင့်မရှိပါ။ ထို့အတူ ဖယ်ဒရယ်အစိုးရအနေဖြင့် COVID-19 နှင့်သက်ဆိုင်သည့် စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ကုသမှုများကို Medicaid မှ စရိတ်ခံသည့်တိုင် ပြည်သူလူထုအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ခြင်း public charge ကြောင့် နိုင်ငံတွင်းနေထိုင်ခွင့်မပေးရန် ဆုံးဖြတ်မည်မဟုတ်ကြောင်း မကြာသေးခင်မှ ကြေညာခဲ့ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ထင်ရလျှင် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- သင့်အနေနှင့် နာမကျန်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို သိရှိလိုပါက [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html) တွင်ကြည့်ရှုပါ။ အကြောင်းအရာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာစကားနှင့် ကိုးရီးယားဘာသာစကားများဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
- CDC ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ အများစုတွင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် 2 ရက်မှ 14 ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာနိုင်သည်။
- သင်ဖျားနာနေပါက သို့မဟုတ် နေမကောင်းပါက သင့်အိမ်ထဲ နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိ အခြားသူများကို မဖျားနာစေရန် ရှောင်ကြဉ်၍ အိမ်တွင်နေခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကူညီပါ။
 - ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် ရရှိရန်အတွက် ကျန်းမာရေးကုသသူထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင့်မှာ ကျန်းမာရေးကုသသူ မရှိပါက ဒေသခံ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ကူညီပံ့ပိုးမှုတစ်ခုခုမရှိပါက ဆေးရုံတစ်ခုခုတွင် ကုသမှုခံယူပြီး ၎င်းတို့၏ အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။ ဆရာဝန်ထံ သို့မဟုတ် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ မသွားခင် အမြဲတမ်းဖုန်းကြိုဆက်ပြီး ၎င်းတို့အား သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။
 - အိမ်ထဲတွင် တတ်နိုင်သမျှ သတ်မှတ်ထားသော "ဖျားနာသူအခန်း" အတွင်းတွင်သာ နေသင့်ပြီး အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများကို ရှောင်သင့်သည်။
- မယ်ဒီကော့စ် Medicaid ၊ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး အစီအစဉ် (CHIP)၊ စရိတ်သက်သာသော ကျန်းမာရေးအာမခံကြေး အက်ဥပဒေ (ACA) ဈေးကွက်မှတစ်ဆင့် အာမခံကြေး၊ သို့မဟုတ် အခြားသော တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ကျန်းမာရေး အာမခံကြေးအစီအစဉ်၊ စသည့်အာမခံကြေးများမှ စရိတ်မခံပေးသောသူ သို့မဟုတ် အာမခံကြေးမရှိသောသူများအတွက် U.S. လွှတ်တော်အနေဖြင့် COVID-19 စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းထောက်ပံ့ကြေးများ မကြာသေးခင်မှ အတည်ပြုခဲ့သည်။ ထိုထောက်ပံ့ကြေးသည် အချို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစင်တာများ၊ ပြင်ပလူနာဆေးခန်းများ နှင့် ဆရာဝန်ရုံးခန်းများတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ပေးပေးပါလိမ့်မည်။

- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ အနေဖြင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို မကြည့်ပဲ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေးစင်တာများတွင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဆက်လက်ရရှိနိုင်ပြီး ဝင်ငွေအပေါ်မူတည်၍ စရိတ်လျှော့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အခမဲ့ ရယူနိုင်သည်။ COVID-19 စစ်ဆေးမှု နှင့် စမ်းသပ်မှု ရရှိနိုင်ခြင်းရှိမရှိ နှင့် ကုန်ကျစရိတ်ကို ကြိုသိထားရန်အတွက် ဦးစွာဖုန်းဆက်ပါ။ ကျန်းမာရေးစင်တာများသည် လူနာများကို ဖုန်းမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် ရုပ်သံဖြင့်အဝေးမှ ကြည့်ရှုကုသမှု မှတစ်ဆင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်သည်။
- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ ဆက်သွယ်ရေးအချက်အလက်ကို naccho.org/membership/lhd-directory တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

မိမိအနေဖြင့် အလုပ်မရှိတော့ပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန်များကို လျှော့ထားသည်။ ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိလျှင် သင့်ပြည်နယ်၏ အလုပ်ခန့်အပ်မှု ဌာနမှ အလုပ်လက်မဲ့အာမခံကြေးအတွက် လျှောက်လွှာတင်နိုင်သည်။
- တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ အနေဖြင့် အလုပ်လက်မဲ့အာမခံကြေး မရရှိနိုင်သော်လည်း မသန်စွမ်းမှုအတွက် အာမခံကြေး သို့မဟုတ် လခပေးသော မိသားစုအတွက် ခွင့်ယူချိန် များရရှိနိုင်သည်။ သင့်ပြည်နယ်၏ အလုပ်အကိုင်ဌာနကို မေးမြန်းပြီး လျှောက်လွှာတင်ပါ။
- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- COVID-19 ကြောင့် ဘဏ္ဍာရေးထိခိုက်မှုများကို လျှော့ချရန်အတွက် ဘဏ္ဍာရေး ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ရုပ်သံဆက်သွယ်နည်းဖြင့် အခမဲ့အကြံဉာဏ်ရရှိရန် HOPE Crisis Hotline ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်သူအတွက် အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်လျှင်။ 1-888-388-HOPE (4673) သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် OperationHOPE.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အခြားသော အကူအညီ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ကူညီထောက်ပံ့မှု လိုအပ်လျှင် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- သင့်ဒေသခံ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီအဖွဲ့အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးပေးပါသည်။ အကူအညီလက်ခံရရှိနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ သိရှိရန်အတွက် သင့်ဒေသခံ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- သင်၏ နိုင်ငံတွင်းနေထိုင်ခွင့်အခြေအနေကြောင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ မရရှိနိုင်လျှင် သင့်အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများ အနေဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက uscis.gov/greencard/public-charge (စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် uscis.gov/es/tarjeta-verde/carga-publica) တွင်ဖတ်ရှုပြီး ပြည်သူလူထုအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သည့် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဖြစ်လာမည့် အခြေအနေရှိလျှင် သင့်အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- ဒေသခံ အစားအသောက် ပံ့ပိုးမှုနေရာများတွင် အစားအသောက် အခမဲ့ရရှိနိုင်သည်။ ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနကို feedingamerica.org/find-your-local-foodbank တွင်ရှာဖွေပါ။ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနများတွင် ကွဲပြားသည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိပါသည်။ သင့်စားနပ်ရိက္ခာဌာန၏ သတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိထားရန်အတွက် ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
- ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးခရိုင် များစွာတို့လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အစားအစာများ အခမဲ့ပေးပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးခရိုင်ရုံးကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းကြည့်ပါ။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိရန်အတွက် **211 ထံသို့ဖုန်းဆက်ပါ။** သို့မဟုတ် [211 Call Center Search website](https://211.org) ကြည့်ရှုပါ။ အခြားသော ဒေသဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိရန်အတွက် auntbertha.com တွင် ကြည့်ရှုပါ။ သင့်ဒေသခံ Salvation Army အဖွဲ့တွင် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရှိမရှိ salvationarmyusa.org တွင် ကြည့်ရှုပါ။

လိမ်လည်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ကြောင်း မသင်္ကာပါက ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ လိမ်လည်သူများသည် လူများ၏ပုဂ္ဂိုလ်မှုအပေါ် အမြတ်ထုတ်ပါသည်။ ဖယ်ဒရယ် ကုန်သွယ်ရေးကော်မရှင် Federal Trade Commission အနေဖြင့် သင် နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ ပေးပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် COVID-19 ကိုကုသရန်အတွက် အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ဆိုင်များတွင်ဖြစ်စေ ကာကွယ်ဆေးများ၊ ဆေးလုံးများ၊ လိမ်းဆေးများ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများ မရှိသေးပါ။ အကြောင်းအရာများ ပိုမိုသိရှိလိုပါက consumer.ftc.gov/features/coronavirus-scams-what-ftc-is-doing တွင်ဖတ်ရှုပါ။
- မသင်္ကာဖွယ် လိမ်လည်မှုများရှိပါက သင့် ဒေသခံ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်၏ စားသုံးသူရေးရာ ဌာနထံသို့ တင်ပြပါ။

- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

ဈေးရောင်းသူများ အနေဖြင့် လက်သန်စင်ဆေး နှင့် ကျန်းမာရေး ပစ္စည်းများ ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို ဈေးများစွာတင်ရောင်းနေသည်။ တရားဝင်ပါသလား။

- အာဏာပိုင်များမှ အရေးပေါ်အခြေအနေကို ကြေညာပြီးနောက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကို ဈေးရောင်းသူအနေဖြင့် အလွန်အကျွံဈေးတင်ရောင်းခြင်းသည် တရားမဝင်ပါ။ တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ အပါအဝင် စားသုံးသူများအားလုံးကို ဈေးတင်ရောင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ထားပါသည်။ ချိုးဖောက်မှုများကို ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ်ရုံး သို့မဟုတ် သင့်ဒေသခံ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်၏ စားသုံးသူရေးရာဌာနထံသို့ တင်ပြပါ။
- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်ဒေသခံ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူရေးရာရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

နောက်ထပ် ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များ

- နောက်ထပ်အချက်အလက်များ နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်လျှင် cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html တွင် ဖတ်ရှုပါ။ အကြောင်းအရာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာစကားနှင့် ကိုးရီးယားဘာသာစကားများဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
- COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုအကြောင်းများကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက redcross.org/coronavirus တွင် ဖတ်ရှုပါ။ အကြောင်းအရာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကား၊ ပြင်သစ်ဘာသာစကား၊ ဟေတီဘာသာစကား၊ ခေတ်သစ် တရုတ်ဘာသာစကား၊ ရိုးရာတရုတ်ဘာသာစကား၊ ကိုးရီးယားဘာသာစကား၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာစကားနှင့် ဖိလစ်ပိုင်ဘာသာစကားများဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများ နှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို usa.gov/state-tribal-governments တွင် ရှာဖွေပါ။ အစိုးရဆက်သွယ်ရေးလမ်းညွှန်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ ဆက်သွယ်ရေးအချက်အလက်ကို naccho.org/membership/lhd-directory တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနကို feedingamerica.org/find-your-local-foodbank တွင်ရှာဖွေပါ။ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနများတွင် ကွဲပြားသည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိပါသည်။ သင့်စားနပ်ရိက္ခာဌာန၏ သတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိထားရန်အတွက် ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုများနှင့် လွှဲပြောင်းမှုများ ရရှိရန် 211 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 211 သတင်းအချက်အလက်နှင့် သင့်အနီးအနားရှိ လွှဲပြောင်းမှုဌာနများကို ရှာဖွေရန်အတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ [211 ဆက်သွယ်ရေးဌာန ရှာဖွေရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်](https://211.org)တွင် ကြည့်ရှုပါ။
- အခြားသော ဒေသဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုများ ရရှိရန်အတွက် auntbertha.com တွင် ဖတ်ရှုပါ။ သင့်ဒေသခံ Salvation Army အဖွဲ့တွင် ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုများ ရှိမရှိ salvationarmyusa.org တွင် ကြည့်ရှုပါ။
- COVID-19 ကြောင့် ဘဏ္ဍာရေးထိခိုက်မှုများကို လျှော့ချရန်အတွက် ဘဏ္ဍာရေး ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ရုပ်သံဆက်သွယ်နည်းဖြင့် အခမဲ့အကြံဉာဏ်ရရှိရန် HOPE Crisis Hotline ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်သူအတွက် အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်လျှင် 1-888-388-HOPE (4673) သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် OperationHOPE.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။
- နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ [ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အန္တရာယ်ကျရောက်သူ ကူညီရန်ဖုန်းလိုင်း](https://211.org) COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု ကြိုရသူအတွက် အကူအညီရှိပါသည်။ ဂရုဏာစိတ်ရှိသော အကြံပြုဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စံပို့ပါ။
 - အကြားအာရုံမရှိ/လျော့နည်းသူများ။ 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စံပို့ပါ။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လက်ဆင့်ကမ်း ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး [Disaster Distress Helpline ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သူ ကူညီမှုဖုန်းလိုင်း](https://DisasterDistressHelpline.org)ဖြစ်သည့် 1-800-985-5990 ထံသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ TTY 1-800-846-8517.
 - စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုသူများ။ 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး "2" ကိုနှိပ်ပါ။ ပြည်နယ် 50 အတွင်း Hablanos စာလုံးကို 66746 သို့တက်စံပို့ပါ။ Puerto Rico တွင်ရှိနေပါက 1-787-339-2663 ထံသို့ Hablanos စာလုံးဖြင့် တက်စံပို့ပါ။
- သင့်အနေနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်သလို ခံစားရခြင်း၊ စသည့်စိတ်ခံစားမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါက 911 သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆိုးစီရင်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း National Suicide Prevention Lifeline ထံသို့ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။