

**Be Red Cross Ready**  
Prepare so you can protect.



Version 3 – Published. June 11, 2020

## သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် COVID-19

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးဌာန Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ ကဲ့သို့ ဆိုးဝါးသည့်ရောဂါအခံ ရှိသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကြောင့် ဆိုးဝါးသည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည့် ပုံပေါ်သည်။ COVID-19 ကိုတားဆီးရန်အတွက် လက်ရှိအခြေအနေအရ ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ဆိုလိုရင်းမှာ ရောဂါမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး တားဆီးကာကွယ်နည်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် မထိတွေ့မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

CDC ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို လေ့လာထားပါ [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနှင့် ကိုယ့်မိသားစုဝင်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဤအကြံပြုချက်စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။

### သင့်ကိုကူညီရန်အတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပံ့ပိုးမှုပေးသူအုပ်စုတစ်စု ဖွဲ့စည်းပါ။

- **သင့်ကိုကူညီနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပံ့ပိုးမှုပေးသူအုပ်စုတစ်စု ဖွဲ့စည်းပါ။** သင့်ကိုကူညီရန်အတွက် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသည့် တာဝန်များကို ပေးအပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တက်စပိုရန်နှင့် ဗီဒီယိုဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် သင့်ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာကို တပ်ဆင်ရန်ကူညီခြင်း၊ ၎င်းတို့အနေနှင့် သင့်ဝေယျာဝစ္စများ၊ စားသောက်ကုန်များ ဝယ်ယူခြင်း၊ အွန်လိုင်းမှဈေးဝယ်ခြင်း၊ စသည့်ကိစ္စများတွင် ကူညီနိုင်မည်။ သင့်ကျန်းမာရေးကောင်းမကောင်း ဖုန်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖြင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်သင့်သည်။ သင်၏ အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေး နှင့် ကုသမှုအချက်အလက်များကို ၎င်းတို့နှင့်မျှဝေထားပြီး သင့်ကိုမည်သို့ကူညီနိုင်သည်ကို သိထားကြောင်း သေချာအောင် ဆွေးနွေးထားပါ။

### တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာတွေ့ဆုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- **တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပြီး သင်နှင့်တစ်အိမ်တည်းအတူ မနေသောသူများနှင့် အနီးကပ်တွေ့ဆုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။** ပြည်နယ်အများစုအနေနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖွင့်ခွင့်ပေးပြီး COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေသည့် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနေပါသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများစွာတို့ကို ပြန်ဖွင့်နေသော်လည်း ပြန့်ပွားမှု လျော့နည်းစေသည့် နည်းဗျူဟာများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ရောဂါအခံရှိသူများ အပါအဝင် ဆိုးဝါးသည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများကို ကာကွယ်ခြင်းများပါဝင်သည်ကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ အနေနှင့် နားလည်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းများအားလုံး၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်နေရာများနှင့် အများပြည်သူနေရာများတွင် အုပ်စုဝယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ စုဝေးခြင်းများကို ဆက်လက်ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို အိမ်သို့မပို့ပေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် စွန့်ခွာခြင်း၊ စသည့်အခြေအနေများတွင်သာ အပြင်ထွက်ပါ။
- **မိသားစုဝင်များ၊ အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်သော ကလေးများ အလည်လာခြင်းကို ကန့်သတ်ထားပါ။** ဝေယျာဝစ္စများအတွက် မိသားစုဝင်များ၏ အကူအညီ လိုအပ်နိုင်သော်လည်း သူတို့နှင့် 6 ပေခန့် အကွာအဝေးတွင် ခြားနေပြီး ချည်သားမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်ထားပါ။ အလည်လာသူများအား အစားအသောက် သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများကို အထဲဝင်ပြီးထားမည့်အစား တံခါးဝတွင်ထားခဲ့ခြင်းပါ။ သင့်အိမ်ထဲသို့ အသက်ငယ်သော

ကလေးများ ဖိတ်ခေါ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲသည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- **လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံလျှင် ပိုကောင်းမလား၊ သို့မဟုတ် telemedicine ရုပ်သံဆက်သွယ်ရေးဖြင့် ကုသမှု ခံယူလျှင် ပိုကောင်းမလားဆိုသည်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။** Telemedicine သည် ဗီဒီယိုဖြင့်တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံခြင်း၊ အသံ၊ သို့မဟုတ် မက်စေ့ချိပ်ခြင်း မှတစ်ဆင့် ဆရာဝန်များကို လူနာနှင့် ရုပ်သံဆက်သွယ်မှုဖြင့် တွေ့ဆုံခွင့်ပေးသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဗီဒီယို၊ ဖုန်း၊ အီးမေးလ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံခြင်း၊ စသည့်နည်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးကုသမှု ခံယူသင့်မသင့်၊ ထို့အတူ ဘယ်အချိန်နှင့် ဘယ်နည်းဖြင့် သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အခြားသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကုသမှုလုပ်ထုံးများ ခံယူသင့်သည်ကို သင့်မိသားစုဆရာဝန်များနှင့် အထူးကုဆရာဝန်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ သင့်ဆရာဝန်မှ ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် တွေ့ဆုံရန်အကြံပြုပါကသင့်မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှ ကျန်းမာရေးကုသမှုဆိုင်ရာ ရက်ချိန်းများကို စီစဉ်ရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- **ဗီဒီယိုဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ တက်စ်ပို့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာမှတစ်ဆင့် သင့်မိသားစုများနှင့် အဆက်အသွယ် ထိန်းသိမ်းထားပါ။**
- **COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) တွင် လေ့လာထားပါ။**

**အများပြည်သူအကြားရှိနေသောအခါ မျက်နှာဖုံးတပ် ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။**

- **အများပြည်သူအကြားရှိနေချိန်တွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံး ဖြင့် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားပြီး သင်နှင့်အခြားသူများအကြား အကွာအဝေး 6 ပေခြားခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။** အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှူရခက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် အကူအညီမလိုအပ်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမချွတ်တတ်သောသူများ၊ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ မတပ်ပေးသင့်ပါ။ ချည်သားမျက်နှာဖုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

**1 လစာ ဆေးဝါးများနှင့် 2 ပတ်စာ အစားအစာနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထားရှိပါ**

မလိုအပ်ပဲအပြင်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် **1 လစာ ဆေးဝါးများနှင့် 2 ပတ်စာ အစားအစာနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထားရှိပါ။**

- **ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းရှိသော 1 လစာဆေးဝါးများနှင့်အတူ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ၊ ကိုယ်ပူကျဆေးများ ကဲ့သို့ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများ၊ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၊ နှင့် အခြားသော ဆေးများနှင့် ဆေးကုသမှုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများ ပါဝင်သည်။** ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းများကို အိမ်သို့ပို့ပေးခိုင်း၍ရမရ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်ကို မေးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကားနှင့်ဖြတ်သွားသည့်နေရာတွင် ဆေးယူ၍ရမရ မေးကြည့်ပါ။ ပုံမှန်ဆေးထပ်ဖြည့်မည့်အတိုင်း ဆေးထပ်မှာယူပါ။
- **2 ပတ်စာ အစားအစာ ဆိုရာတွင် ရေများ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေး ပစ္စည်းများ၊ ဆပ်ပြာ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများ၊ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ၊ စသည့်ပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်သည်။** အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ပစ္စည်းမှာယူပြီး လူချင်းထိတွေ့စရာမလိုဘဲ အိမ်သို့ပို့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုင်၏လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတွင် ပစ္စည်းသွားယူခြင်း၊ စသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိမရှိ သင့်ဒေသခံ ကုန်စုံဆိုင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။

**သင်ဖျားနာခဲ့လျှင် ဆောင်ရွက်မည့်အရာများကို စီစဉ်ထားပါ**

- **သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုပြင်ဆင်ထားပါ။** စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုသည် သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေးကုသမှုများ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများနှင့် ဘဝနောက်ဆုံးအချိန် စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒများကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော ညွှန်ကြားချက် (သေတမ်းစာ)၊ စသည့်ကိစ္စများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသည်။ သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်လျှင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးကို ကူညီခိုင်းပါ။ သင် ဖျားနာလာခဲ့လျှင် မည်သူက စောင့်ရှောက်မှုပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်း ရှိမရှိ သေချာအောင်ဆွေးနွေးပြီး သင့်၏စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မိတ္တူတစ်စောင်ပေးထားပါ။ သင့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် CDC အဖွဲ့မှ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုပြင်ဆင်ရေး လမ်းညွှန်ချက် နှင့် ဖြည့်စွက်နိုင်သော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် ပုံစံစာရွက် တစ်စောင်ရှိပါသည်။

**ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပါ**

- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အမြဲတမ်းဆေးကြောလျှင် ပိုကောင်းသည်။ သို့သော် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အဆင်သင့်မရှိပါက အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- သင်ချောင်းဆိုးသောအချိန် သို့မဟုတ် နှာချေသောအချိန်တွင် သင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးစက္ကန့်နှင့် အုပ်ထားပါ သို့မဟုတ် လက်မောင်းနှင့်ကာထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကန့်များကို အမှိုက်ပုံးထဲစွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- မကြာခဏ ကိုင်တွယ်သောနေရာများကို နေ့စဉ်သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ ထိုနေရာများမှာ စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ ကောင်တာစားပွဲများ၊ လက်ကိုင်များ၊ အလုပ်စားပွဲခုံများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်လက်နှိပ်ခုံများ၊ အိမ်သာများ၊ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများနှင့် လက်ဆေးကန်များ ပါဝင်သည်။ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း နှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html) တွင် ရယူနိုင်သည်။

**လိမ်လည်မှုများကို သတိထားပါ**

- ကံမကောင်းစွာဖြင့် လိမ်လည်သူများသည် လူများ၏ပူပန်မှုအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူကြပါသည်။ သင့်နှင့်အခြားသူများကို ကူညီရန်အတွက် Federal Trade Commission ဖယ်ဒရယ်ကုန်သွယ်မှု ကော်မရှင်အဖွဲ့ အနေနှင့် အကြံပြုချက်များ ရှိပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် COVID-19 ကိုကုသရန်အတွက် အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ဆိုင်များတွင်ဖြစ်စေ ကာကွယ်ဆေးများ၊ ဆေးလုံးများ၊ လိမ်းဆေးများ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများ မရှိသေးပါ။ ရေအများအပြား သို့မဟုတ် ပလုတ်ကျင်းဆေးများစွာ သောက်သုံးခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်နိုင်သော အိမ်သုံးကာကွယ်နည်းများကို အကြံပြုသော “ပျံ့နှံ့နေသည့်မီဒီယံများ” ကို သတိထားပါ။

**စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း**

- COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်သည့် ပူပန်မှု နှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု များသည် စိတ်ပင်ပန်းစေနိုင်ပြီး ပြင်းထန်သည့်စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းရန် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက [redcross.org/coronavirus](http://redcross.org/coronavirus) တွင် ဖတ်ရှုပါ။ Red Cross တွင် အခမဲ့အွန်လိုင်းသင်တန်း တက်ရောက်ပါ Psychological First Aid: Supporting Yourself and Others During COVID-19

**နောက်ထပ် ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များ**

- Center for Disease Control at [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)
- American Red Cross at [redcross.org/coronavirus](http://redcross.org/coronavirus)
- National Institute on Aging at [nia.nih.gov](http://nia.nih.gov)
- ဒေသခံပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များကို ရှာဖွေရန် 211 ထံသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အနီးအနားရှိ လွှဲပြောင်းမှုစင်တာ ရှာဖွေရန်အတွက် [211search.org](http://211search.org) တွင် ကြည့်ရှုပါ
- ဒေသခံပံ့ပိုးမှုများအတွက် [auntbertha.com](http://auntbertha.com) နှင့် [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) တွင် ကြည့်ရှုပါ
- AARP at [aarp.org/coronavirus](http://aarp.org/coronavirus) and [aarp.org/crf](http://aarp.org/crf)
- ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနကို [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](http://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) တွင်ရှာဖွေပါ။ သတ်မှတ်ချက်များကို သိထားရန်အတွက် ဖုန်းကြိုဆက်ပါ
- COVID-19 ၏ငွေကြေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုထိန်းချုပ်ရေး ပံ့ပိုးမှုရရှိရန်အတွက် HOPE Crisis Hotline အဖွဲ့အား 1-888-388-HOPE (4673) မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် [OperationHOPE.org](http://OperationHOPE.org) မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။
- နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခကြောင့် အန္တရာယ်ကျရောက်သူ ကူညီရန်ဖုန်းလိုင်း။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခရာယ်ကျရောက်မှု ကြိုရသူအတွက် အကူအညီရှိပါသည်။ ဂရုဏာစိတ်ရှိသော အကြံပြုဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စီပို့ပါ
  - အကြားအာရုံမရှိ/လျော့နည်းသူများ။ 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စီပို့ပါ။ 1-800-985-5990 ထံသို့ ဖုန်းဆက်ရန်အတွက် သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လက်ဆင့်ကမ်း ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို အသုံးပြုပါ။ TTY 1-800-846-8517
  - စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုသူများ။ 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး "2" ကိုနှိပ်ပါ။ ပြည်နယ် 50 အတွင်း Hablanos စာလုံးကို 66746 သို့တက်စီပို့ပါ။ Puerto Rico တွင်ရှိနေပါက 1-787-339-2663 ထံသို့ Hablanos စာလုံးဖြင့် တက်စီပို့ပါ။

- သင့်အနေနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်သလို ခံစားရခြင်း၊ စသည့်စိတ်ခံစားမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါက 911 သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း National Suicide Prevention Lifeline ထံသို့ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ