



# HOW TO ACCESS District and Community Mental Health Services

## MIRA MESA COMMUNITY

988 Suicide Prevention  
and Crisis Hotline

Dial 9-8-8  
(7 days a week,  
24 hours a day)

211sandiego.org  
Community, Health and  
Disaster Resources

Dial 2-1-1  
(7 days a week,  
24 hours a day)



Behavioral Health Services for Youth  
in San Diego County  
<https://tinyurl.com/2nr868p5>

Crisis line:  
(888) 724-7240  
(7 days a week,  
24 hours a day)



SDCOE Suicide Prevention Guide for  
High Priority Youth Groups  
<https://tinyurl.com/2nav5clg>



SDUSD Mental Health  
Resource Center  
<https://tinyurl.com/2gxvm7xq>



Mira Mesa Community Resources  
<https://tinyurl.com/2pj7ptl8>





# SIDA LOO HELO

## Adeegyada Caafimaadka

### Maskaxda Ee Degmada Dugsiga

### Iyo Bulshada






## BULSHADA MIRA MESA

988 Khadka Dhibaataada Iyo Ka Hortaga Is-dilka	Wac 9-8-8 (7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii)	
211sandiego.org Khayraadka Bulshada, Caafimaadka Iyo Masiibada	Wac 2-1-1 (7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii)	
Adeegyada Caafimaadka Dhaqanka Oo Loogu Talagalay Dhalinyarada Joogo Deegaanka San Diyeego <a href="https://tinyurl.com/2nr868p5">https://tinyurl.com/2nr868p5</a>	Khadka dhibaataada: (888) 724-7240 (7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii)	
Hagaha Ka Hortaga Is-dilka Ee SDCOE Ee Loogu Talagalay Kooxaha Dhalinyarada Ee Mudnaanta Sare Leh <a href="https://tinyurl.com/2nav5clg">https://tinyurl.com/2nav5clg</a>		
Xarunta Khayraadka Caafimaadka Maskaxda Ee SDUSD <a href="https://tinyurl.com/2gxvm7xq">https://tinyurl.com/2gxvm7xq</a>		
Khayraadka Bulshada Mira Mesa <a href="https://tinyurl.com/2pj7ptl8">https://tinyurl.com/2pj7ptl8</a>		



# CÓMO ACCEDER A Servicios distritales y comunitarios de salud mental






## COMUNIDAD DE MIRA MESA

Línea de crisis y prevención del suicidio	Marquen 9-8-8 (7 días de la semana, 24 horas al día)	
211sandiego.org Recursos comunitarios, de salud y para desastres	Marquen 2-1-1 (7 días de la semana, 24 horas al día)	
Servicios de salud mental para jóvenes del Condado de San Diego <a href="https://tinyurl.com/2nr868p5">https://tinyurl.com/2nr868p5</a>	Línea de crisis: (888) 724-7240 (7 días de la semana, 24 horas al día)	
Guía de SDCOE de prevención del suicidio para grupos de jóvenes de alta prioridad <a href="https://tinyurl.com/2nav5clg">https://tinyurl.com/2nav5clg</a>		
Salud mental de SDUSD Centro de recursos <a href="https://tinyurl.com/2gxvm7xq">https://tinyurl.com/2gxvm7xq</a>		
Recursos comunitarios de Mira Mesa <a href="https://tinyurl.com/2pj7ptl8">https://tinyurl.com/2pj7ptl8</a>		



# PAANO I-ACCESS ANG Mga Serbisyo ng Distrito at Komunidad sa Kalusugang Pangkaisipan

## KOMUNIDAD NG MIRA MESA

988 Hotline para sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay at Krisis	I-dial ang 9-8-8 (7 araw sa isang linggo, 24 na oras sa isang araw)	
211sandiego.org Mga Mapagkukunan tungkol sa Komunidad, Kalusugan at Sakuna	I-dial ang 2-1-1 (7 araw sa isang linggo, 24 na oras sa isang araw)	
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali para sa Kabataan sa County ng San Diego <a href="https://tinyurl.com/2nr868p5">https://tinyurl.com/2nr868p5</a>	Linya ng telepono para sa Krisis: (888) 724-7240 (7 araw sa isang linggo, 24 na oras sa isang araw)	
Gabay sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay ng SDCOE para sa Mga Grupo ng Kabataan na May Mataas na Prayoridad <a href="https://tinyurl.com/2nav5clg">https://tinyurl.com/2nav5clg</a>		
Sentro ng Mapagkukunan tungkol sa Kalusugang Pangkaisipan ng SDUSD <a href="https://tinyurl.com/2gxvm7xq">https://tinyurl.com/2gxvm7xq</a>		
Mga Mapagkukunan ng Komunidad ng Mira Mesa <a href="https://tinyurl.com/2pj7ptl8">https://tinyurl.com/2pj7ptl8</a>		



# LÀM SAO TRUY CẬP

## Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần của Học khu và Cộng đồng

### CỘNG ĐỒNG MIRA MESA

Phòng chống Tự tử và Đường dây nóng Khủng hoảng 988	Quay số 9-8-8 (7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày)	
211sandiego.org Các nguồn hỗ trợ về Cộng đồng, Sức khỏe và Thiên tai	Quay số 2-1-1 (7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày)	
Dịch vụ Sức khỏe Hành vi cho Thanh thiếu niên trong Quận San Diego <a href="https://tinyurl.com/2nr868p5">https://tinyurl.com/2nr868p5</a>	Đường dây nóng: (888) 724-7240 (7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày)	
Hướng dẫn Ngăn ngừa Tự tử của SDCOE với ưu tiên cao cho các nhóm thanh niên <a href="https://tinyurl.com/2nav5clg">https://tinyurl.com/2nav5clg</a>		
Trung tâm Hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần của Học khu Thống nhất San Diego <a href="https://tinyurl.com/2gxvm7xq">https://tinyurl.com/2gxvm7xq</a>		
Các nguồn Hỗ trợ Cộng đồng của Mira Mesa <a href="https://tinyurl.com/2pj7ptl8">https://tinyurl.com/2pj7ptl8</a>		