



Giữ An Toàn Cho Gia Đình Quý Vị Trong Đại Dịch COVID-19
Căng thẳng từ đại dịch COVID-19 đã dẫn đến nguy cơ cao hơn đối với một số chấn thương có thể phòng ngừa được. Những nguồn thông tin này dành cho các gia đình ở Quận King và Tiểu bang Washington có thể giúp giữ cho gia đình quý vị được an toàn và tốt lành.

Nguồn Thông Tin Quan Trọng Bao Gồm:

- Sức Khỏe Tâm Thần & Phòng Chống Tự Tử
 - Bảo Quản An Toàn Thuốc & Súng
 - Ngăn Chặn Bạo Lực Trong Nhà
- Giúp Các Gia Đình Đối Phó Với Căng Thẳng

Các Đối Tác Bao Gồm:

- Trường Y của Đại học Washington
- Trường Công Tác Xã Hội của Đại học Washington
- Trường Y Tế Công Cộng của Đại học Washington
- Trường Điều Dưỡng của Đại học Washington

Sức Khỏe Tâm Thần & Phòng Chống Tự Tử

Mọi người đang cảm thấy rất căng thẳng trong đại dịch COVID-19. Những lo ngại về sức khỏe tâm thần, bao gồm cả những suy nghĩ muốn làm tổn thương bản thân hoặc tự sát, tiếp tục là một thách thức trong cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng hiện nay. Sự căng thẳng của những rủi ro sức khỏe mới, mất việc và nhiều điều không chắc chắn khác có thể làm tăng khả năng có ý nghĩ tự tử.

Mẹo để đối phó với căng thẳng trong đại dịch COVID-19:

- Nói chuyện với những người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ tự tử.
**tiếp cận qua điện thoại, phương tiện truyền thông xã hội và hội nghị video (Zoom, FaceTime, v.v.)*
- Nghỉ giải lao khi xem, đọc hoặc nghe tin tức.
- Hãy chăm sóc cơ thể của quý vị.
- Dành thời gian để thư giãn và thiền định.
- Khóa thuốc men và các loại súng cầm tay lại.

Nguồn Thông Tin về Sức khỏe Tâm thần và Ngăn Ngừa Tự tử:

- Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử Toàn Quốc: 1-800-273-8255
www.suicidepreventionlifeline.org/
- Tìm nơi lưu trữ an toàn cho các loại súng cầm tay bên ngoài nhà của quý vị:
<http://depts.washington.edu/hiprc/washington-firearm-safe-storage-map-unveiled/>
- Kết Nối Khi Bị Khủng Hoảng Quận King <https://www.crisisconnections.org/24-hour-crisis-line/>
- Hàng Đầu: Nhà An Toàn Hơn, Nhận Thức Về Tự Tử: <https://bit.ly/3cyvXZR>
- Khóa Nó Lại Quận King: https://bit.ly/KC_LockItUp
- Ứng dụng My3: * Ứng dụng cho phép bất cứ ai tạo ra một mạng lưới gồm 3 người đáng tin cậy khi có ý nghĩ tự tử. Điều này chuẩn bị cho bất cứ ai đều có thể giúp đỡ chính họ và tiếp cận với những người khác khi có ý nghĩ tự tử: <https://my3app.org/>

Bảo Quản An Toàn Thuốc Men và Các Loại Súng Cầm Tay

Bảo quản an toàn và chắc chắn các loại thuốc, các loại súng cầm tay và các vật dụng nguy hiểm khác sẽ giữ an toàn cho quý vị và gia đình quý vị.

Tại sao phải cất giữ an toàn?

- Ngăn chặn trẻ em tìm và sử dụng thuốc và súng.
- Giảm nguy cơ chấn thương do tai nạn, cũng như tự tử và tự làm hại bản thân.
- Ngăn chặn người ta ăn cắp súng của quý vị.

Nguồn Thông Tin:

- Tìm nơi lưu trữ an toàn cho các loại súng cầm tay bên ngoài nhà của quý vị: <http://www.hiprc.org/firearm-storage-wa>
- Khóa Nó Lại Quận King: https://bit.ly/KC_LockItUp
- Để Thuốc Trên Cao và Cất Đi: <https://Bit.Ly/2rqhduz>
- Hàng Đầu: Nhà An Toàn Hơn, Nhận Thức Tự Tử: <https://bit.ly/3cyvXZR>
- Két súng và khóa kích hoạt có sẵn để mua ở: [Amazon & Walmart](#)

Ngăn Chặn Bạo Lực Trong Nhà

COVID-19 có thể có nghĩa là những người bị cô lập trong nhà có thể không được an toàn. Chúng tôi muốn mọi người biết rằng họ **KHÔNG** đơn độc trong đại dịch này.

Lời khuyên hữu ích nếu ai đó đang gặp khủng hoảng:

- Liên hệ với bạn bè, đồng nghiệp hoặc gia đình đáng tin cậy để được hỗ trợ và tạo một kế hoạch an toàn.
- Thực hành chăm sóc bản thân. Dành thời gian để kiểm tra sức khỏe cơ thể, tâm trí và tinh thần khi có thể.
- Cân nhắc xem nếu quý vị có thể ở cùng bạn bè hoặc gia đình trong lúc lệnh trú ẩn tại chỗ.

Nguồn Thông Tin:

- Liên Minh Tiểu Bang Washington Chống Bạo Lực Gia Đình: <https://bit.ly/WSCADV19>
- Tương Lai Không Có Bạo Lực: https://bit.ly/FWV_19
- Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Toàn Quốc: 1-800-799-7233
https://bit.ly/NDVH_19

Giúp Các Gia Đình Đối Phó Với Căng Thẳng

Sự bùng phát của vi-rút corona có thể gây căng thẳng cho các bậc cha mẹ. Sự hãi và lo lắng về đại dịch và căng thẳng liên quan đến các hạn chế cách ly xã hội có thể gây ra cảm xúc mạnh mẽ ở trẻ em và người lớn. Trẻ em tìm đến người lớn để được hướng dẫn cách phản ứng với các sự kiện căng thẳng.

Lời khuyên hữu ích:

- Chăm sóc bản thân và nhận hỗ trợ.
- Cung cấp nhiều tình yêu và tình cảm.
- Dành cho mọi người không gian để chia sẻ nỗi sợ hãi của họ.
- Tạo ra các thói quen, nhưng vẫn linh hoạt.
- Nói chuyện với con quý vị về đại dịch: cung cấp sự an ủi, trung thực và trấn an.
- Làm mẫu và chia sẻ cách kiểm chế các cảm xúc của quý vị.
- Tập trung vào những điều lạc quan: hãy tìm niềm vui.
- Hỗ trợ bổ sung có sẵn thông qua những đường dây điện thoại trợ giúp.

Nguồn Thông Tin:

- Trợ Giúp Tài Chính Ở Washington: <https://bit.ly/2Vqs9TC>
- Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ: https://bit.ly/COVID_Talk
- Nguồn Thông Tin Tổng Quát Của Quận King: https://bit.ly/KC_General
- Bộ Trẻ Em, Thanh Niên & Gia Đình Tiểu Bang Washington: <https://bit.ly/34T5x2s>
Hoặc Địa Chỉ Email- Dcyf.Covid-19@Dcyf.Wa.Gov
- Đường Dây Giúp Đỡ Các Bậc Cha Mẹ Toàn Quốc: 1-855-4A-PARENT (1-855-427-2736)
- Gọi 211: Đường dây nóng có sẵn để giúp về thực phẩm, nhà ở, hóa đơn, chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ khi bị khủng hoảng và các dịch vụ xã hội khác. Các cuộc trò chuyện được giữ bảo mật và ẩn danh.