|  |
| --- |
| បញ្ជី​ធនធាន​គំនិតផ្តួចផ្តើម​សមភាព​សុខភាព​សហគមន៍ |
| **ធនធានទូទៅ​*** ដើម្បីភ្ជាប់​ទៅកាន់​ធនធាន​និង​សេវា​កម្មនៅក្នុង​សហគមន៍​របស់អ្នក​ [សូមទូរស័ព្ទ​ទៅលេខ​ 2-1-1,](https://mass211.org/) ប្រើប្រាស់​ [ការឆាត​ផ្ទាល់​](https://home-c17.incontact.com/inContact/ChatClient/ChatClient.aspx?poc=a9e3c82b-5270-48ed-ab8b-fd0a3633cbeb&bu=4595600) ឬ​ចូលទៅកាន់ <https://www.mass211.org/>
* ដើម្បីស្វែងរក​ធនធាន​ក្នុងស្រុក ​និង​សេវាកម្ម​ពាក់ព័ន្ធ​នឹង​តម្រូវ​ការ​​សុខភាព និង​តម្រូវការ​សេវា​សង្គម​ សូមចូល​ទៅ​កាន់​​៖ <https://massachusetts.networkofcare.org/mh/services/index.aspx>
* ដើម្បីភ្ជាប់​ទៅកាន់​ធនធាន​និង​សេវាកម្មនៅក្នុង​**រដ្ឋ​ម៉ាសា​ឈូ​សេ​ត​ភាគខាងលិច​** សូមចូល​ទៅកាន់​ **413 Cares**៖ <https://www.413cares.org/>
 |
| **ធនធាន​ដែលពាក់ព័ន្ធនឹង​ប្រធានបទ​និង​សហគមន៍​** |
| * CMAA (សមាគមផ្តល់ជំនួយកម្ពុជា) ([CMAA (Cambodian Mutual Assistance Association)](http://www.cmaalowell.org/wp/)) ផ្តល់ភាសាខ្មែរ និងភាសាអង់គ្លេសសម្រាប់បុគ្គលដែលនិយាយភាសាផ្សេងទៀត ជំនួយគាំទ្រអ្នកចង់ទិញផ្ទះ ជំនួយគាំទ្រផ្នែកសញ្ជាតិ និងកម្មវិធីយុវជន។
 |
| * ក្រុមការងារប្រឆាំងអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារប្រចាំតំបន់អាស៊ី ([Asian Task Force Against Domestic Violence](https://www.atask.org/)) ផ្ដល់នូវខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ពហុភាសា 24/7 សេវាកម្មក្នុងសហគមន៍ ទីជំរកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងភាសាអង់គ្លេសសម្រាប់បុគ្គលដែលនិយាយភាសាផ្សេងទៀត។
 |
| * សមាគមពលរដ្ឋអាមេរិកនិងអាស៊ី (AACA) ([Asian American Civic Association (AACA)](https://www.aaca-boston.org/)) ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ ថ្នាក់ភាសាអង់គ្លេស និងសេវាកម្មសង្គមដល់ជនអន្តោប្រវេសន៍ និងប្រជាជននៅទីក្រុង Boston ។
 |
| * សម្ព័ន្ធអាស៊ីអាគ្នេយ៍នៃទីក្រុងទីប្រជុំជននៃរដ្ឋ Massachusetts (SEACMA) ([Southeast Asian Coalition of Central MA (SEACMA)](http://www.seacma.org/)) ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ និងជំនួយការងារ កាត់បន្ថយគម្លាតរវាងសហគមន៍អាស៊ីអាគ្នេយ៍និងសហគមន៍ Greater Worcester និងគាំទ្រតម្រូវការផ្នែកសិក្សា សេដ្ឋកិច្ច ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងវប្បធម៌របស់អ្នកដែលស្វែងរកវា។
 |
| កុមារ​និង​យុវជន​ដែលមាន​តម្រូវ​ការសុខភាព​ពិសេស​* សេវាសុខភាព​ & សង្គម​សម្រាប់​**កុមារ​និង​យុវជន​ដែលមាន​ពិការភាពនិងតម្រូវការ​អប់រំពិសេស​** និង​គ្រួសាររបស់​ពួកគេ​៖ <https://www.mass.gov/topics/services-for-children-and-youth-with-special-health-needs>
 |
| COVID-19 * **បច្ចុប្បន្នភាព​ជំងឺ​ COVID-19 ព័ត៌មាន និង​ធនធាន​** រួមទាំង​កន្លែង​ដែល​ត្រូវ​ទទួល​វ៉ាក់សាំង​បន្ទាប់​របស់អ្នក​៖ <https://www.mass.gov/covid-19-updates-and-information#get-help->
* ព័ត៌មានស្តីពីការថែទាំ​**ជំងឺ ​COVID រយៈពេលវែង​ និងការថែទាំ​ដំណាក់កាលបន្ទាប់** ការគាំទ្រ​ និង​ការស្រាវជ្រាវ​ សូមចូល​ទៅកាន់៖ <https://northamptonma.gov/2402/Post-COVID-Long-Covid-Resources>
 |
| ប្រព័ន្ធ​ច្បាប់​ព្រហ្មទណ្ឌ​ * ធនធានសម្រាប់​គ្រួសារ​និង​មិត្ត​ភក្តិ​នៃ​បុគ្គល​នៅក្នុង​**ប្រព័ន្ធ​ច្បាប់​ព្រហ្មទណ្ឌ​** រួមទាំងរបៀប​ស្វែងរក​ និង​ទាក់ទង​ទៅកាន់​​អ្នកជាប់​ឃុំឃាំង​៖ <https://www.mass.gov/resources-for-family-and-friends-of-inmates>
* **សេវា​ផ្នែក​ច្បាប់​និង​ការគាំទ្រ​**សម្រាប់​បុគ្គល​ដែល​បច្ចុប្បន្ន​ឬ​ពីមុនមកធ្លាប់​បានពាក់ព័ន្ធនឹង​ប្រព័ន្ធ​ច្បាប់​ព្រហ្មទណ្ឌ​៖ <https://www.hrw.org/news/2010/07/15/massachusetts-prison-resources>
* ធនធាន​និងព័ត៌មាន​អំពី​**បញ្ហា​និង​ប្រព័ន្ធ​ច្បាប់​អនិតិជន​៖** <https://www.mass.gov/service-details/juvenile-justice-information>
 |
| ពិការភាព​* ព័ត៌មាន​ស្តីពី​**សិទ្ធិ​ជនពិការ​ លទ្ធភាព​ទទួលបាន និង​ធនធាន​** រួមទាំងសម្រាប់លំនៅដ្ឋាន សេវាអប់រំ​ និង​សេវា​រដ្ឋាភិបាល​៖ <https://www.mass.gov/info-details/disability-rights-access-resources>
* សេវា​ដែលពាក់ព័ន្ធនឹង​**ការបណ្តុះ​បណ្តាល​និង​ការងារ​ ការរស់​នៅ​ក្នុង​សហគមន៍និង​ការសម្រេចលើ​ពិការភាព​៖** <https://www.mass.gov/orgs/massachusetts-rehabilitation-commission>
 |
| ការងារ* ព័ត៌មាន​ស្តីពី**សិទ្ធិ​និង​សុវត្ថិភាព​បុគ្គលិក​** រួមទាំង​ច្បាប់ឈប់​សម្រាក​ពេលមានធុរៈគ្រួសារ​ និង​ការព្យាបាល​ជំងឺ​​ដោយ​ទទួលបាន​ប្រាក់កម្រៃ​៖ <https://www.mass.gov/topics/workers-rights-safety>
* ព័ត៌មានស្តីពី​**ច្បាប់​ពលកម្មកុមារ​** សម្រាប់​អ្នកដែលមានអាយុ​ 14 ឆ្នាំដល់​ 18 ឆ្នាំ​៖ <https://www.mass.gov/service-details/massachusetts-laws-regulating-minors-work-hours>
* ដើម្បី​**រាយការណ៍​អំពីស្ថានភាព​ការងារ​ដែលមិនមាន​សុវត្ថិភាព​** សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/file-a-workplace-complaint> ឬទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទជំនួយ​​ការងារ​ដោយ​​​យុត្តិធម៌​** តាមរយៈលេខ​ 617-727-3465។ *អាច​ទាក់ទង​បាន​នៅម៉ោង​ 10 ព្រឹក​ – 4 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​ – ថ្ងៃ​សុក្រ។ និយោជក​របស់អ្នកមិនអាច​សងសឹក​ប្រឆាំង​នឹង​អ្នក​សម្រាប់​ការការធ្វើ​ពាក្យបណ្តឹង​អំពី​ស្ថានភាព​ការ​ងារ​មិនមាន​សុវត្ថិភាព​ណាមួយបានទេ​​។*
 |
| ជំនួយ​ចំណី​អាហារ​ និង​ជាសាច់ប្រាក់​* ដើម្បី​ស្វែងរក​**ធនាគារ​អាហារ​តាមមូលដ្ឋាន​** សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/find-a-local-food-bank> ឬទូរស័ព្ទទៅ**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទជំនួយ​ ​Project Bread FoodSource** តាមរយៈលេខ​ 800-645-8333 (TTY: 800-377-1292)។
* ដើម្បី​ដាក់ពាក្យសុំ​**អត្ថប្រយោជន៍​** **SNAP** (ប័ណ្ណចំណីអាហារ​) សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps> ឬ​ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់​**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​ DTA**  លេខ 877-382-2363។ *អាច​ទាក់ទងបាន​ពីម៉ោង​ 8:15 ព្រឹក​ដល់​ 4:45 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​-ថ្ងៃ​សុក្រ។*
* ព័ត៌មានអំពី​**អត្ថប្រយោជន៍ SNAP ក្នុងគ្រាមាន​អាសន្ន​៖** <https://www.mass.gov/service-details/emergency-snap-benefits>
* ដើម្បី​ដាក់​ពាក្យ​សុំ​**អត្ថប្រយោជន៍​ WIC** សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-the-women-infants-children-wic-nutrition-program> ឬ​សូមហៅទូរស័ព្ទ​​ទៅលេខ 800-942-1007។
 |
| ការចូលប្រើសេវាថែទាំសុខភាព* ដើម្បី​បន្តសុពល​ភាព​ការធានារ៉ាប់រង​ **MassHealth** របស់អ្នក​ ឬ​ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើ​អ្នក​មានសិទ្ធិ​ទទួលបាន​ MassHealth ដែរឬអត់ សូម​ចូលទៅកាន់​៖ <https://www.mass.gov/masshealth-eligibility-redeterminations> ឬ​ទូរស័ព្ទ​ទៅលេខ​ 800-841-2900 (TDD/TTY: 711)។
* សម្រាប់ការគាំទ្រពាក់ព័ន្ធនឹង​ការ​ទទួលបានការធានារ៉ាប់រង​សុខភាព​ ការថែទាំ​សុខភាព​ ឬ​ឱសថ សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់ **ខ្សែទូរស័ព្ទ​ជំនួយថែទាំសុខភាព​សម្រាប់ទាំង​អស់គ្នា​** តាមរយៈ​លេខ​ 800-272-4232 ឬ​បំពេញ​ទម្រង់បែបបទ​នៅទីនេះ​៖ <https://hcfama.org/health-insurance-help/>
* ព័ត៌មានអំពីការ​ធានារ៉ាប់រង​សុខភាព​ និង​ការពិគ្រោះ​យោបល់​សម្រាប់​អ្នកដែលមាន​ **Medicare** និងគ្រួសារ​របស់​ពួកគេ​​​៖ <https://www.mass.gov/health-insurance-counseling>
* ព័ត៌មានអំពីរបៀប​ទទួលបាន**ការ​ថែទាំ​ពេលរំលូត​កូន​៖** <https://www.mass.gov/accessing-abortion-care-in-massachusetts>
 |
| ជំនួយ​លំនៅដ្ឋាន​* ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំ​**សេវា​ទីជម្រក​** សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់**កម្មវិធី​ជំនួយ​លំនៅដ្ឋាន​ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន**​ តាមរយៈលេខ 866-584-0653។ *អាច​ទំនាក់ទំនង​បាននៅម៉ោង​ 8 ព្រឹក​ – 5 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​ – ថ្ងៃ​សុក្រ​ មានផ្តល់ជូន​ការបកប្រែ​។*
* ព័ត៌មាន​អំពី​**កម្មវិធី​ជំនួយ​លំនៅដ្ឋានក្នុងគ្រា​មានអាសន្ន​** និង​ធនធានលំនៅដ្ឋាន​តាមមូលដ្ឋាន​៖ <https://www.mass.gov/emergency-housing-assistance-programs>
* ព័ត៌មានស្តីពី​របៀប​ទទួលបាន​**ជំនួយ​លំនៅដ្ឋាន​** រួមទាំង​ជំនួយ​ថ្លៃ​ឈ្នួល​ផ្ទះ​ និង​លំនៅដ្ឋានសាធារណៈ៖ <https://www.mass.gov/guides/a-guide-to-obtaining-housing-assistance>
* ដើម្បីទទួលបាន​ជំនួយ​និង​ការគាំទ្រ​សម្រាប់​**យុវជន​ដែលគ្មាន​លំនៅដ្ឋាន​ ឬ​យុវជនដែល​គិត​ចង់​​រត់ចោលផ្ទះ​​** សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​កាន់​ខ្សែទូរស័ព្ទ​​​សុវត្ថិភាពជាតិសម្រាប់​ការរត់ចោលផ្ទះ​ តាម​រ​យៈ​លេខ​ 1-800-786-2929 ឬ​ផ្ញើសារជាអក្សរ​ SAFE និងទីតាំង​បច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក​ (អាសយដ្ឋាន​ ទីក្រុង​ រដ្ឋ​) ទៅកាន់លេខ​ 44357​(4HELP)។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
 |
| ជនអន្តោប្រវេសន៍ និងជន​ភៀសខ្លួន* ធនធានសម្រាប់​ជនភៀស​ខ្លួន​ និង​ជនអន្តោប្រវេសន៍ រួមទាំង​**ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ ការងារ និង​អប់រំផងដែ​រ៖** <https://www.mass.gov/orgs/office-for-refugees-and-immigrants> ឬ​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​លេខ​ 617-727-7888 (TTY: 617-727-8147)។ *អាចទំនាក់​ទំនង​​បាន​នៅ​ម៉ោង​ 10 ព្រឹក​ – 4 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​ – ថ្ងៃ​សុក្រ។*
* ព័ត៌មានសម្រាប់​ជន​អន្តោប្រវេសន៍​ រួមទាំង​**ធនធាន​ផ្នែកច្បាប់​ផង៖** <https://www.boston.gov/departments/immigrant-advancement#get-help>
* **សេវាតាមសហគមន៍**សម្រាប់​ជន​ភៀសខ្លួន​ ជនសុំ​សិទ្ធិ​ជ្រកកោន​ និង​ជនអន្តោប្រវេសន៍​៖ <https://www.riacboston.org/> ឬ​ 617-238-2430។ *មជ្ឈមណ្ឌល​ជំនួយ​ជន​ភៀសខ្លួន​ និង​ជន​អន្តោប្រវេសន៍​ (RIAC) មានការិយាល័យ​នៅក្នុង​ទីក្រុង​ Boston, Lynn និង​ Worcester។*
* **ធនធានអប់រំ​**សម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍និង​ជនភៀសខ្លួន​ រួមទាំង​**កុមារ​ដែល​ជា​អ្នកសិក្សា​ភាសាអង់គ្លេស​ផងដែរ​៖** <https://www.doe.mass.edu/ele/families/>
 |
| ការ​ទទួល​បាន​​​អ៊ីនធឺណិត​​ប្រើប្រាស់​​ * ដើម្បី​ស្វែងយល់ថា​តើអ្នក​មានសិទ្ធិ និង​អាចដាក់ពាក្យសុំ​**ការបញ្ចុះ​តម្លៃ​នៅលើសេវា​អ៊ីនធឺណិត​សហព័ន្ធ​** តាមរយៈ​គណៈកម្មា​ធិការ​ទំនាក់ទំនងសហព័ន្ធដែរឬទេ​​ សូមចូលទៅ​កាន់​៖ <https://www.fcc.gov/acp> ឬ​ទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​ **មជ្ឈមណ្ឌ​ល​​គាំទ្រ​ ACP របស់សហព័ន្ធ​** តាមរយៈលេខ​ 877-384-2575។
 |
| ធនធានអ្នកស្រឡាញ់ភេទ​ដូចគ្នា​​ (LGBTQIA+)៖ * **ធនធានសុខុមាលភាព​អ្នកស្រឡាញ់ភេទ​ដូចគ្នា​** រួមទាំង​ធន​ធា​ន​​​ទាំង​ដែល​កំណត់ជាក់លាក់សម្រាប់​យុវជន​​ដែល​ស្រឡាញ​ភេទ​​ដូចគ្នា​៖ [គណៈកម្មាធិការ​រដ្ឋ​ម៉ាសា​ឈូសេត​ស្តីពី​យុវជន​ដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា​](https://linktr.ee/malgbt)  (<https://linktr.ee/malgbt>)។
* ដើម្បី​ភ្ជាប់​ទំនាក់ទំនង​ទៅកាន់ការគាំទ្រ​សហគមន៍ និង​ធន​ធា​ន​​សម្រាប់អ្នក​​ស្រឡាញ់ភេទ​ដូចគ្នា​ ឬ​ការសាកសួរ​បុគ្គលិក​ សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​អ្នកស្រឡាញ់ភេទ​ដូចគ្នា**​ តាម​រយៈ​ 877-565-8860 ឬ​ចូលទៅកាន់​ <https://translifeline.org/>
* ធនធាន​ក្នុងស្រុក​មានផ្តល់​ជូន​**មនុស្ស​ពេញវ័យ​ដែលស្រឡាញ់​ភេទដូចគ្នា​** រួមទាំង​គម្រោង​ **Fenway Health LGBTQIA+ Aging Project ផងដែរ​៖** <https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/lgbtqia-aging-project/resources/>
 |
| សុខភាពផ្លូវចិត្ត* ដើម្បីទទួលបាន​ការគាំទ្រ​ការសម្ងាត់​សម្រាប់​**​អ្នកដែលត្រូវការ​ជំនួយ ធនធាន​សម្រាប់​ការ​បង្ការនិងវិបត្តិ​នានា​**  សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​កាន់**ខ្សែទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​សម្រាប់​បញ្ហាធ្វើអត្តឃាត​និង​វិបត្តិ​នានា ​**តាមរយៈលេខ​ 988 ឬ​ចូលទៅកាន់​ <https://988lifeline.org/>
* ដើម្បី​ទទួលបាន​ព័ត៌មាន​ទំនាក់ទំនង​សម្រាប់​ក្រុម​**អន្តរាគមន៍​ចល័ត​​ពេលមានវិបត្តិ​​ (MCI)** ដើម្បីគាំទ្រ​ដល់អ្នក​ដែល​ជួប​ប្រទះ​​**បញ្ហា​សុខភាព​ផ្លូវចិត្ត​ និង​វិបត្តិ​នៃ​ការសេព​សារធាតុ​ញៀន​** សូមទូរស័ព្ទ​ទៅលេខ​ 877-382-1609។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ សេវា​ MCI មាន​ផ្តល់ជូន​អ្នក​ដែល​ទទួលបានការរ៉ាប់រង​ដោយ​ MassHealth, Medicare និង​គម្រោង​ធានារ៉ាប់រង​មួយ​ចំនួន​​ផ្សេងទៀត​ និង​អ្នក​ដែល​មិនមានការធានារ៉ាប់រង​។*
* ដើម្បីភ្ជាប់​ទំនាក់ទំនង​ទៅកាន់​សេវា​សុខភាព​ផ្លូវចិត្ត​ និង​សេវា​សេពសារធាតុញៀន សូម​ទូរស័ព្ទ​ ឬ​ផ្ញើសារ​ជា​អក្សរ​ទៅកា​ន់​​**ខ្សែ​​ទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​សុខភាព​អាកប្បកិរិយា​** តាមរយៈ​លេ​ខ​ 833-773-​2445 ឬ​ចាប់ផ្តើម​ឆាត​តាមររយៈ​ masshelpline.com/chat​។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយ​សប្តាហ៍​។*
* ដើម្បីទទួលបាន​ព័ត៌មានអំពី​**ជម្រើស​សុខភាព​ផ្លូវចិត្ត​ និង​សេវា​សេព​សារធាតុ​ញៀន** និង​**ស្វែងរក​អ្នក​ផ្តល់សេវា​ក្នុង​ស្រុក**​ សូមចូល​ទៅកាន់៖ <https://www.mabhaccess.com/Home.aspx>
* **ការអប់រំ ការគាំទ្រ និង​ការបណ្តុះបណ្តាល** សម្រាប់អ្នក​ដែល​រង​​ផល​ប៉ះពាល់​ដោយស្ថានភាព​សុខភាព​ផ្លូវចិត្ត​ និង​ក្រុម​គ្រួសា​រ​​របស់ពួកគេ​៖ <https://namimass.org/>
 |
| សុវត្ថិភាព​ពេលមានកម្តៅ​ខ្លាំង​៖* សម្រាប់​ព័ត៌មានបន្ថែម​ស្តីពី**របៀប​រក្សា​សុវត្ថិភាព​នៅអំឡុង​ពេល​​មានកម្តៅខ្លាំង**​ **សូមចូលទៅកាន់៖** <https://www.mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips>
 |
| មនុស្សចាស់* ធនធានសម្រាប់​**មនុស្សចាស់ និង​អ្នកថែទាំពួកគេ** ដើម្បី​រស់​នៅ​​រីករាយ​ និង​មានសុខភាព​ល្អនៅក្នុង​សហគមន៍​តាម​ជម្រើស​របស់​ពួកគេ​៖ <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-elder-affairs>
* ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង​ទៅកាន់​**ទីភ្នាក់ងារ​សេវា​មនុស្ស​វ័យ​ចំណា​ស់​ក្នុង​ស្រុក​** សូម​ទូរស័ព្ទទៅកាន់​**ការិយាល័យ​ប្រតិបត្តិ​សម្រាប់កិច្ច​ការ​មនុស្ស​វ័យ​ចំណាស់​** តាមរយៈលេខ​ 617-727-7750 ឬ 800-243-4636។ *អាច​ទំនាក់ទំនង​​បាន​នៅម៉ោង​ 10 ព្រឹក​ – 4 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​ – ថ្ងៃ​សុក្រ។*
 |
| ការមើលថែទាំ​កូន និង​គ្រួសារ​* **ធនធានគាំទ្រ​ការ​អប់រំ**សម្រាប់សិស្ស​និង​គ្រួសារ​៖ <https://www.doe.mass.edu/sfs/>
* ដើម្បីពិភាក្សា​ជាមួយ​នរណាម្នាក់​អំពី​**ភាព​ធុញថប់​របស់​ឪពុក​ម្តាយ​** ឬ​ទាក់ទង​ទៅកាន់​**ធនធាន​មើលថែទាំ​កូន​តាម​មូល​ដ្ឋាន​**​ សូមចូលទៅកាន់៖ [https://www.parentshelpingparents.org/stressline or call 1-800-632-8188](https://www.parentshelpingparents.org/stressline%20%E1%9E%AC%E2%80%8B%E1%9E%91%E1%9E%BC%E1%9E%9A%E1%9E%9F%E1%9F%90%E1%9E%96%E1%9F%92%E1%9E%91%E2%80%8B%E1%9E%91%E1%9F%85%E2%80%8B%E1%9E%9B%E1%9F%81%E1%9E%81%E2%80%8B%201-800-632-8188%E1%9F%94)។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
* ដើម្បី​ស្វែងយល់ថា​តើគ្រួសាររបស់អ្នក​មានសិទ្ធិ​ និង​ដាក់​ពាក្យ​សុំ​**ជំនួយ​ហិរញ្ញវត្ថុ​សម្រាប់​ការ​អប់រំ​ដំបូង​ និងការថែទាំ​** សូមចូលទៅកាន់៖ [https://www.mass.gov/guides/early-education-and-care-financial-assistance-for-families ឬទូរស័ព្ទ​ទៅលេខ​ 877-211-6277](https://www.mass.gov/guides/early-education-and-care-financial-assistance-for-families%20%E1%9E%AC%E1%9E%91%E1%9E%BC%E1%9E%9A%E1%9E%9F%E1%9F%90%E1%9E%96%E1%9F%92%E1%9E%91%E1%9E%91%E1%9F%85%E1%9E%9B%E1%9F%81%E1%9E%81%E2%80%8B%20877-211-6277) (TTY: 508-370-4890។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយ​សប្តាហ៍​។ រាល់​ការសន្ទនារបស់អ្នកទាំងអស់​គឺឥតគិតថ្លៃ និង​ជា​ការ​សម្ងាត់។ សេវាអ្នក​បកប្រែ​ផ្ទាល់មាត់​គឺ​មាន​ផ្តល់ជូន​ជា​ច្រើន​ភាសា​។*
* ដើម្បី​ស្វែងរក​ធនធាន​**ថែទាំ​កុមារ​ក្នុងស្រុក​ និង​ទីភ្នាក់ងារ​បញ្ជូន​​បន្ត​** សូមចូលទៅកាន់​៖ <https://www.mass.gov/service-details/child-care-resource-and-referral-agencies-ccrrs>
* ព័ត៌មាន​**សុខុមាលភាព​កុមារ​**៖ <https://www.mass.gov/service-details/child-welfare-information>
 |
| ការគាំទ្រ​ពេលមាន​ផ្ទៃ​ពោះ & ក្រោយសម្រាល​ * ធនធាន​**សុខភាពផ្លូវ​ចិត្ត​អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ​**សម្រាប់ស្តី​និង​គ្រួសារ​ រួមមាន​ភាព​ធ្លាក់ទឹកចិត្ត​ក្រោយពេល​សម្រាល​ផងដែរ​៖ <https://www.mass.gov/postpartum-depression>
* សម្រាប់ការគាំទ្រ​រក្សាការសម្ងាត់​នៅមុនពេល អំឡុងពេល និ​ង​​​​ក្រោយពេល​មានផ្ទៃ​ពោះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​​​ជំនួយ​​ផ្នែកសុខភាព​ផ្លូវចិត្ត​ និង​សុខភាព​មាតា​ថ្នាក់ជាតិ**​​ តាមរយៈ​លេ​ខ​ 1-833-852-6262។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ជា​ភាសា​អង់គ្លេស​និង​ភាសា​អេស្ប៉ាញ​។*
* ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រក្នុងស្រុក​សម្រាប់​គ្រួសារ​ពាក់ព័ន្ធនឹង**​ការមានផ្ទៃ​ពោះ​ និងការបាត់បង់ទារក​ក្នុងផ្ទៃ​** សូមចូល​ទៅ​កាន់​ [https://nationalshare.org/massachusetts](https://nationalshare.org/massachusetts/)
 |
| ការរាយការណ៍​អំពី​ការរំលោភបំពាន​ និង​ការជួញ​ដូរ​មនុស្ស៖ *ដើម្បីរាយការណ៍​អំពី​ការធ្វើបាប​លើបុគ្គល​ណាម្នាក់​នៅក្នុង​ក្រុម​ខាង​ក្រោម​ សូមប្រើតំណភ្ជាប់ ឬ​លេខ​ទូរស័ព្ទ​ដែលបាន​ផ្តល់ជូន​។* * **កុមារ​ (ដែលដឹងច្បាស់​ ឬ​មានការសង្ស័យថា​រងការធ្វើបាប ​ឬ​មិនអើពើ​)៖** ការិយាល័យនៃ​នាយកដ្ឋាន​ផ្នែក​កុមារ​និង​គ្រួសារ (DCF) ក្នុងស្រុក​របស់អ្នក​ ដែលអ្នក​អាចស្វែងរកបាន​នៅទីនេះ​ <https://www.mass.gov/how-to/report-child-abuse-or-neglect> ឬ​ហៅទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​**ជំនួយ​សម្រាប់​កុមារ​ដែលមានហានិភ័យ​** តាមរយៈលេខ 800-792-5200។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយ​សប្តាហ៍​។*
* **មនុស្ស​ចាស់​ (អាយុ 60 ឆ្នាំឡើង​ទៅ​)** ដែលរស់នៅ​ក្នុង​សហគម​ន៍​​៖ ការិយាល័យ​ប្រតិបត្ត​នៃ​កិច្ច​ការមនុស្ស​ចាស់​ តាមរយៈ <https://www.mass.gov/how-to/report-elder-abuse> ឬ​ទូរស័ព្ទ​ទៅលេខ​ 800-922-2275។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
* **បុគ្គល​ដែលស្ថិតនៅក្នុង​មណ្ឌល​ថែទាំ​ ឬ​មន្ទីរពេទ្យ​៖** ក្រសួង​សុខភាព​សាធារណៈតាមរយៈលេខ​ 800-462-5540 ឬ​ <https://www.mass.gov/how-to/file-a-complaint-regarding-a-hospital>
* **បុគ្គលដែលមានពិការភាព​ (អាយុ​ 18 ដល់​ 59)៖** <https://www.mass.gov/reporting-abuse-and-neglect> ឬហៅទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​**គណៈកម្មាធិការ​ការពារ​ជនពិការ​** តាមរយៈលេខ​ 800-426-9009។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
* បុគ្គលដែល​អាច​ជា​**ជនរងគ្រោះ​នៃ​ការជូញដូរមនុស្ស​៖** ការិយាល័យអគ្គរដ្ឋ​អាជ្ញា​ តាមរយៈលេខ​ 617-693-2011 ឬ​ <https://www.mass.gov/service-details/human-trafficking-division-resources>
 |
| អំពើហិង្សា​ផ្លូវ​ភេទ​ និង/ឬ​ អំពើហិង្សា​គ្រួសារ​* ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន​ ការគាំទ្រ​ ឬ​ជំនួយ​ពាក់ព័ន្ធនឹង​**ការជួបប្រទះ​បញ្ហា​​ផ្លូវ​ភេទដែលពុំចង់ឱ្យ​កើត​មាន​​** ឬ​**អំពើហិង្សា ឬ**​**ការ​ធ្វើបាប​នៅក្នុង​ទំនាក់ទំនង​មនោសញ្ចេតនា​ ឬ​ផ្លូវភេទ​** [សូមទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​](https://www.casamyrna.org/) **SafeLink** តាមរយៈលេខ​ 877-785-2020 ឬ​ចូលទៅកាន់​ [ការឆាត​ផ្ទាល់ SafeLink](http://casamyrna.org/chat/)  នៅលើ​ casayrmyrna.org/chat។ TTY: 877-521-2601។ សម្រាប់​ភាសាអេស្ប៉ាញ​ សូមទូរសព្ទ​ទៅ​លេខ​​ 8009309252។
* ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ​ ឬ​ជំនួយ​សម្រាប់​បទពិសោធន៍បញ្ហា​ផ្លូវ​ភេទ​ដែលពុំចង់​ឱ្យកើត​មាន​ សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅ**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​​​ជំនួយ​​វិបត្តិ​នៃ​ការរំលោភបំពានផ្លូវ​ភេទ​** តាមរយៈលេខ 800-656-4673 ឬ​ចូលទៅកាន់​ [www.rainn.org](http://www.rainn.org) សម្រាប់​ជម្រើស​ឆាត​អនឡាញ​។
* ដើម្បីទទួលបាន​ការគាំទ្រ ​ឬ​ជំនួយ​ដោយសារតែ​អំពើហិង្សា​ឬ​ធ្វើបាបក្នុង​ទំនាក់​ទំនង​មនោសញ្ចេតនា​ឬ​ផ្លូវភេទ​ សូម​ទូរ​ស័ព្ទ​ទៅកាន់**ខ្សែទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​អំពើហិង្សា​គ្រួសារ​** តាមរយៈលេខ​ 800-799-7233 ឬ​ចូលទៅកាន់​ <https://www.thehotline.org/help> សម្រាប់​ជម្រើស​នៃ​ការ​ឆាត​តាមអនឡាញ​។
* ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ​ ឬ​ជំនួយ​សម្រាប់​**មនុស្ស​វ័យក្មេង​ (អាយុ 13-26)** ពាក់​ព័ន្ធនឹង​ទំនាក់​ទំនងមនោសញ្ចេតនា​និង​ផ្លូវ​ភេទ​ សូមទូរស័ព្ទ​ទៅកាន់​[**Love is Respect**](https://www.loveisrespect.org/) តាមរយៈលេខ​ 866-331-9474 (TTY: 866-331-8453) ផ្ញើសារ​ជាអក្សរ​៖ loveis ទៅកាន់​ 22522 ឬប្រើប្រាស់ការឆាត​តាមអនឡាញ​៖ <https://www.loveisrespect.org/>
* ប្រសិនបើអ្នក​មានក្តីកង្វល់អំពី​របៀបដែល​អ្នក​ (ឬបុគ្គល​ណា​ម្នាក់នៅក្នុង​ជីវិតរបស់អ្នក​) កំពុង​ប្រព្រឹត្ត​ទៅលើ​បុគ្គល​ដទៃ​​ទៀត​ រួមទាំង​បុគ្គលដែល​អ្នក​កំពុង​ធ្វើការណាត់​ជួប​ជា​​ដៃ​គូ មើលចិត្ត​ថ្លើមគ្នា ឬ​រៀបការជាមួយ​ សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​កាន់​​**ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​ជំនួយសម្រាប់​ការ​ផ្លាស់ប្តូរ​** តាមរយៈលេខ​ 877-898-3411 ឬ​អ៊ីមែល​ទៅកាន់ help@acallforchangehelpline.org ឬ​ចូលទៅកាន់​ acallforchangehelpline.org ដើម្បីស្វែង​យល់​បន្ថែ​ម​​អំពី​ការក្លាយខ្លួនជា​ដៃគូដែល​មាន​សុវត្ថិភាព​។ *ខ្សែ​ទូរស័ព្ទ​​ជំនួ​យ​​****គឺ​ជា​ការសម្ងាត់​*** *និង​អាច​ទំនាក់ទំនងបាន​ពី​ម៉ោង​10 ព្រឹក​ដល់​ 10 យប់​ 365 ថ្ងៃ​ក្នុងមួយឆ្នាំ​។ មានផ្តល់ជូន​ការបកប្រែ​ភាសា​។*
* សម្រាប់**ការគាំទ្ររក្សា​ការសម្ងាត់​** ការណែនាំ​ ឬ​ព័ត៌មានបន្ថែម​អំពី​ការដោះស្រាយ​បញ្ហា​**អាកប្បកិរិយាកង្វល់​ខាង​ផ្លូវ​ភេទ**ក្នុង​ខ្លួន​អ្នក ឬ​បុគ្គលណាម្នាក់​ដែលយកចិត្ត​ទុកដាក់ សូមទាក់ទង​ទៅកាន់​ខ្សែ​ទូរសព្ទ​ជំនួយ​ **Stop It NOW** (**បញ្ឈប់វា​នៅ​ពេល​នេះ​**) តាមរយៈ <http://www.stopitnow.org/help-guidance> ឬទូរស័ព្ទទៅលេ​ខ 1-888-773-8368។ *អាច​ទាក់ទង​បាន​នៅម៉ោង​ 12 ថ្ងៃត្រង់​​ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច​ ថ្ងៃ​ចន្ទ​ដល់​ថ្ងៃ​សុក្រ។*
 |
| ​ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន​​* ដើម្បី​ចូលទៅកាន់ធនធាន​ និងទទួលបាន​ការគាំទ្រ​សម្រាប់​អ្នកដែល​ប្រើ​សារធាតុញៀន នៅក្នុង​ការ​ជាសះស្បើយ​ និង​មនុស្ស​ជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ​ សូមចូលទៅកាន់​ <https://helplinema.org/> ឬ​ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់​**ខ្សែទូរស័ព្ទ​ជំនួយ​ការប្រើប្រាស់​សារធាតុញៀនរដ្ឋ​ម៉ាសា​ឈូសេត​** តាម​រ​យៈ​លេខ​ 800-327- 5050។ *អាចទំនាក់ទំនង​បាន​​ 24 ម៉ោងក្នុង​មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
* ដើម្បីចូល​ទៅកាន់ធនធាន​ និងទទួលបាន​​ការគាំទ្រ​សម្រាប់​អ្នក​ដែល​**កំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំ​ជក់​ និង​ចង់​ឈប់​ប្រើ** សូមចូល​ទៅ​កាន់  <https://makesmokinghistory.org/> ឬ​ទូរស័ព្ទទៅកាន់​**ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ​សម្រាប់អ្នកជក់បារី​** តាមរយៈលេខ​ 1-800-784-8669។
* ដើម្បីចូលទៅ​កាន់ធនធាន​ និង​ទទួលបានការគាំទ្រ​ដល់​**យុវជន​ដែល​កំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់​ និង​ចង់​​ឈប់ប្រើ**​ សូមចូល​ទៅកាន់ <https://ma.mylifemyquit.org/index> ឬ​ផ្ញើសារជា​អក្សរ​ថា “Start My Quit” ទៅកាន់លេខ​ 36072
* ដើម្បីស្វែងរក​**មជ្ឈមណ្ឌល​គាំទ្រសមម័យ​សម្រាប់​​ការជា​សះស្បើយ​​ឡើងវិញ** ដែលផ្តល់​ជូនការអប់រំ​ ព្រឹត្តិការណ៍​សហគមន៍​និង​ក្រុម​សុខុមាលភាព​ សូមចូលទៅកាន់​៖ <https://www.mass.gov/info-details/peer-recovery-support-centers>
 |
| ការ​ដឹកជញ្ជូន​៖* **សេវាដឹកជញ្ជូន​**សម្រាប់សមាជិក​សហគមន៍​ រួមទាំង​មនុស្ស​ចាស់ ជនពិការ​ អតីតយុទ្ធជន​ និង​អ្នកដំណើរ​៖ <https://www.mass.gov/im-looking-for-transportation>
 |
| អតី​ត​យុទ្ធ​ជន * សេវាគាំទ្រ​សម្រាប់​អតីតយុទ្ធជននិងគ្រួសាររបស់​ពួកគេ​ រួមទាំង​**ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ​ក្នុងគ្រា​មានអាសន្ន​៖** <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-veterans-services>
 |
| យុវជន ​និង​យុវវ័យ​* ការគាំទ្រ​និង​ធនធានសម្រាប់​**យុវជន​ និង​យុវវ័យដែលមាន​បទពិសោធន៍ផ្ទាល់​នៅក្នុង​ប្រព័ន្ធផ្សេងៗ** រួមទាំង​សុខភាព​ផ្លូវ​ចិ​ត្ត ប្រព័ន្ធច្បាប់​ និង​ការអប់រំ៖ <https://youthmovemassachusetts.net/>
* ព័ត៌មានស្តីពី​**ចលនា​យុវជន​ទូទាំង​រដ្ឋ​ដែលប្រយុទ្ធ​ប្រឆាំង​នឹង​ថ្នាំជក់៖** <https://the84.org/>
* ដើម្បី​ស្វែងរក​**ការគាំទ្រ​ក្នុង​ស្រុក​ពាក់ព័ន្ធនឹង​ការ​បាត់បង់​ឪពុកម្តាយ ឬ​អ្នកថែទាំ​** សូមចូលទៅកាន់៖ <https://nacg.org/find-support/>
* ព័ត៌មានស្តីពីសុខភាព​ផ្លូវ​ភេទ​ និង​សុខភាពបន្តពូជ រួមទាំង​បញ្ហា​វ័យគ្រប់ការ​ ទំនាក់ទំនង​ដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ជំងឺ​ STD និង​ការពន្យារកំណើត​៖ <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens> ឬ <https://amaze.org/>
 |