

បញ្ជីធនធានគំនិតផ្តួចផ្តើមសមភាពសុខភាពសហគមន៍

ធនធានទូទៅ

- ដើម្បីភ្ជាប់ទៅកាន់ធនធាននិងសេវាកម្មនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1, ប្រើប្រាស់ ការឆាតផ្ទាល់ ឬចូលទៅកាន់ <https://www.mass211.org/>
- ដើម្បីស្វែងរកធនធានក្នុងស្រុក និងសេវាកម្មពាក់ព័ន្ធនឹងតម្រូវការសុខភាព និងតម្រូវការសេវាសង្គម សូមចូលទៅកាន់៖ <https://massachusetts.networkofcare.org/mh/services/index.aspx>
- ដើម្បីភ្ជាប់ទៅកាន់ធនធាននិងសេវាកម្មនៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតភាគខាងលិច សូមចូលទៅកាន់ **413 Cares**៖ <https://www.413cares.org/>

ធនធានដែលពាក់ព័ន្ធនឹងប្រធានបទនិងសហគមន៍

- CMAA (សមាគមផ្តល់ជំនួយកម្ពុជា) ([CMAA \(Cambodian Mutual Assistance Association\)](#)) ផ្តល់ភាសាខ្មែរ និងភាសាអង់គ្លេសសម្រាប់បុគ្គលដែលនិយាយភាសាផ្សេងទៀត ជំនួយគាំទ្រអ្នកចង់ទិញផ្ទះ ជំនួយគាំទ្រផ្នែកសញ្ជាតិ និងកម្មវិធីយុវជន។
- ក្រុមការងារប្រឆាំងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារប្រចាំតំបន់អាស៊ី ([Asian Task Force Against Domestic Violence](#)) ផ្តល់នូវខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ពហុភាសា 24/7 សេវាកម្មក្នុងសហគមន៍ ទីជំរកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងភាសាអង់គ្លេសសម្រាប់បុគ្គលដែលនិយាយភាសាផ្សេងទៀត។
- សមាគមពលរដ្ឋអាមេរិកនិងអាស៊ី (AACA) ([Asian American Civic Association \(AACA\)](#)) ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ ថ្នាក់ភាសាអង់គ្លេស និងសេវាកម្មសង្គមដល់ជនអន្តោប្រវេសន៍ និងប្រជាជននៅទីក្រុង Boston ។
- សម្ព័ន្ធអាស៊ីអាគ្នេយ៍នៃទីក្រុងទីប្រជុំជននៃរដ្ឋ Massachusetts (SEACMA) ([Southeast Asian Coalition of Central MA \(SEACMA\)](#)) ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ និងជំនួយការងារ កាត់បន្ថយគម្លាតរវាងសហគមន៍អាស៊ីអាគ្នេយ៍និងសហគមន៍ Greater Worcester និងគាំទ្រតម្រូវការផ្នែកសិក្សា សេដ្ឋកិច្ច ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងវប្បធម៌របស់អ្នកដែលស្វែងរក។

កុមារនិងយុវជនដែលមានតម្រូវការសុខភាពពិសេស

- សេវាសុខភាព & សង្គមសម្រាប់កុមារនិងយុវជនដែលមានពិការភាពនិងតម្រូវការអប់រំពិសេស និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ៖ <https://www.mass.gov/topics/services-for-children-and-youth-with-special-health-needs>

COVID-19

- បច្ចុប្បន្នភាពជំងឺ COVID-19 ព័ត៌មាន និងធនធាន រួមទាំងកន្លែងដែលត្រូវទទួលវ៉ាក់សាំងបន្ទាប់របស់អ្នក៖ <https://www.mass.gov/covid-19-updates-and-information#get-help>
- ព័ត៌មានស្តីពីការថែទាំជំងឺ COVID រយៈពេលវែង និងការថែទាំដំណាក់កាលបន្ទាប់ ការគាំទ្រ និងការស្រាវជ្រាវ សូមចូលទៅកាន់៖ <https://northamptonma.gov/2402/Post-COVID-Long-Covid-Resources>

ប្រព័ន្ធច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌ

- ធនធានសម្រាប់គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់បុគ្គលនៅក្នុងប្រព័ន្ធច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌ រួមទាំងរបៀបស្វែងរក និងទាក់ទងទៅកាន់អ្នកជាប់ឃុំឃាំង៖ <https://www.mass.gov/resources-for-family-and-friends-of-inmates>

- សេវាផ្នែកច្បាប់និងការគាំទ្រសម្រាប់បុគ្គលដែលបច្ចុប្បន្នឬពីមុនមកធ្លាប់បានពាក់ព័ន្ធនឹងប្រព័ន្ធច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌ៖ <https://www.hrw.org/news/2010/07/15/massachusetts-prison-resources>
- ធនធាននិងព័ត៌មានអំពីបញ្ហានិងប្រព័ន្ធច្បាប់អនិគិជន៖ <https://www.mass.gov/service-details/juvenile-justice-information>

ពិការភាព

- ព័ត៌មានស្តីពីសិទ្ធិជនពិការ លទ្ធភាពទទួលបាន និងធនធាន រួមទាំងសម្រាប់លំនៅដ្ឋានសេវាអប់រំ និងសេវារដ្ឋាភិបាល៖ <https://www.mass.gov/info-details/disability-rights-access-resources>
- សេវាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបណ្តុះបណ្តាលនិងការងារ ការរស់នៅក្នុងសហគមន៍និងការសម្រេចលើពិការភាព៖ <https://www.mass.gov/orgs/massachusetts-rehabilitation-commission>

ការងារ

- ព័ត៌មានស្តីពីសិទ្ធិនិងសុវត្ថិភាពបុគ្គលិក រួមទាំងច្បាប់ឈប់សម្រាកពេលមានធុរៈគ្រួសារ និងការព្យាបាលជំងឺដោយទទួលបានប្រាក់កម្រៃ៖ <https://www.mass.gov/topics/workers-rights-safety>
- ព័ត៌មានស្តីពីច្បាប់ពលកម្មកុមារ សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 14 ឆ្នាំដល់ 18 ឆ្នាំ៖ <https://www.mass.gov/service-details/massachusetts-laws-regulating-minors-work-hours>
- ដើម្បីរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពការងារដែលមិនមានសុវត្ថិភាព សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/file-a-workplace-complaint> ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយការងារដោយយុត្តិធម៌ តាមរយៈលេខ 617-727-3465។ អាចទាក់ទងបាននៅម៉ោង 10 ព្រឹក - 4 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ។ និយោជករបស់អ្នកមិនអាចសងសឹកប្រឆាំងនឹងអ្នកសម្រាប់ការការព្រឹក្សបណ្តឹងអំពីស្ថានភាពការងារមិនមានសុវត្ថិភាពណាមួយបានទេ។

ជំនួយចំណីអាហារ និងជាសាច់ប្រាក់

- ដើម្បីស្វែងរកធនាគារអាហារតាមមូលដ្ឋាន សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/find-a-local-food-bank> ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ Project Bread FoodSource តាមរយៈលេខ 800-645-8333 (TTY: 800-377-1292)។
- ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍ SNAP (ប័ណ្ណចំណីអាហារ) សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps> ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ DTA លេខ 877-382-2363។ អាចទាក់ទងបានពីម៉ោង 8:15 ព្រឹកដល់ 4:45 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ-ថ្ងៃសុក្រ។
- ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍ SNAP ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន៖ <https://www.mass.gov/service-details/emergency-snap-benefits>
- ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍ WIC សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-the-women-infants-children-wic-nutrition-program> ឬសូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 800-942-1007។

ការចូលប្រើសេវាថែទាំសុខភាព

- ដើម្បីបន្តសុពលភាពការធានារ៉ាប់រង MassHealth របស់អ្នក ឬដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន MassHealth ដែរឬអត់ សូមចូលទៅកាន់៖

<https://www.mass.gov/masshealth-eligibility-redeterminations> ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 800-841-2900 (TDD/TTY: 711)។

- សម្រាប់ការគាំទ្រពាក់ព័ន្ធនឹងការទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ការថែទាំសុខភាព ឬ ឱសថ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ **ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយថែទាំសុខភាពសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា** តាមរយៈលេខ 800-272-4232 ឬបំពេញទម្រង់បែបបទនៅទីនេះ៖ <https://hcfama.org/health-insurance-help/>
- ព័ត៌មានអំពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងការពិគ្រោះយោបល់សម្រាប់អ្នកដែលមាន **Medicare** និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ៖ <https://www.mass.gov/health-insurance-counseling>
- ព័ត៌មានអំពីរបៀបទទួលបានការថែទាំពេលវេជ្ជសាស្ត្រ៖ <https://www.mass.gov/accessing-abortion-care-in-massachusetts>

ជំនួយលំនៅដ្ឋាន

- ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំសេវាទីជម្រក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ **កម្មវិធីជំនួយលំនៅដ្ឋាន ក្នុងក្រាមអាសន្ន** តាមរយៈលេខ 866-584-0653។ *អាចទំនាក់ទំនងបាននៅម៉ោង 8 ព្រឹក - 5 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ មានផ្តល់ជូនការបកប្រែ។*
- ព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីជំនួយលំនៅដ្ឋានក្នុងក្រាមអាសន្ន និងធនធានលំនៅដ្ឋាន តាមមូលដ្ឋាន៖ <https://www.mass.gov/emergency-housing-assistance-programs>
- ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបទទួលបានជំនួយលំនៅដ្ឋាន រួមទាំងជំនួយថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ និងលំនៅដ្ឋានសាធារណៈ៖ <https://www.mass.gov/guides/a-guide-to-obtaining-housing-assistance>
- ដើម្បីទទួលបានជំនួយនិងការគាំទ្រសម្រាប់យុវជនដែលគ្មានលំនៅដ្ឋាន ឬយុវជនដែលគិតចង់រត់ចោលផ្ទះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទសុវត្ថិភាពជាតិសម្រាប់ការរត់ចោលផ្ទះ តាមរយៈលេខ 1-800-786-2929 ឬផ្ញើសារជាអក្សរ SAFE និងទីតាំងបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក (អាសយដ្ឋានទីក្រុង រដ្ឋ) ទៅកាន់លេខ 44357(4HELP)។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*

ជនអន្តោប្រវេសន៍ និងជនភៀសខ្លួន

- ធនធានសម្រាប់ជនភៀសខ្លួន និងជនអន្តោប្រវេសន៍ រួមទាំង**ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ ការងារ និងអប់រំផងដែរ**៖ <https://www.mass.gov/orgs/office-for-refugees-and-immigrants> ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 617-727-7888 (TTY: 617-727-8147)។ *អាចទំនាក់ទំនងបាននៅម៉ោង 10 ព្រឹក - 4 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ។*
- ព័ត៌មានសម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍ រួមទាំង**ធនធានផ្នែកច្បាប់ផង**៖ <https://www.boston.gov/departments/immigrant-advancement#get-help>
- **សេវាតាមសហគមន៍សម្រាប់ជនភៀសខ្លួន** ជនសុំសិទ្ធិជ្រកកោន និងជនអន្តោប្រវេសន៍៖ <https://www.riacboston.org/> ឬ 617-238-2430។ *មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយជនភៀសខ្លួន និងជនអន្តោប្រវេសន៍ (RIAC) មានការិយាល័យនៅក្នុងទីក្រុង Boston, Lynn និង Worcester។*
- **ធនធានអប់រំសម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍និងជនភៀសខ្លួន** រួមទាំង**កុមារដែលជាអ្នកសិក្សាភាសាអង់គ្លេសផងដែរ**៖ <https://www.doe.mass.edu/ele/families/>

ការទទួលបានអ៊ីនធឺណិតប្រើប្រាស់

- ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិ និងអាចដាក់ពាក្យសុំ**ការបញ្ជុះតម្លៃនៅលើសេវាអ៊ីនធឺណិតសហព័ន្ធ** តាមរយៈគណៈកម្មាធិការទំនាក់ទំនងសហព័ន្ធដែរឬទេ សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.fcc.gov/acp> ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ **មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រ ACP** របស់សហព័ន្ធ តាមរយៈលេខ 877-384-2575។

ធនធានអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBTQIA+)៖

- ធនធានសុខុមាលភាពអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា រួមទាំងធនធានទាំងដែលកំណត់ជាក់លាក់សម្រាប់យុវជនដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា៖ [គណៈកម្មាធិការរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្តីពីយុវជនដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា \(https://linktr.ee/malgbt\)](https://linktr.ee/malgbt)។
- ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ការគាំទ្រសហគមន៍ និងធនធានសម្រាប់អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ឬការសាកសួរបុគ្គលិក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា តាមរយៈ 877-565-8860 ឬចូលទៅកាន់ <https://translifeline.org/>
- ធនធានក្នុងស្រុកមានផ្តល់ជូនមនុស្សពេញវ័យដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា រួមទាំងគម្រោង **Fenway Health LGBTQIA+ Aging Project** ផងដែរ៖ <https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/lgbtqia-aging-project/resources/>

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រការសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវការជំនួយ ធនធានសម្រាប់ការបង្ការនិងវិបត្តិនានា សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសម្រាប់បញ្ហាធ្វើអត្តឃាតនិងវិបត្តិនានា តាមរយៈលេខ 988 ឬចូលទៅកាន់ <https://988lifeline.org/>
- ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ក្រុមអន្តរាគមន៍ចល័តពេលមានវិបត្តិ (MCI) ដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នកដែលជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិបត្តិនៃការសេពសារធាតុញៀន សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 877-382-1609។ អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ សេវា MCI មានផ្តល់ជូនអ្នកដែលទទួលបានការរ៉ាប់រងដោយ MassHealth, Medicare និងគម្រោងធានារ៉ាប់រងមួយចំនួនផ្សេងទៀត និងអ្នកដែលមិនមានការធានារ៉ាប់រង។
- ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាសេពសារធាតុញៀន សូមទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារជាអក្សរទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសុខភាពអាកប្បកិរិយា តាមរយៈលេខ 833-773-2445 ឬចាប់ផ្តើមឆាតតាមរយៈ masshelpline.com/chat។ អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីជម្រើសសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាសេពសារធាតុញៀន និងស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាក្នុងស្រុក សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mabhaccess.com/Home.aspx>
- ការអប់រំ ការគាំទ្រ និងការបណ្តុះបណ្តាល សម្រាប់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ៖ <https://namimass.org/>

សុវត្ថិភាពពេលមានកម្ដៅខ្លាំង៖

- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពនៅអំឡុងពេលមានកម្ដៅខ្លាំង សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips>

មនុស្សចាស់

- ធនធានសម្រាប់មនុស្សចាស់ និងអ្នកថែទាំពួកគេ ដើម្បីរស់នៅរីករាយ និងមានសុខភាពល្អនៅក្នុងសហគមន៍តាមជម្រើសរបស់ពួកគេ៖ <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-elder-affairs>
- ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទីភ្នាក់ងារសេវាមនុស្សវ័យចំណាស់ក្នុងស្រុក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ការិយាល័យប្រតិបត្តិសម្រាប់កិច្ចការមនុស្សវ័យចំណាស់ តាមរយៈលេខ 617-727-7750 ឬ 800-243-4636។ អាចទំនាក់ទំនងបាននៅម៉ោង 10 ព្រឹក - 4 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ។

ការមើលថែទាំកូន និងគ្រួសារ

- ធនធានគាំទ្រការអប់រំសម្រាប់សិស្សនិងគ្រួសារ៖ <https://www.doe.mass.edu/sfs/>
- ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់អំពីភាពធូលធាប់របស់ឪពុកម្តាយ ឬទាក់ទងទៅកាន់ ធនធានមើលថែទាំកូនតាមមូលដ្ឋាន សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.parentshelpingparents.org/stressline> or call 1-800-632-8188។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
- ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើគ្រួសាររបស់អ្នកមានសិទ្ធិ និងដាក់ពាក្យសុំជំនួយហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ការអប់រំដំបូង និងការថែទាំ សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/guides/early-education-and-care-financial-assistance-for-families> ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 877-211-6277 (TTY: 508-370-4890)។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ រាល់ការសន្ទនារបស់អ្នកទាំងអស់គឺឥតគិតថ្លៃ និងជាការសម្ងាត់។ សេវាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ គឺមានផ្តល់ជូនជាច្រើនភាសា។*
- ដើម្បីស្វែងរកធនធានថែទាំកុមារក្នុងស្រុក និងទីភ្នាក់ងារបញ្ជូនបន្ត សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/service-details/child-care-resource-and-referral-agencies-ccrrs>
- ព័ត៌មានសុខុមាលភាពកុមារ៖ <https://www.mass.gov/service-details/child-welfare-information>

ការគាំទ្រពេលមានផ្ទៃពោះ & ក្រោយសម្រាល

- ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះសម្រាប់ស្ត្រីនិងគ្រួសារ រួមមានភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលផងដែរ៖ <https://www.mass.gov/postpartum-depression>
- សម្រាប់ការគាំទ្ររក្សាការសម្ងាត់នៅមុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពមាតាថ្នាក់ជាតិ តាមរយៈលេខ 1-833-852-6262។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ជាភាសាអង់គ្លេសនិងភាសាអេស្ប៉ាញ។*
- ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រក្នុងស្រុកសម្រាប់គ្រួសារពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការបាត់បង់ទារកក្នុងផ្ទៃ សូមចូលទៅកាន់ <https://nationalshare.org/massachusetts>

ការរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពាន និងការជួញដូរមនុស្ស៖

ដើម្បីរាយការណ៍អំពីការធ្វើបាបលើបុគ្គលណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមខាងក្រោម សូមប្រើកំណត់ប្រព័ន្ធនៃទូរស័ព្ទដែលបានផ្តល់ជូន។

- កុមារ (ដែលដឹងច្បាស់ ឬមានការសង្ស័យថារងការធ្វើបាប ឬមិនអើពើ)៖ ការិយាល័យនៃ នាយកដ្ឋានផ្នែកកុមារនិងគ្រួសារ (DCF) ក្នុងស្រុករបស់អ្នក ដែលអ្នកអាចស្វែងរកបាន នៅទីនេះ៖ <https://www.mass.gov/how-to/report-child-abuse-or-neglect> ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសម្រាប់កុមារដែលមានហានិភ័យ តាមរយៈលេខ 800-792-5200។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
- មនុស្សចាស់ (អាយុ 60 ឆ្នាំឡើងទៅ) ដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍៖ ការិយាល័យប្រតិបត្តិកិច្ចការមនុស្សចាស់ តាមរយៈ៖ <https://www.mass.gov/how-to/report-elder-abuse> ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 800-922-2275។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*
- បុគ្គលដែលស្ថិតនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំ ឬមន្ទីរពេទ្យ៖ ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈលេខ 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> ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់គណៈកម្មាធិការការពារជនពិការ តាមរយៈលេខ 800-426-9009។ *អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។*

- បុគ្គលដែលអាចជាជនរងគ្រោះនៃការជួញដូរមនុស្ស៖ ការិយាល័យអគ្គរដ្ឋអាជ្ញា តាមរយៈលេខ 617-693-2011 ឬ <https://www.mass.gov/service-details/human-trafficking-division-resources>

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និង/ឬ អំពើហិង្សាក្រុមសារ

- ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន ការគាំទ្រ ឬជំនួយពាក់ព័ន្ធនឹងការជួបប្រទះបញ្ហាផ្លូវភេទដែលពុំចង់ឱ្យកើតមាន ឬអំពើហិង្សា ឬការធ្វើបាបនៅក្នុងទំនាក់ទំនងមនោសញ្ចេតនា ឬផ្លូវភេទ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ **SafeLink** តាមរយៈលេខ 877-785-2020 ឬចូលទៅកាន់ [ការភ្នាក់ងារ SafeLink](https://www.safe.org) នៅលើ casayrmyrna.org/chat។ TTY: 877-521-2601។ សម្រាប់ ភាសាអេស្ប៉ាញ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 8009309252។
- ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ ឬជំនួយសម្រាប់បទពិសោធន៍បញ្ហាផ្លូវភេទដែលពុំចង់ឱ្យកើតមាន សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយវិបត្តិនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ តាមរយៈលេខ 800-656-4673 ឬចូលទៅកាន់ www.rainn.org សម្រាប់ជម្រើសភាសាអនឡាញ។
- ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ ឬជំនួយដោយសារតែអំពើហិង្សាឬធ្វើបាបក្នុងទំនាក់ទំនង មនោសញ្ចេតនាឬផ្លូវភេទ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយអំពើហិង្សាក្រុមសារ តាមរយៈលេខ 800-799-7233 ឬចូលទៅកាន់ <https://www.thehotline.org/help> សម្រាប់ ជម្រើសនៃការភាសាអនឡាញ។
- ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ ឬជំនួយសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង (អាយុ 13-26) ពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ ទំនងមនោសញ្ចេតនានិងផ្លូវភេទ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ **Love is Respect** តាមរយៈលេខ 866-331-9474 (TTY: 866-331-8453) ផ្ញើសារជាអក្សរ៖ loveis ទៅកាន់ 22522 ឬប្រើប្រាស់ការភាសា តាមអនឡាញ៖ <https://www.loveisrespect.org/>
- ប្រសិនបើអ្នកមានក្តីកង្វល់អំពីរបៀបដែលអ្នក (ឬបុគ្គលណាម្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក) កំពុងប្រព្រឹត្តទៅលើបុគ្គលដទៃទៀត រួមទាំងបុគ្គលដែលអ្នកកំពុងធ្វើការណាត់ជួបជាដៃគូ មើលចិត្តឆ្លើមគ្នា ឬរៀបការជាមួយ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ តាមរយៈលេខ 877-898-3411 ឬអ៊ីមែលទៅកាន់ help@acallforchangehelpline.org ឬ ចូលទៅកាន់ acallforchangehelpline.org ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការក្លាយខ្លួនជាដៃគូដែល មានសុវត្ថិភាព។ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយគឺជាការសម្ងាត់ និងអាចទំនាក់ទំនងបានពីម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ 10 យប់ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ មានផ្តល់ជូនការបកប្រែភាសា។
- សម្រាប់ការគាំទ្ររក្សាការសម្ងាត់ ការណែនាំ ឬព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការដោះស្រាយបញ្ហា អាកប្បកិរិយាកង្វល់ខាងផ្លូវភេទក្នុងខ្លួនអ្នក ឬបុគ្គលណាម្នាក់ដែលយកចិត្តទុកដាក់ សូមទាក់ទងទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ **Stop It NOW** (បញ្ឈប់វានៅពេលនេះ) តាមរយៈ <http://www.stopitnow.org/help-guidance> ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-888-773-8368។ អាច ទាក់ទងបាននៅម៉ោង 12 ថ្ងៃត្រង់ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។

ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ដើម្បីចូលទៅកាន់ធនធាន និងទទួលបានការគាំទ្រសម្រាប់អ្នកដែលប្រើសារធាតុញៀន នៅក្នុងការសះស្បើយ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ សូមចូលទៅកាន់ <https://helplinema.org/> ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយការប្រើប្រាស់ សារធាតុញៀនរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត តាមរយៈលេខ 800-327- 5050។ អាចទំនាក់ទំនងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ដើម្បីចូលទៅកាន់ធនធាន និងទទួលបានការគាំទ្រសម្រាប់អ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងចង់ឈប់ប្រើ សូមចូលទៅកាន់ <https://makesmokinghistory.org/> ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសម្រាប់អ្នកជក់បារី តាមរយៈលេខ 1-800-784-8669។

- ដើម្បីចូលទៅកាន់ធនធាន និងទទួលបានការគាំទ្រដល់យុវជនដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងចង់ឈប់ប្រើ សូមចូលទៅកាន់ <https://ma.mylifemyquit.org/index> ឬផ្ញើសារជាអក្សរថា "Start My Quit" ទៅកាន់លេខ 36072
- ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រសមមួយសម្រាប់ការជាសះស្បើយឡើងវិញ ដែលផ្តល់ជូនការអប់រំ ព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍និងក្រុមសុខុមាលភាព សូមចូលទៅកាន់៖ <https://www.mass.gov/info-details/peer-recovery-support-centers>

ការដឹកជញ្ជូន៖

- សេវាដឹកជញ្ជូនសម្រាប់សមាជិកសហគមន៍ រួមទាំងមនុស្សចាស់ ជនពិការ អតីតយុទ្ធជន និងអ្នកដំណើរ៖ <https://www.mass.gov/im-looking-for-transportation>

អតីតយុទ្ធជន

- សេវាគាំទ្រសម្រាប់អតីតយុទ្ធជននិងគ្រួសាររបស់ពួកគេ រួមទាំងជំនួយហិរញ្ញវត្ថុក្នុងគ្រាមានអាសន្ន៖ <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-veterans-services>

យុវជន និងយុវវ័យ

- ការគាំទ្រនិងធនធានសម្រាប់យុវជន និងយុវវ័យដែលមានបទពិសោធន៍ផ្ទាល់នៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សេងៗ រួមទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ប្រព័ន្ធច្បាប់ និងការអប់រំ៖ <https://youthmovemassachusetts.net/>
- ព័ត៌មានស្តីពីចលនាយុវជនទូទាំងរដ្ឋដែលប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងថ្នាំជក់៖ <https://the84.org/>
- ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រក្នុងស្រុកពាក់ព័ន្ធនឹងការបាត់បង់ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំ សូមចូលទៅកាន់៖ <https://nacg.org/find-support/>
- ព័ត៌មានស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ រួមទាំងបញ្ហាវ័យគ្រប់ការ ទំនាក់ទំនងដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ជំងឺ STD និងការពន្យារកំណើត៖ <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens> ឬ <https://amaze.org/>