ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

# ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ- ਅਤੇ/ਜਾਂ **ਸ਼ਰਾਬ** -ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਦਦ **ਉਪਲੱਬਧ** ਹੈ। *\* ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ‘ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ* **ਉਪਲੱਬਧ** *ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ\**

# ਪਹਿਲਾਂ: ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

988 ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ: 206-461-3222

ਸੰਕਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮਾਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ)

911 ਜੇਕਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ, 911 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:  
24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ: ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 866-789-1511.

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ: 988 ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ: 206-461-3222 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੀਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

* **ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮਾਂ** ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਲਗਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
* **ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮਾਂ** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀਏਟਲ ਦੇ ਸਿਟੀ ਹਾਲ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਅਤੇ ਸਾਊਂਡ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
* ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ, (DCR) ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। DCR ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ

"ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ" ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24-ਘੰਟੇ/ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7-ਦਿਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ***ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ \*2026 ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ\****

## *ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ* **ਸ਼ਰਾਬ** *ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ, ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲ੍ਹੇਗੀ। ਪਹਿਲਾ ਕੇਂਦਰ* 2026 *ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਕੇਂਦਰ,* 2030 *ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:* [kingcounty.gov/crisis-care-centers](https://kingcounty.gov/en/dept/dchs/human-social-services/community-funded-initiatives/crisis-care-centers-levy)

*ਕਿਰਕਲੈਂਡ ਦਾ ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ \*ਓਪਨਿੰਗ ਸਮਰ 2024\**

*ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਨੇ ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਣ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉੱਤਰੀ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਗੱਠਜੋੜ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ।*

*ਜਾਓ:* 405 *ਕਰਕਲੈਂਡ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੈਂਟਰ* [**connectionshs.com/nkc**](http://www.connectionshs.com/nkc) **(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)**

ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ

# ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਕਲਾਇੰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਾਈਨ: 206-263-8997

# ਮੈਡੀਕੇਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਸੰਕਟ ਨਿਵਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲਾਇੰਟ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਵਾਈ

**ਮੁਫ਼ਤ 24/7 Bup ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਾਈਨ: 206-289-0287**

Buprenorphine (Bup ਬਿਊਪ੍ਰੇਨੋਰਫਿਨ) ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਫ਼ਤ ਨੁਸਖ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ

Naloxone (ਨਲੋਕਸੋਨ) (ਇਸਨੂੰ ਨਾਰਕਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪੀਔਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ: phra.org/naloxone (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ) ।