



للحصول على قائمة بالموارد الكاملة، عليك زيارة: oralert.gov/not-alone

أثناء كوفيد-19

أنت لست بمفردك.

نعرف أن التباعد البدني يؤدي إلى المزيد من الهموم ولكن هنالك مساعدة.

تقدم جميع خطوط المساعدة هذه خدمات في الترجمة وهي سرية.

- الخط الساخن القومي لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Hotline): 1-800-273-8255
- الخط الساخن القومي للعنف المنزلي (National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233
- الشبكة القومية للاغتصاب وسوء المعاملة وارنكاب المحارم (RAINN) - الخط الساخن القومي للاعتداء الجنسي (National Sexual Assault Hotline): 1-800-656-4673
- "خط الشباب" يوث لاين: 1-877-968-8941 أو أرسل رسالة نصية بكلمة teen2teen إلى الرقم 839863 - الشباب المراهقون متواجدون من الساعة 4-10 مساء حسب توقيت المحيط الهادئ.
- "سيف لاين" (SAFEline) في ولاية أوريغون: 1-855-503-7233 (SAFE)
- بلّغ عن سوء المعاملة أو الإهمال أو الاستغلال المالي أو الإهمال الذاتي من قبل شخص بالغ أو طفل.
- جهة الاتصال بموارد الشيخوخة والإعاقة (ORE-ADRC): 1-855-673-2372 (Aging and Disability Resource Connection)
- للمزيد من الموارد، بإمكانك الاتصال بالرقم: 211 أو 1-866-698-6155. اتصل بالرقم 711 للذين يستخدمون المبرقة الكاتبة واتصل بالرقم 1-866-698-6155. أرسل مركز البريد في رسالة نصية إلى 898211 (TXT211). البريد الإلكتروني help@211info.org

إن لم تستطع استخدام ذلك، فمن الممكن أن يستخدمه شخص تعرفه. حافظ على قوة مجتمعاتنا.



DHS 2468A Arabic (REV. 09/20)

تقدم جميع خطوط المساعدة هذه خدمات في الترجمة وهي سرية. إن معلوماتك الشخصية غير مطلوبة. يمكنك الحصول على هذه الوثيقة بلغات أخرى، أو بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو أية صيغة تفضلونها. اتصل بالبريد الإلكتروني هذا: Oregon.MassCare@state.or.us. نستقبل المكالمات المحولة أو يمكنك الاتصال بالرقم 711



للحصول على قائمة بالموارد الكاملة، عليك زيارة: oralert.gov/not-alone

أثناء كوفيد-19

أنت لست بمفردك.

نعرف أن التباعد البدني يؤدي إلى المزيد من الهموم ولكن هنالك مساعدة.

تقدم جميع خطوط المساعدة هذه خدمات في الترجمة وهي سرية.

- الخط الساخن القومي لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Hotline): 1-800-273-8255
- الخط الساخن القومي للعنف المنزلي (National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233
- الشبكة القومية للاغتصاب وسوء المعاملة وارنكاب المحارم (RAINN) - الخط الساخن القومي للاعتداء الجنسي (National Sexual Assault Hotline): 1-800-656-4673
- "خط الشباب" يوث لاين: 1-877-968-8941 أو أرسل رسالة نصية بكلمة teen2teen إلى الرقم 839863 - الشباب المراهقون متواجدون من الساعة 4-10 مساء حسب توقيت المحيط الهادئ.
- "سيف لاين" (SAFEline) في ولاية أوريغون: 1-855-503-7233 (SAFE)
- بلّغ عن سوء المعاملة أو الإهمال أو الاستغلال المالي أو الإهمال الذاتي من قبل شخص بالغ أو طفل.
- جهة الاتصال بموارد الشيخوخة والإعاقة (ORE-ADRC): 1-855-673-2372 (Aging and Disability Resource Connection)
- للمزيد من الموارد، بإمكانك الاتصال بالرقم: 211 أو 1-866-698-6155. اتصل بالرقم 711 للذين يستخدمون المبرقة الكاتبة واتصل بالرقم 1-866-698-6155. أرسل مركز البريد في رسالة نصية إلى 898211 (TXT211). البريد الإلكتروني help@211info.org

إن لم تستطع استخدام ذلك، فمن الممكن أن يستخدمه شخص تعرفه. حافظ على قوة مجتمعاتنا.



DHS 2468A Arabic (REV. 09/20)

تقدم جميع خطوط المساعدة هذه خدمات في الترجمة وهي سرية. إن معلوماتك الشخصية غير مطلوبة. يمكنك الحصول على هذه الوثيقة بلغات أخرى، أو بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو أية صيغة تفضلونها. اتصل بالبريد الإلكتروني هذا: Oregon.MassCare@state.or.us. نستقبل المكالمات المحولة أو يمكنك الاتصال بالرقم 711