

Family Support Plan - Vietnamese

**Kế Hoạch
Hỗ Trợ Dành Cho Gia Đình
Family Support Plan**

Có kế hoạch hỗ trợ sẽ hữu ích cho quý vị khi quý vị cảm thấy không ổn. Hãy nhớ rằng, nếu quý vị gặp khó khăn, quý vị không đơn độc. Có những việc quý vị có thể làm và những người quý vị có thể tin tưởng.

Một y tá sức khỏe công cộng có thể giúp quý vị bắt đầu bằng việc liên hệ với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị muốn, quý vị có thể chia sẻ bản sao kế hoạch hỗ trợ của quý vị với họ.

<p>Thông Tin Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp và Có Vấn Đề về Sức Khỏe / Health and Emergency Contacts</p> <p>Bác Sĩ Gia Đình:</p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Người Liên Lạc Khẩn Cấp:</p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Các Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe Khác: (Ví dụ: bác sĩ tâm thần, chuyên gia trị liệu, đội ngũ phản ứng khủng hoảng)</p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại: <input style="width: 20%;" type="text"/></p>	<p>Dấu Hiệu Lo Âu Signs of Distress</p> <p>Liệt kê các cảm giác là dấu hiệu lo âu đáng lo ngại của quý vị (Ví dụ: cảm giác cáu kỉnh, tội lỗi, vô vọng, vô cảm hoặc nhầm lẫn)</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p>Liệt kê các suy nghĩ là dấu hiệu lo âu đáng lo ngại của quý vị (Ví dụ: các suy nghĩ lo âu có thể là “Đó là lỗi của mình” hoặc “Mình thật vô dụng”)</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p>
<p>Những Người Có Thể Liên Lạc People to Call</p> <p>Danh sách những người quý vị có thể gọi khi cần được giúp đỡ hoặc hỗ trợ (ví dụ, ai đó có thể lắng nghe, giúp đỡ việc nấu ăn, việc vặt, đi lại và chăm sóc trẻ cho quý vị)</p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại hoặc Tin Nhắn: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại hoặc Tin Nhắn: <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Tên: <input style="width: 80%;" type="text"/> Số Điện Thoại hoặc Tin Nhắn: <input style="width: 20%;" type="text"/></p>	<p>Các Hành Động Cần Thực Hiện Actions to Take</p> <p>Khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn nản, quý vị có thể (Ví dụ: tập hít thở thư giãn; nghe nhạc; nghỉ ngơi; trò chuyện với ai đó; đi dạo; lập một danh sách biết ơn; nghỉ đến các lý do để sống)</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p>

Để có thêm thông tin về Trầm Cảm Sau Sinh và trợ giúp, hãy truy cập www.ahs.ca/ppd
Nếu quý vị cảm thấy lo âu và không thể giữ bản thân an toàn, hãy gọi 911 và họ sẽ cử người đưa quý vị đến bệnh viện.
Đường Dây Giúp Đỡ Khẩn Cấp 24 Giờ / Urgent 24 hour Helplines

Đường Dây Giúp Đỡ về Sức Khỏe Tâm Thần 1.877.303.2642
 Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Sát 1.800.784.2433

Đường Dây Giúp Đỡ về Bạo Lực Gia Đình..... 310.1818
 Đường Dây Tư Vấn về Thuốc Men & Thảo Dược 1.800.332.1414
 Đường Dây Chăm Sóc Sức Khỏe 811