

Family Support Plan - Vietnamese

	Hỗ Trợ Dành Family Sup Có kế hoạch hỗ trợ sẽ hữu ích cho quý vị khi quý vị c khăn, quý vị không đơn độc. Có những việc quý vị Một y tá sức khỏe công cộng có thể giúp quý vị bả	Hoạch n Cho Gia Đình upport Plan i cảm thấy không ổn. Hãy nhớ rằng, nếu quý vị gặp khó vị có thể làm và những người quý vị có thể tin tưởng. bắt đầu bằng việc liên hệ với đội ngũ chăm sóc sức chía sê bản sao kể hoạch hỗ trợ của quý vị với họ.
Thông Tin Liên Lạc Có Vấn Đề về Sức Bác Sĩ Gia Đình:	Trong Trường Hợp Khẩn Cấp và Khỏe / Health and Emergency Contacts	Dấu Hiệu Lo Âu Signs of Distress 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)
Người Liên Lạc Khẩn (
Tên:	Số Điện Thoại:	
Các Chuyên Viên Chăn (Ví dụ: bác sĩ tâm thần, chuyên g	n Sóc Sức Khỏe Khác: gia trị liệu, đội ngũ phản ứng khủng hoảng)	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 "Minh thật vô dụng")
Tên:	Số Điện Thoại:	
	Số Điện Thoại:	
Tên: Tên: Những N Danh sách những người quý	Số Điện Thoại:	Các Hành Động Cần Thực Hiện Actions to Take Khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn nản, quý vị có thể (Ví dụ: tập hit thờ thư giãn; nghe nhạc; nghỉ ngơi; trò chuyện với ai đó; đi dạo; lập m anh sách biết ơn; nghĩ đến các lý do để sống)
Tên: Tên: Nhữrng N Danh sách những người quý	Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Igười Có Thể Liên Lạc People to Call vự có thể gọi khi cần được giúp đỡ hoặc hỗ trợ	Các Hành Động Cần Thực Hiện Actions to Take Khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn nản, quý vị có thể (Ví dụ: tập hit thờ thư giãn; nghe nhạc; nghỉ ngơi; trò chuyện với ai đó; đi dạo; lập m
Tên: Tên: Những N Danh sách những người quý (ví dụ, ai đó có thể lắng nghe, giúp đỡ việ	Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Số Điện Thoại: Igười Có Thể Liên Lạc People to Call r vị có thể gọi khi cần được giúp đỡ hoặc hỗ trợ ệc nấu ăn, việc vật, đi lại và chăm sóc trẻ cho quý vị)	Các Hành Động Cần Thực Hiện Actions to Take Khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn nản, quý vị có thể (Ví dụ: tập hit thờ thư giãn; nghe nhạc; nghỉ ngơi; trò chuyện với ai đó; đi dạo; lập m

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 © 2023, Alberta Health Services, Promoting Health

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.