



**Điều
bạn cảm
thấy là
có thật**

BỘ CÔNG CỤ CỘNG

Chiến dịch quảng cáo “Điều bạn cảm thấy là có thật”



LÁ THƯ

Kính gửi đối tác cộng đồng:

Khi COVID-19 tiếp tục tác động đến cộng đồng của chúng ta, Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe (HCA-Health Care Agency) OC nhận thấy rằng nhiều cư dân Quận Cam có thể đang trải qua cảm giác đau khổ nghiêm trọng, đặc biệt là do những xáo trộn về cảm xúc, tài chính và xã hội trong cuộc sống của họ trong thời gian bấp bênh này. Sức mạnh của OCHCA là bảo vệ và tăng cường sức khỏe và phúc lợi của cộng đồng chúng ta. Cam kết này chưa bao giờ mạnh mẽ hơn thế. Để đạt được mục tiêu này, chúng tôi muốn đảm bảo rằng cộng đồng biết về các nguồn hỗ trợ liên quan đến sức khỏe hành vi sẵn có và cách tiếp cận chúng. OCHCA đang phát động chiến dịch “Điều bạn cảm thấy là có thật” với thông điệp khuyến khích người dân tiếp cận và tìm kiếm sự hỗ trợ.

Sự hỗ trợ của bạn đóng vai trò thiết yếu và được chúng tôi đánh giá rất cao trong việc giúp chúng tôi chia sẻ thông điệp quan trọng này với khách hàng, các bên liên quan, thành viên, hàng xóm, bạn bè và những người dõi theo bạn. Điều tối quan trọng đối với những nhóm dân cư dễ bị tổn thương nhất của chúng tôi là nhận được thông tin từ bạn - một nguồn đáng tin cậy.

Mọi người có thể do dự khi tìm kiếm sự trợ giúp, nhưng chúng tôi muốn họ biết rằng họ không đơn độc - bộ phận Dịch vụ về Sức khỏe Hành vi (Behavioral Health Services) của HCA có nhiều nguồn hỗ trợ sẵn có để trợ giúp.

Ngoài ra, trong bộ công cụ đính kèm là các tài liệu, sự trợ giúp tập trung đặc biệt vào các cộng đồng khó tiếp cận và những người mà tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của họ, để hướng dẫn bạn bắt đầu cuộc trò chuyện và nêu cao tầm quan trọng của việc tìm kiếm sự trợ giúp. Thông tin này có bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa Phồn thể và Giản thể, tiếng Hàn Quốc, tiếng Ả Rập và tiếng Ba-tư.

Các tài liệu thông tin bao gồm tờ rơi, video và các nguồn hỗ trợ khác về sức khỏe hành vi có bằng nhiều ngôn ngữ tại www.ocgov.com/covid. Chúng tôi cũng khuyến khích các thành viên cộng đồng đang tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần ngay lập tức hãy gọi đến Đường dây nóng ấm NAMI (NAMI Warmline) (877-910-9276), một dịch vụ điện thoại miễn phí và bảo mật.

Bạn sẽ tìm thấy những thông tin sau đính kèm:

- Một kịch bản để nói chuyện với một người hoặc một nhóm
- Các đoạn ngắn bạn có thể cắt và dán và đưa vào bản tin hoặc e-blast (gửi email cho nhiều người cùng lúc)
- Các bài đăng trên mạng xã hội mà bạn có thể chỉnh sửa và chia sẻ trên Facebook, Instagram và Twitter

Cảm ơn bạn đã hỗ trợ trong chiến dịch quan trọng nhằm nâng cao nhận thức cộng đồng này. Chúng tôi cần mọi người trong quận giúp chúng tôi chia sẻ thông tin thực tế về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần. Điều quan trọng hơn bao giờ hết là chăm sóc bản thân và chăm sóc lẫn nhau, củng cố sức khỏe tinh thần và thể chất của tất cả chúng ta. Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau.

Hãy nhớ rằng, hãy vững vàng và tìm đến người khác.

Trân trọng,



Clayton Chau, M.D., Ph. D. (Bác sĩ, Tiến sĩ)

Giám Đốc Cơ Quan và Quyền Nhân Viên Y Tế Quận, Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe OC

KỊCH BẢN

(Vui lòng tùy ý thay đổi sao cho phù hợp với bạn)

Xin chào _____

Tôi ở đây (hoặc đang gọi điện) vì tôi (hoặc tên tổ chức của bạn) _____ hiểu (các) cảm giác căng thẳng mà bạn có thể đang vật lộn trong cuộc khủng hoảng do COVID-19 gây ra.

Bạn có thể đang gặp nhiều gián đoạn trong cuộc sống, nỗi thất vọng, sự bấp bênh, cảm giác cô lập, nỗi lo về tài chính, lo ngại cho sức khỏe của bạn và sức khỏe của những người thân yêu – và bạn không đơn độc đâu. Tất cả chúng ta đôi khi cần sự giúp đỡ và yêu cầu được giúp đỡ là bước đầu tiên trong quá trình phục hồi.

Có các dịch vụ về sức khỏe hành vi để giúp bạn và những người thân yêu của bạn đối phó với những căng thẳng này.

Để có tờ rơi, video và thông tin khác bằng nhiều ngôn ngữ, bao gồm cả các gợi ý về những việc cần làm nếu bạn hoặc người thân yêu của bạn đang cảm thấy lo âu hoặc trầm cảm, hãy truy cập www.ocgov.com/covid để được trợ giúp. Đối với các thành viên cộng đồng đang tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần ngay lập tức, Đường dây nóng ấm (NAMI Warmline) NAMI (877-910-9276), một dịch vụ điện thoại miễn phí và bảo mật, hoạt động 24/7.

Bây giờ điều quan trọng hơn bao giờ hết là chăm sóc bản thân và chăm sóc lẫn nhau, củng cố sức khỏe tinh thần và thể chất của tất cả chúng ta. Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau.

Hãy vững vàng và tìm đến người khác.

BẢN TIN – TIẾNG VIỆT

_____ (tên tổ chức của bạn) xác nhận những nỗ lực của Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe OC nhằm khuyến khích mọi người chăm sóc bản thân và những người xung quanh họ.

Bạn có thể đang gặp nhiều gián đoạn trong cuộc sống, nỗi thất vọng, sự bấp bênh, cảm giác cô lập, nỗi lo về tài chính, lo ngại cho sức khỏe của bạn và sức khỏe của những người thân yêu – và bạn không đơn độc đâu.

Tất cả chúng ta đôi khi cần sự giúp đỡ và yêu cầu được giúp đỡ là bước đầu tiên trong quá trình phục hồi.

Có các dịch vụ về sức khỏe hành vi để giúp bạn và những người thân yêu của bạn đối phó với những căng thẳng này. Các nguồn hỗ trợ bao gồm hỗ trợ qua điện thoại và khám bệnh từ xa (telehealth), hỗ trợ ngoài giờ làm việc và các nguồn thông tin có tính giáo dục dành cho cộng đồng.

Để có tờ rơi, video và thông tin khác bằng nhiều ngôn ngữ, bao gồm cả các gợi ý về những việc cần làm nếu bạn hoặc người thân yêu của bạn đang cảm thấy lo âu hoặc trầm cảm, hãy truy cập www.ocgov.com/covid để được trợ giúp. Đối với các thành viên cộng đồng đang tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần ngay lập tức, Đường dây nóng ấm NAMI (NAMI Warmline) (877-910-9276), một dịch vụ điện thoại miễn phí và bảo mật, hoạt động 24/7.

Bây giờ điều quan trọng hơn bao giờ hết là chăm sóc bản thân và chăm sóc lẫn nhau, củng cố sức khỏe tinh thần và thể chất của tất cả chúng ta. Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau.

Hãy vững vàng và tìm đến người khác.

BÀI ĐĂNG TRUYỀN THÔNG XÃ HỘI

Facebook:

COVID-19 đang tác động đến tất cả chúng ta. Bạn quan trọng và cảm xúc của bạn cũng vậy. Nếu bạn hoặc một người mà bạn biết đang gặp phải chứng lo âu/trầm cảm, hãy tìm cách nhận hỗ trợ tại ocgov.com/covid

hoặc gọi cho NAMI để được trợ giúp theo số 877.910.WARM (9276) #WhatYouFeellsRealOC #COVID19 #MentalHealthAwareness

Twitter:

COVID-19 đang tác động đến tất cả chúng ta. Bạn quan trọng và cảm xúc của bạn cũng vậy. Nếu bạn hoặc một người mà bạn biết đang gặp khó khăn, hãy tìm cách nhận hỗ trợ tại ocgov.com/covid hoặc gọi cho NAMI để được trợ giúp theo số 877.910.WARM (9276) #WhatYouFeellsRealOC #COVID19 #MentalHealthAwareness

Instagram:

Lựa chọn 1:

COVID-19 đang tác động đến tất cả chúng ta. Bạn quan trọng và cảm xúc của bạn cũng vậy. Nếu bạn hoặc một người mà bạn biết đang gặp phải chứng lo âu/trầm cảm, hãy truy cập liên kết ở phần giới thiệu của chúng tôi ([thêm đường liên kết ocgov.com/covid](https://ocgov.com/covid)) hoặc gọi cho NAMI để được trợ giúp theo số 877.910.WARM (9276)#WhatYouFeellsRealOC #COVID19 #MentalHealthAwareness

Lựa chọn 2:

COVID-19 đang tác động đến tất cả chúng ta. Bạn quan trọng và cảm xúc của bạn cũng vậy. Nếu bạn hoặc một người mà bạn biết đang gặp phải chứng lo âu/trầm cảm, hãy tìm cách nhận hỗ trợ tại ocgov.com/covid hoặc gọi cho NAMI để được trợ giúp theo số 877.910.WARM (9276) #WhatYouFeellsRealOC #COVID19 #MentalHealthAwareness

