



Thurston County Mga Koneksyon ng Komunidad

Mga Paalala



Ang gabay na ito ay nilayon upang magamit ng lahat ng mamamayan ng Thurston County na nangangailangan ng access sa mga tulong mula sa komunidad. Hindi ginagarantiya ng gabay na ito ang katumpakan o pagkakumpleto ng impormasyong matatagpuan sa gabay na sangguniang ito dahil puwedeng magkaroon ng mga pagbabago sa proseso ng produksyon, pero ginawa ang lahat ng pagsisikap para matiyak ang tamang impormasyon. Hindi nagpapahiwatig ng pag-eendorso o hindi pag-apruba ang pagsama o hindi pagsama sa anumang organisasyon sa gabay na ito.

Kung sakaling magkaroon ng agaw-buhay na kalagayan, mangyaring tumawag sa 9-1-1

Talaan ng mga Nilalaman

Kanlungan, Pabahay, at Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan	1-4
Mga Nagrarasyon ng Pagkain	5
Mga Serbisyo sa Pagkain	6
Mga Linya ng Telepono sa Panahon ng Krisis	7
Pangangalaga sa Alagang Hayop.....	8
Mga Serbisyo para sa Transportasyon	8
Access sa Telepono o Computer at mga Libreng Cell Phone	9
Pagkakakilanlan at Sulat	10-11
Mga Kapansanan sa Pag-unlad	11
Gabay sa Pangangalaga at mga Serbisyonang Pangkalusugan	12-34
Talaan ng mga Nilalaman	13
Gabay na Mapa sa Kabayanan ng Olympia	35
Mapa ng Kabayanan ng Olympia	36

Kung isa kang lokal na katuwang ng komunidad at gusto mong maisama sa loob ng sumusunod na gabay na sanggunian ng mga koneksyon sa komunidad, pakikontak ang Thurston County Public Health and Social Services sa 360-867-2500



**Gabay na Sanggunian ng Pamilya
sa Thurston County
(ThurstonTogether.org)**



**Guía de Recursos para las
Madres y Padres de Familia y
Encargados de Menores
(ThurstonTogether.org)**



Paliguan



Pagkain



Labahin



Medikal



Gas/Propane

Kahulugan ng Larawan



Pahingahan



Palikuran



**Pinapayagan ang mga
service animal**



Damit

Kanlungan, Pabahay, at Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan

Community Action Council Konseho ng Pag-aksyon sa Komunidad:

360-438-1100

3020 Willamette Dr. NE, Lacey (Lunes-Huwebes 7am-5:30pm)

- Mga pangangailangan sa pabahay, pagpapatibay sa bahay laban sa masamang lagay ng panahon, pang-emergency na tulong sa kuryente at tubig, tulong upang hindi mapalayas sa inuupahan. Available ang tulong para sa wikang Spanish. caclmt.org

Community Youth Services Mga Serbisyo para sa Kabataan sa Komunidad:

360-943-0780

711 State Ave NE, Olympia (Lunes - Biyernes 8am-5pm)



- Naglilingkod sa mga kabataang walang tirahan na 24 na taong gulang at mas bata. Nagbibigay ng mga sanggunian sa mga pangunahing pangangailangan sa kalusugan at kagalingan sa pag-uugali, trabaho, at edukasyon. communityyouthservices.org

Drexel House (Mga Programa ng Pabahay at Kanlungan):

360-753-3340

604 Devoe St SE, Olympia (24-oras)



- Kanlungan sa panahon ng emergency para sa mga walang asawang adulto (18+), mga serbisyo sa pamilya, permanenteng pansuportang pabahay. ccsww.org

Family Support Services South Sound Mga Serbisyong Pansuporta sa Pamilya sa: 360-754-9297

3545 7th Ave SW, Suite 200 Olympia (Lunes - Biyernes 8am-5pm)



- Kanlungan sa panahon ng emergency, mga tulong upang hindi mapalayas, pangkalahatang suporta para sa karahasan sa tahanan, mga serbisyo sa pamilya, permanenteng pansuportang pabahay. fscss.org

Housing Authority of Thurston County Awtoridad sa Pabahay ng:

360-753-8292

1206 12th Ave SE, Olympia (Lunes - Biyernes 8:30am-4:30pm)

- Nagbibigay ng ligtas, disente, at abot-kayang pabahay at mga serbisyo sa mga taong may kapansanan, mababa ang kita, nakatatanda, at nanganganib na mga indibidwal at pamilya.

Interfaith Works Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan mula sa:

360-918-8424

Unity Commons: 161 Pattison St NE, Olympia (Lunes-Huwebes 9am-4pm)



- Nagbibigay ang Interfaith Works Shelter & Unity Commons ng mga serbisyo ng permanenteng pansuportang pabahay. interfaith-works.org

Love Abounds Here (Yelm): loveaboundshere.com

info@lovaboundshere.com



- Naglilingkod sa mga indibidwal na walang tirahan sa lugar ng Yelm. Pang-emergency na sentro para sa pagpapainit, trailer na may paliguan, clothing bank, at food bank.

Kanlungan, Pabahay, at Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan

Olympia Mutual Aid Partners: 1-844-628-7343 x1

701 Franklin St. SE, Olympia (Walk-in tuwing Huwebes 11am-3pm)

- Mga sambahayang walang anak na mas bata sa 18 taong gulang. olympa.org



Partners in Prevention Education (Mga Katuwang sa Pagtuturo ng Kamalayan sa Kaligtasan bilang Pananggalang, PiPE): 360-357-4472

1009 State Ave NE, Olympia (Martes at Huwebes 2pm-4pm)

- Tumutulong sa mga dumanas ng karahasan na walang bahay at namumuhay sa kalye, sa pamamagitan ng mga drop-in, adbokasiya, at therapy. Nag-aalok ng mga appointment para sa paliligo. opencounseling.com



SafePlace (Kanlungan para sa Inabusong Kababaihan): 360-754-6300

521 Legion Way SE, Olympia (24 oras)

- Ahensya ng adbokasiya at kompidensiyal na kanlungan para sa mga dumanas ng karahasan sa tahanan at seksuwal na pang-aabuso sa Thurston County. safeplaceolympia.org



St. Vincent De Paul (St. Michael's Parish): 360-745-4667 office@saintmichaelparish.org

1208 11th Ave. SE, Olympia (Lunes - Huwebes 9am-5pm at Biyernes 9am-1pm)

- Isang relihiyosong grupo na tumutulong sa mga mababa ang kita at kapos-palad.

The Salvation Army: 360-352-8596

1505 4th Ave. E, Olympia (Lunes-Biyernes 9am-4pm)

- Mga pagkain, damit, mga serbisyo sa panahon ng sakuna, mga serbisyo sa pagtugon sa adiksyon, kanlungan, mga serbisyo para sa pangangalaga sa bata at marami pang iba. olympia.salvationarmy.org



Hotline ng Pabahay at Kanlungan sa Thurston County: 1-844-628-7343 at pindutin ang "2"

- Iniugnay na mga tulong para sa mga pamilyang mayroong di-bababa sa isang anak na wala pang 18 taong gulang, buntis, o tumatakas/tinatangkang takasan ang karahasan sa tahanan. fscs.org/services

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 360-709-9725

413 Franklin Street NE, Olympia (Lunes-Sabado 6:30am-6pm)

- Mga klinika para sa paggaling, maiinit na pagkain, walang bayad na klinika para sa paningin at ngipin, mga tulong para sa maliliit na tahanan, at marami pang iba ougma.org.



Kanlungan, Pabahay, at Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan

Home Share Pagbabahagi ng Tahanan: 360-586-6181 x. 111 o rhutchinson@southsoundseniors.org

- Nag-aalok ang Senior Services of South Sound ng programa ng Home Share upang iugnay ang mga nakatatanda na mayroong lugar na mapapaupahan sa mga indibidwal na 18 taong gulang pataas na nangangailangan ng mauupahang kuwarto. Isang kaayusan ng pamumuhay kung saan ang mga Tagapagbigay ng Tahanan ay nag-aalok ng matutuluyan sa mga Naghahanap ng Tahanan kapalit ng pinagkasunduang antas ng suporta sa pamamagitan ng mga kombinasyon ng pinansyal na kontribusyon, tulong sa mga gawaing bahay, transportasyon, o pakikisama. southsoundseniors.org

Lacey Veterans Services Hub Sentro ng mga Serbisyo para sa mga Beterano sa Lacey: 360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (Lunes-Biyernes 8am-4pm)

- Ang mga beteranong naghahanap ng anumang serbisyo ng VA ay dapat tumawag o bumisita sa Lacey Veterans Services Hub para malaman ang lahat ng programa kung saan sila maaaring maging kwalipikado at para sa tulong sa pag-a-apply. laceyveteranshub.org
- Tuwing Huwebes 10am, appointment para sa iniugnay na pagpasok kasama ang Kinatawan ng Sentro ng Suporta sa Pamilya.

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester (Lunes - Biyernes 9:30am-5pm)

- Pagbibigay ng mga mapagkukunan at serbisyo sa mga bata, kabataan at pamilya upang makamit ang isang malusog, positibo, at walang droga na komunidad sa lugar ng Rochester.

Sergio's Place: 360-706-2287 o sergios.info@iwshelter.org

3444 Martin Way, Olympia (Martes - Biyernes 1pm-5pm)

- Ang Sergio's ay isang sentro ng tulong na bukas sa maghapon upang iugnay ang mga taong walang bahay sa mga serbisyo para sa kalinisan, mahahalagang serbisyong panlipunan gaya ng medikal na pangangalaga at pangangalaga sa mental na kalusugan mula sa Valley View Clinic, at kanlungan sa panahon ng masamang lagay ng panahon at panandaliang emergency. Kasama sa mga serbisyo ang espesipikong suporta ng kasamahan, pang-emergency na damit at mga supply, mga kuwarto para sa maghapon kung saan puwedeng mag-charge, access sa tubig, at Wi-Fi. iwshelter.org/sergios

Pangangalaga para sa Pamamahinga

St. Peter Hospital: 360-491-9480 x 0 (switchboard)

Multicare Hospital: 360-570-3049

- Magbibigay ang programa ng Restorative Experience for a Safer Transition (Nakapagpapagaling na Karanasan para sa Mas Ligtas na Transisyon, REST) mula sa Interfaith Works ng mga higaan para sa mga pinauwing pasyente na nakakatugon sa partikular na pamantayan, na nagbibigay sa kanila ng ligtas na lugar para gumaling, at nag-uugnay sa suporta ng panlipunang serbisyo, mga serbisyo para sa kalinisan, at mga pagkain habang nananatili sila roon.
- Ang referral para sa REST bed sa kanlungan ng Interfaith Works ay dapat manggaling sa ospital pagkatapos mairehistro ang pasyente para sa inpatient na pangangalaga. Dapat na humingi ng REST bed ang pasyente kapag nagparehistro sila para sa pagpasok sa ospital.

Kanlungan, Pabahay, at Mga Serbisyo para sa Walang Tirahan

Pamumuhay nang Malinis at Matino

Olympia Sober Housing Pabahay sa Olympia para sa mga Nagpapagaling mula sa Adiksiyon: 503-317-5292

olympiasoberhousing.com

5701 37th Court SE, Olympia - **Tahanan ng Kalalakihan**

- Ang 37th Court House ay isang 2,000 sq. ft. na tahanan na nag-aalok ng 7 pribadong kuwarto, 2 palikuran at mga pinagsasaluhang pasilidad sa kusina at labahan. May kumpletong muwebles ang bawat kuwarto, kasama ang flat screen TV na nakakabit sa dingding.

643 Ranger Drive SE, Olympia - **Tahanan ng Kalalakihan**

- Ang Ranger House ay isang 3,200 sq. ft. na tahanan para sa 7 kalalakihan. Ang bahay ay may 1 pinagsasaluhang kuwarto na may sariling pribadong palikuran at 5 pang-isahang kuwarto. Matatagpuan ang bahay sa 1/2 ektaryang nababakurang lugar, na may garahe para sa 2 sasakyan at paradahan para sa 8 sasakyan. Nasa kanto ng lupain ang hintuan ng pampublikong transportasyon.

2406 Larch Street SE, Olympia - **Tahanan ng kababaihan**

- Ang Lake House ay tahanan para sa 8 kababaihan. Ang bawat kuwarto ay may built-in vanity area na may salamin at saksakan ng kuryente para mabigyang-daan ang kababaihan na ayusin ang kanilang buhok at makapag-makeup sa kanilang kuwarto. Ang Lake House ay 6 na bloke mula sa Hicks Lake park at 1 bloke mula sa hintuan ng pampublikong transportasyon.

Oxford Houses: www.oxfordhouse.org/contact_form

- Nagbibigay ang Oxford Houses ng malinis at matino, at abot-kayang pabahay para sa mga taong 30 araw nang malinis/matino o lalabas na mula sa mga inpatient na programa ng paggamot. Maghanap ng mga bakante sa: www.oxfordvacancies.com

Trails End, Living Clean & Inspired: 360-850-4570

May mga lokasyon sa buong county ng Thurston at Pierce.

livingcleanandinspired.com

- Kapaligiran ng tirahan na walang alak o droga para sa mga kalalakihang nagtatangkang panatilihin ang pag-iwas sa mga substansyang nakapagpapabago ng isipan at pag-uugali. Ang mga residente ay inaasahang makilahok sa kanilang paggaling sa lahat ng antas.



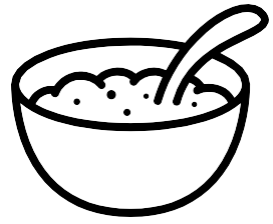
Mga Nagrarasyon ng Pagkain

Maaaring magbago ang mga iskedyul dahil sa mga pista opisyal at panahon

Capital Christian Church: 360-456-1140

4431 Martin Way E, Olympia

- Nag-aalok ng mainit na pagkain, pamimili para sa paminggalan, clothing bank, at paliguan (Sabado 10am-4pm)



First Baptist Church: 360-357-3881

- Naghahain ng take-out na hapunan tuwing Linggo (4pm-5:30pm)

Olympia Senior Center Pasilidad sa Olympia para sa Matatanda: 360-586-6181

222 Columbia St. NW, Olympia

- Available ang pag-sign up nang may hinihinging \$4-8 na donasyong pananghalian para sa mga nakatatandang edad 60 pataas (Lunes - Biyernes 11:45am-12:30pm)
- Available ang Buwanang Menu

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester

- Pamamahagi ng pagkain sa Lunes, Martes, Huwebes - 2:00pm-5:00pm. Maaaring gamitin ng mga kliyente ang food bank dalawang beses sa isang buwan.

Salvation Army/Kusinang Pangkomunidad ng CCS: 253-642-7514

808 5th Ave. SE, Olympia

- Nag-aalok ng 2 pagkain kada araw/6 araw kada linggo, (Lunes - Sabado 11am-12pm at 5pm-6pm)

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 360-709-9725

413 Franklin St. NE, Olympia

- Nag-aalok ng mga pagkain (Lunes - Biyernes 6:30am - 12pm, 5:00pm-6:00pm. Sabado 10am-11am. Linggo 7:30am-2pm)



Mga Serbisyo sa Pagkain

Maaaring magbago ang mga iskedyl dahil sa mga pista opisyal at panahon

Mga Food Bank sa Thurston County:

360-352-8597 o thurstoncountyfoodbank.org

Food Pantry ng Olympia

220 Thurston Ave, Olympia

- Lunes, Miyerkules, Biyernes 10:30am-3pm

Food Pantry ng Lacey

7027 Martin Way E, Olympia

- Pamimili sa Loob: Martes at Huwebes 10am-2pm
- Mga Oras sa Gabi: Ika-2 Miyerkules ng buwan 4pm-6pm

Mountain View Church

901 Israel Rd. SW, Tumwater

- Ika-2 at ika-4 na Huwebes ng bawat buwan (Drive-up at Walk up, 10am -1pm)

Capital Christian Food Pantry: 360-456-1140

4421 Martin Way E, Olympia

- Bukas ang Food Pantry Lunes - Miyerkules (9am-1pm)

Tenino & Bucoda Foodbank Plus: 360-264-5505

224 Sussex East in Tenino, WA

- Drive-up, Martes 9am-12pm

Tulong sa Publiko

Food Stamps Mga Kupon para sa Pagkain: 1-877-501-2233 (mag-apply sa telepono)

6860 Capitol Blvd. SE, Tumwater

- DSHS Community Services Office (Opisina ng mga Serbisyo sa Komunidad). Pinangangasiwaan ng DSHS ang EBT o programa ng Food Stamps para sa mga taong mababa ang kita sa Estado ng Washington.

Women Infants & Children (Kababaihan, Sanggol at mga Bata, WIC):

SeaMar: 360-754-2936

905 24th Way SW, Olympia

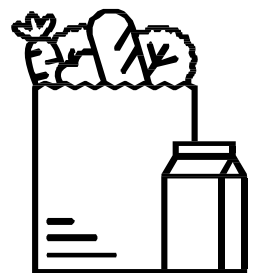
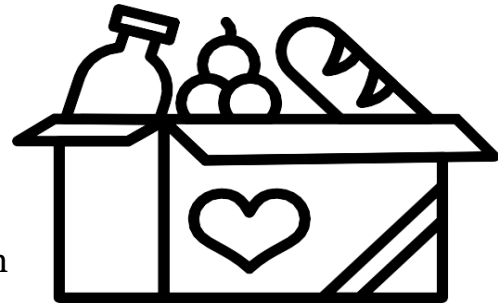
Community Action Council Konseho ng Pag-aksyon sa Komunidad: 340-438-1100

3020 Willamette Dr. NE, Lacey

- Nag-aalok ang WIC ng masustansyang pagkain at mga serbisyong pangkalusugan para sa mga buntis na kababaihan, bago at nagpapasusong ina, at mga batang wala pang 5 taong gulang.

CarePort Pathways HUB: 1-800-662-2499

- Ang mga Tagapag-ugnay ng Pangangalaga ay tumutulong nang indibidwal sa mga kliyente upang iugnay ang pangangalaga at tukuyin ang mga salik ng panganib kasama ang pangangalagang pangkalusugan, pabahay, kakulangan sa pagkain, edukasyon, pagtatrabaho at marami pang iba.



Mga Linya ng Telepono sa Panahon ng Krisis

Kung ang isang tao ay naghaharap ng KAGYAT na panganib sa sarili o sa iba, huwag maghintay. Tumawag sa 911

Mga Linya ng Telepono sa Panahon ng Krisis

- Pambansang 24-oras na Linya ng Telepono para sa Pagpigil at Pagtulong sa Magpapakamatay: **988** pindutin ang "2" para sa iba't ibang wika
 - Puwedeng pindutin ng mga Kabataan na Native American/ Alaska Native ang "4" para makausap ang Native and Strong LifeLine.
- 24-oras na Linya ng Telepono para sa Iniugnay na Pagpasok sa Pang-emergency na Kanlungan: 1-844-628-7343
- SafePlace - 24-oras na Linya ng Telepono para sa Tulong sa Karahasan sa Tahanan at Seksuwal na Pang-aabuso: 360-754-6300
- 24/7 na Linya ng Telepono para sa Suporta sa Pagkabalisa sa panahon ng Sakuna: 1-800-985-5990 pindutin ang "2" para sa iba't ibang wika
 - Text Line para sa Suporta sa Pagkabalisa sa panahon ng Sakuna: I-text ang TALKWITHUS sa 66746
 - Para sa Text Line sa wikang Spanish: I-text ang HABLANOS sa 66746

Mga Adultong may Kapansanan

- Senior Services for South Sound Mga Serbisyo sa mga Nakatatanda: 360-586-6181
- Programa ng Tulong Pinansyal para sa Aged, Blind, o Disabled (Nakatatanda, Bulag, o May Kapansanan, ABD): 877-501-2233

LGBTQ+

- The Trevor Project Hotline (Gustong magpapakamatay na edad 25 at Mas Bata, Straight o LGBTQIA+) 24-oras na Linya sa Telepono: 1-866-488-7386
- Trans Lifeline 24 oras: 877-565-8860

Kanlungan

- 24-oras na Linya ng Telepono para sa Iniugnay na Pagpasok sa Pang-emergency na Kanlungan: 1-844-628-7343 pindutin ang "2"
- Crisis Text Line sa Panahon ng Krisis - Libreng 24-oras na Suporta: I-text ang HOME sa 741741

Kabataan at Nakababatang Adulto

- Haven House (Kanlungan at Sentro ng Krisis para sa mga Teenager 12-17) 24-oras na Linya ng Telepono: 360-754-1151
- WA Warm Line (Suporta ng Kasamahan para sa mga Problema sa Mental na Kalusugan) 24-oras na Linya ng Telepono: 1-877-500-9276 at 866-427-4747

Mga Beterano

- 24-oras na Linya ng Telepono ng Suicide Lifeline: 1-800-273-8255 para sa Veterans Crisis Line pindutin ang "1" Para sa wikang Spanish tumawag sa: 1-888-628-9454
- Puget Sound Healthcare System Sistema ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Puget Sound (Pangangalaga sa Walang Tirahan): 253-583-2825



Pangangalaga sa Alagang Hayop



Concern for Animals (Malasakit para sa mga Hayop): 360-456-8176

- Nag-aalok ng pagkain, mga supply, at pondo para sa pagkakapon. Dapat na nakatira sa Thurston, Mason, o Lewis County ang may-ari ng alagang hayop.

Covenant Creatures (Katipang Nilalang): 360-357-6301

- Nag-aalok ng pagkain at pondo para sa medikal na pangangalaga sa panahon ng emergency o mga serbisyo ng pagkakapon.

Joint Animal Services (Magkakasamang Serbisyo para sa mga Hayop): 360-352-2510

- Nag-aalok ng libreng serbisyo ng pagkakapon para sa mga alagang hayop ng mga taong mababa ang kita sa pamamagitan ng programang SNAP.

Food Bank sa Thurston County: 360-352-8597

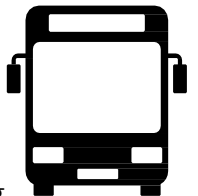
Olympia: 220 Thurston Ave NE, Olympia (Lunes, Miyerkules, Biyernes 11am-3pm)

Lacey: 7027 Martin Way W, Olympia (Martes at Huwebes 10am-2pm)

- Nag-aalok ng pagkain para sa mga alagang hayop kada buwan.

Mga Serbisyo para sa Transportasyon

Serbisyo ng Dial-A-Lift: 360-786-1881 x.2



- Ang Dial-A-Lift ay door-to-door na pinagsasaluhang serbisyo sa pampublikong transportasyon para sa mga taong may kapansanan na nakakahadlang sa kanila sa paggamit sa serbisyo ng ating bus na may pirming ruta. Dapat mong kumpletuhin ang aplikasyon, maging kwalipikado, at sertipikado para makasakay sa Dial-A-Lift.

Mga Bus ng Intercity Transit: 360-786-1881

- Nagbibigay ang Intercity Transit ng libreng transportasyon sa buong Olympia, Tumwater, Lacey, at Yelm. Maghanap ng mga Ruta: intercitytransit.com/plan-your-trip/routes.

Rural Transit: 1-253-472-7846 o thurstonRT.org

- Pinaglilingkuran ang mga tao sa rural at pantribong lugar sa Rehiyon ng Thurston. Nagbibigay ang RT ng accessible na transportasyon para sa mga komunidad sa Rainier, Tenino, Rochester, Bucoda, at sa Confederated Tribes of the Chehalis Reservation, at iniuugnay ang Hilaga sa Intercity Transit sa Tumwater at ang Timog sa Twin Transit sa Centralia.

Village Vans: 360-705-5840

- Nagbibigay ng (libreng) 24/7 na transportasyon bilang suporta sa mga aktibidad na nauugnay sa trabaho, gaya ng: mga bagong trabaho, interbyu sa trabaho, lugar ng pagsasanay sa trabaho, sentro ng pangangalaga sa bata, at iba pang lokasyon.

Access sa Telepono o Computer

Timberland Library: Lunes-Sabado 9am-6pm

Sangay sa Olympia: 313 8th Ave. SE, Olympia: 360-352-0595

Sangay sa Tumwater: 7023 New Market St. SW, Tumwater: 360-943-7790

Sangay sa Lacey: 500 College St. SE, Lacey: 360-491-3860

- Nag-aalok ng libreng access sa computer ang lahat ng sangay ng Timberland Library. Mayroon ding telepono sa likod na pasilyo na puwedeng gamitin ng publiko.

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 360-709-9725

413 Franklin St NE, Olympia

- Ang Olympia Union Gospel Mission ay may available na telepono na magagamit ng publiko.

Mga Cell Phone na Libre o Binawasan ang Presyo



Assurance Wireless: 360-669-5500 - mag-apply online sa www.assurancewireless.com

- Nag-aalok ang Assurance Wireless sa mga kwalipikadong kostumer na may mababang kita ng libreng data kada buwan, unlimited na text, at libreng pantawag kada buwan. Dagdag pa rito ang libreng telepono.
- Mga kwalipikasyon: Available ang pagpapatala sa mga indibidwal na kwalipikado base sa mga pamantayang pederal o espesipiko sa estado. Maaari kang maging kwalipikado kung ikaw ay nasa partikular na programa ng tulong sa publiko, gaya ng Medicaid o Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Puwede ka ring maging kwalipikado base sa kita ng iyong sambahayan. Kung wala kang trabaho, puwede mong gamitin ang iyong Unemployment Benefit Letter bilang katunayan ng kwalipikasyon.
- Katunayan ng Kwalipikasyon: Dapat kang magbigay ng katunayan ng partisipasyon sa programa o katunayan ng kita.
- Isang Account kada Sambahayan: Ang programa ng Lifeline Assistance ay available lang para sa isang wireless o wireline account kada sambahayan. Kwalipikado ang mga nakabukod na sambahayan na nakatira sa iisang address, kabilang ang mga residente ng mga kanlungan ng walang tirahan at mga nursing home. Kwalipikado rin ang mga residente na may pansamantalang address.

Cricket Wireless: 844-246-8364

cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

- Nag-aalok ang Cricket ng Affordable Connectivity Program (Programa ng Abot-kayang Koneksyon, ACP), isang pederal na programang tumutulong na pababain ang presyo ng serbisyo para sa mga kwalipikadong sambahayan. Nagbibigay ang ACP ng benepisyo na hanggang \$30/buwan, o hanggang \$75/buwan sa mga kwalipikadong lupaing Pantribo, sa iyong serbisyo ng Cricket. Bisitahin ang www.cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

Pagkakakilanlan at Sulat

Sertipiko ng Kapanganakan

Mahahalagang Rekord mula sa WA State Department of Health

(Kagawaran ng Kalusugan): 1-866-687-1464

101 Israel Rd SE, Tumwater (Lunes-Biyernes 8am-5pm)

www.vitalchek.com

Responsable para sa mga pagbabago sa pangalan at pagbibigay ng mga sertipiko ng kapanganakan.

Mag-order sa telepono o online sa halagang \$40.50, ipinapadala ang rekord sa loob ng 3-7 araw ng negosyo.



Mahahalagang Rekord mula sa Thurston County PHSS: 360-867-2618

412 Lilly Rd NE, Olympia (Lunes - Biyernes 9am-4pm)

www.thurstoncountywa.gov/birth-and-death-certificates

Puwedeng humingi ng sertipiko ng kapanganakan o kamatayan nang personal, online, o sa koreo sa halagang \$27.00.

Para makapag-order ng sertipiko ng kapanganakan sa WA State, kinakailangan ang sumusunod:

- Pangalan, panggitnang apelyido, at apelyido ng paksa ng rekord.
- ID na may larawan
- Petsa ng kapanganakan (Buwan, Araw, Taon).
- Lungsod o county kung saan ipinanganak.
- Pangalan at apelyido ng lahat ng magulang na nakalista sa rekord.

PiPE Advocacy: 360-357-4472

1009 State Ave. NE, Olympia (Martes at Huwebes 2pm-4pm)

- Tumutulong sa mga kliyenteng nakakaranas ng karahasan o pang-aabuso na kumuha ng sertipiko ng kapanganakan at ID.

Card mula sa Social Security

Opisina sa Olympia ng Social Security Administration (Administrasyon ng Panlipunang Seguridad): 1-800-772-1213

1009 College St SE, Suite 120, Lacey (Lunes-Biyernes 9am-4pm)

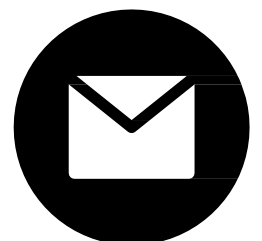
- Puwedeng mag-walk-in pero mas mabuting tumawag para sa appointment. Walang babayaran para sa pamalit na card. Mga kinakailangang dokumento para makakuha ng pamalit na social security card:
 - Sertipiko ng kapanganakan o Pasaporte ng U.S.
 - Lisensya sa pagmamaneho, ID ng Estado, o ID ng Sundalo ng U.S.

Mail Service Serbisyo sa Koreo

Serbisyo sa Koreo ng PATH Program

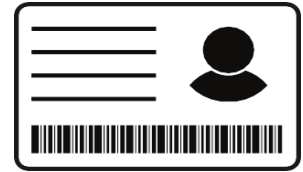
1011 10th Ave SE Olympia, WA 98501 (Lunes-Biyernes 1pm-3pm)

Nag-aalok ang PATH Program ng Capital Recovery Center ng mailing address kung saan puwedeng ipadala ang sulat ng mga kalahok.



Pagkakakilanlan

ID ng Estado o Licensya



IFW Nav. Team: 360-870-9566

- Makakatulong sa mga tao sa pagkuha ng mga ID, pati sa pagsusulit sa pagmamaneho at mga bayarin sa re-instatement.

WA State Department of Licensing

719 Sleater Kinney Rd SE UNIT 108, Lacey

- Ang WA DOL ay responsable sa pagkakaloob ng mga ID at licensya sa pagmamaneho. Ang babayaran para sa pamalit na ID ay \$20. Mag-apply online sa: fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon

Ang Capital Recovery Center ay maaaring makatulong sa gastos at proseso ng aplikasyon para sa ID. Bisitahin ang programa ng PATH sa 1011 10th Ave SE, Olympia (Lunes, Martes, o Huwebes 10am-3pm)

BAGO - LIBRENG ID para sa walang tirahan na mananatili sa estado ng WA

Simula sa taong ito, iaalok ng Department of Licensing (Kagawaran sa Pagbibigay ng Licensya) ng Estado ng Washington ang *minsanang orihinal o na-renew na ID card ng estado* nang **libre** para sa mga walang tirahan at inaasahan ang patuloy na pananatili sa Washington. Ang mga walang tirahan at naghahanap ng libreng ID card ay puwedeng magpunta sa opisina para sa pagbibigay ng licensya sa pagmamaneho nang mayroon o walang appointment. Kung nagkaroon na dati ng ID o licensya sa pagmamaneho sa Washington ang taong iyon, puwedeng hanapin ng mga empleyado ang kaniyang rekord sa sistema ng DOL. Wala nang iba pang kinakailangang dokumentasyon.

Kakailanganin ng mga taong naghahanap ng pagkakakilanlan ang kasalukuyang mailing address na maaaring isang kanlungan, organisasyon sa komunidad, o simbahan. O kaya naman, puwede nilang hilingin na direktang kunin ang ID sa opisina para sa pagbibigay ng licensya.

Mga Kapansanan sa Pag-unlad



Gabay ng Tulong sa
Kapansanan sa Pag-unlad sa
Thurston/Mason County sa
Wikang English

Mga Kapansanan sa Pag-
unlad sa Thurston/Mason
County 412 Lilly Rd NE,
Olympia
(360) 867-2500
TTY (360) 867-2603
[www.thurstoncountywa.gov/
phss](http://www.thurstoncountywa.gov/phss)



Guía de servicios y apoyos para
personas con discapacidades
intelectuales/en el desarrollo del
condado de Thurston/Mason



Gabay sa Pangangalaga at Mga Serbisyon Pangkalusugan



Mga Paalala



Ang gabay na ito ay nilayon upang magamit ng lahat ng mamamayan ng Thurston County na nangangailangan ng access sa mga tulong mula sa komunidad. Hindi ginagarantiya ng gabay na ito ang katumpakan o pagkakumpleto ng impormasyong matatagpuan sa gabay na sangguniang ito dahil puwedeng magkaroon ng mga pagbabago sa proseso ng produksyon, pero ginawa ang lahat ng pagsisikap para matiyak ang tamang impormasyon. Hindi nagpapahiwatig ng pag-eendorso o hindi pag-apruba ang pagsama o hindi pagsama sa anumang organisasyon sa gabay na ito.

Kung sakaling magkaroon ng agaw-buhay na kalagayan, mangyaring tumawag sa 9-1-1

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay sa Pangangalaga

Pag-iwas at Pagsugpo sa mga Surot	15
Pag-iwas at Pagsugpo sa Kuto	16-17
Pag-iwas at Paggamot sa Galis	18-19
Pag-iwas at Paglilinis sa mga Dumi ng Daga	20-21
Pangangalaga at Pag-iwas sa Sugat.....	22-23
Kung Kailan Dapat Ipagamot ang Sugat	24
Mga Palatandaan ng Medikal na Emergency	25

Mga Tulong sa Pangangalagang Pangkalusugan

Insurance sa Kalusugan	26
Kung Saan Magpapagamot	
Pangangalaga sa Panahon ng Emergency	26
Pangunahing Pangangalaga	27
Pangangalaga sa Ngipin at Paningin	28
Kalusugan ng Kasarian at Kakayahan sa Pag- aanak	29
Medikal na Pangangalaga pagkatapos ng Seksuwal na Pang-aabuso	29
Mga Medikal na Serbisyo ng Veteran Affairs	30
Mga Serbisyo ng Pagsusuri, Pagbubukod, at Pagbabakuna Laban sa COVID	30
Mga Serbisyo sa Pagbabawas ng Pinsala.....	31
Mga Medikal na Supply at Pansuportang Serbisyo....	32
Paggamit ng Substansya sa Paggamot na mga Programa	33
Mental & Behavioral Pangkalusugan	34
Gabay na Mapa sa Kabayanan ng Olympia	35
Mapa ng Kabayanan ng Olympia	36

Pag-iwas at Pagsugpo sa mga Surot (Bed Bugs)

Ano ang mga surot?

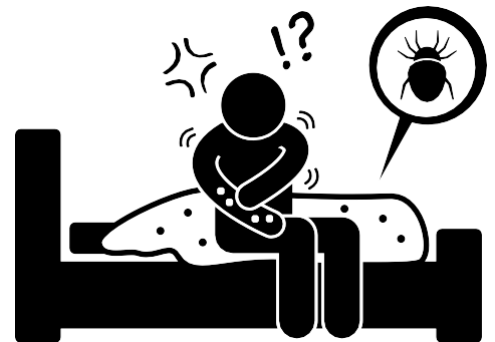
Ang mga surot ay maliit, lapád na insekto na nabubuhay lang sa pamamagitan ng pagsipsip ng dugo ng mga tao at hayop habang natutulog sila. Mamula-mulang kayumanggi ang kulay nito at may sukat na 1mm - 7mm, halos kasinlaki ng ulo ni Lincoln sa isang sentimo. Kaya nitong mabuhay sa loob ng ilang buwan nang hindi kumakain.



Mga palatandaan ng surot:

Kasama sa ilang palatandaan ng surot ang:

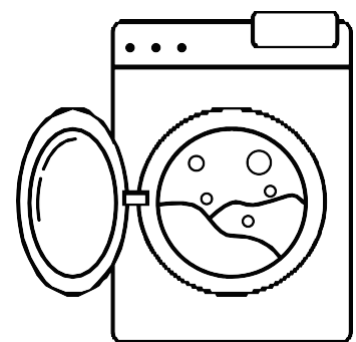
- Marka ng kagat sa mukha, leeg, braso, at kamay.
- Kapag may nakitang exoskeleton pagkatapos nitong maghunos ng balat. Kapag may nakitang surot sa mga tupi ng kutson at kobre-kama.
- Mga batik ng dugo na kulay kalawang sa mga kutson, kobre-kama, at kalapit na muwebles.
- Manamis-namis at maamag na amoy.



Kung paano maiiwasan at masusugpo ang mga surot:

Karaniwan nang hindi nagdudulot ng medikal na panganib ang mga surot at hindi nangangailangan ng medikal na paggamot. Kung sa palagay mo ay mayroon kang surot o ang mga gamit mo, sundin ang mga hakbang na ito:

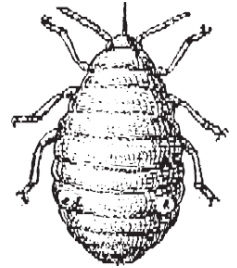
- Ilagay ang mga kontaminadong damit at personal na gamit sa mga plastik bag na mahigpit ang pagkakasara hangga't hindi pa ito nalalabhan o nalilinis.
- Labhan ang lahat ng damit, kumot, at personal na kasuotan gamit ang mainit na tubig at patuyuin sa loob ng di-bababa sa 20 minuto sa pinakamainit na setting na available.



Pag-iwas at Pagsugpo sa Kuto (Lice)

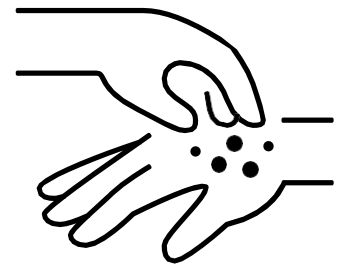
Ano ang kuto?

Ang kuto ay parasitong matatagpuan sa ulo at katawan ng mga tao, kasama na ang buhok sa ari. Nabubuhay ang kuto sa pamamagitan ng pagsipsip ng dugo ng tao. Ang mga itlog ng kuto (lisa) ay kadalasang dilaw o puti at nakakapit sa hibla ng buhok. Napakaliit nito at mahirap makita. Ang nasa hustong gulang na kuto ay napakaliit na insekto na halos kasinlaki ng buto ng linga. Mapusyaw o matingkad na kayumanggi ang kulay nito.



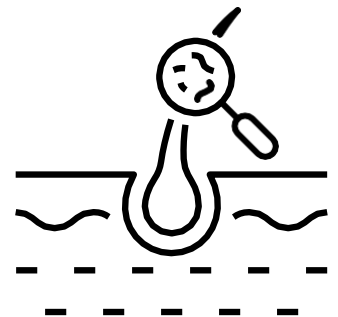
Ang dapat gawin kung sa palagay mo ay mayroon kang kuto:

- Kumuha ng gamot para sa (mga) taong may kuto. Nangangailangan ito ng over-the-counter (gamot na nabibili nang walang reseta, OTC) na gamot o iniresetang gamot. Sundin ang mga hakbang sa paggamot na nakasulat sa kahon.
- Kung nakatira ka sa kanlungan, siguraduhing ipaalam sa kawani na mayroon kang kuto. Puwede nilang suriin kung mayroon kang kuto at tutulungan ka nila sa kasunod na mga hakbang.
- Para maiwasan ang pagkalat, abisuhan ang kanlungan, paaralan, mga miyembro ng sambahayan, kampo, atbp. at iwasan ang mga aktibidad na maaaring magsanhi ng pagkalat ng kuto.



Ang mga nakikitang lisa o gumagapang na kuto ang pinakamaaasahang tanda ng pagkakaroon ng kuto; kasama sa iba pang sintomas ang:

- Parang may nakakakiliti o gumagalaw sa buhok.
- Pangangati sa ulo at anit (kuto sa ulo), katawan (kuto sa katawan) at paligid ng ari (kuto sa buhok ng ari).
- Pagiging iritable at hirap makatulog (pinakaaktibo ang kuto sa ulo kapag madilim).
- Mga sugat sa balat dahil sa pagkakamot.
- Matinding pangangati at pantal (kuto sa katawan).
- Pangangapal at pag-iiba ng kulay ng balat kung matagal nang may kuto (kuto sa katawan).



Kung paano maiwasan ang kuto:

- Iwasang mapadikit sa mga taong may kuto.
- Iwasan ang paghihiraman ng mga personal na gamit gaya ng mga suklay, tuwalya, sumbrero, bandana, coat, at kumot.
- Panatilihing maayos o nakatali ang mahabang buhok.



Pagsugpo sa kuto sa ulo:

- Masusugpo ang kuto sa ulo gamit ang kemikal na gamot laban sa kuto at mano-manong pag-aalis gamit ang suyod. Kung hindi ka sigurado kung anong gamot ang gagamitin o kung paano gamitin ang gamot, magtanong sa iyong doktor, parmasyutiko o iba pang provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Puwedeng bilhin ang kemikal na gamot laban sa kuto nang walang reseta sa mga botika. Nag-aalok ng libreng paggamot laban sa kuto ang ilang kanlungan.
- Sundin ang mga tagubilin sa balutan ng gamot laban sa kuto. Huwag gumamit ng conditioner o kombinasyon ng shampoo/conditioner bago gumamit ng gamot laban sa kuto. Huwag paliguan ang buhok sa loob ng 1-2 araw pagkatapos alisin ang gamot.
- Gumamit ng 'suyod' para maalis ang kuto sa hibla ng buhok.
- Patuloy na tingnan ang buhok at gumamit ng suyod sa loob ng 2-3 araw pagkatapos ng paggamot.
- Magsuot ng malinis na damit pagkatapos ng paggamot.
- Maaaring irekomenda ang muling paggamot sa loob ng 7-9 na araw, depende sa produkto.

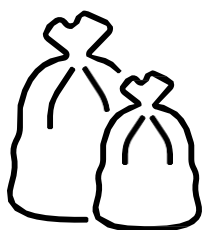
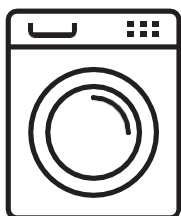
Pagsugpo sa kuto sa katawan at kuto sa buhok sa ari:

- Kung posible, maligo gamit ang sabon at maligamgam na tubig para maalis ang anumang kuto na maaaring nasa katawan.
- Maaaring magreseta ang doktor ng paggamot gamit ang kemikal na gamot. Sundin ang mga tagubilin mula sa provider o sa balutan. Laging makipag-ugnayan sa doktor o parmasyutiko kung hindi sigurado kung paano gagamitin ang gamot.

Mga dapat gawin sa damit, kumot, at mga personal na gamit:

Kung mayroon kang kuto, mahalagang linisin ang lahat ng iyong damit, kumot, at gamit para sa personal na kalinisan para maiwasan ang muling pagkalat nito.

- Para sa damit at kumot, pinakamabuting labhan ang mga ito sa napakainit na tubig sa loob ng di-bababa sa 5 minuto. Patuyuin ang mga damit sa dryer sa loob ng 30 minuto sa pinakamainit na setting.
 - Kung walang washer at dryer, ilagay ang mga gamit sa selyadong plastik bag sa loob ng dalawang linggo.
- Iabad ang mga suklay at brush sa mainit na tubig sa loob ng 5-10 minuto.

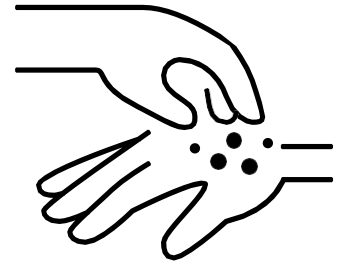


Pag-iwas at Paggamot sa Galis (Scabies)

Ang galis ay isang sakit sa balat dulot ng hanip sa balat ng tao. Napakaliit ng mga hanip at bumabaon ito sa ibabaw na suson ng balat kung saan ito naninirahan at nangingitlog. Kadalasang kumakalat ang hanip ng galis sa pamamagitan ng direkta at matagal na pagdikit ng balat sa balat ng isang taong may galis.

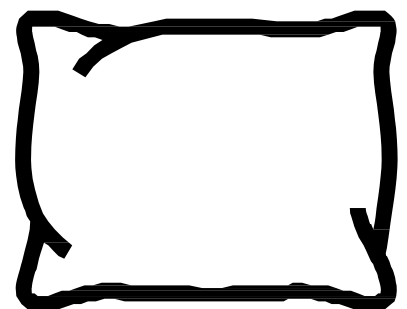
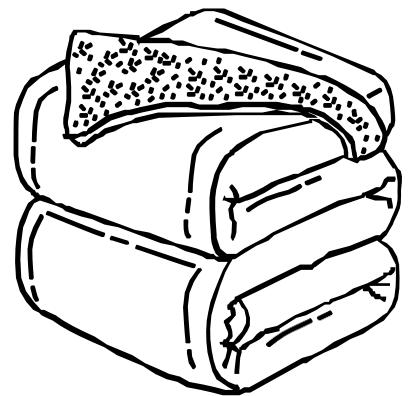
Kasama sa ilang palatandaan ng galis ang:

- Matinding pangangati, lalo na sa gabi.
- Makating pantal na parang tigyawat.
- Maliliit na paltos at kaliskis ng balat.
- Maliliit na butas sa balat.
 - Nakaangat at bako-bakong linya sa ibabaw na balat na kulay puting-abuhin o kakulay ng balat.
- Makakapal na langib sa balat.
- Kung hindi pa naranasan ng isang tao na magkaroon ng galis, maaaring abutin ng 4-8 linggo bago magkaroon ng mga sintomas.



Kung paano maiiwasan ang galis:

- Iwasang direktang mapadikit sa mga taong may galis. Iwasan ang paghihiraman ng mga personal na gamit gaya ng mga suklay, tuwalya, sumbrero, bandana, coat, at kumot.
- Linisin ang lahat ng kumot, damit, at personal na bagay na ginamit ng isang taong may galis sa loob ng huling tatlong araw gamit ang mga paraan sa susunod na pahina.
- Dapat gamutin ang mga malapit na nakasalamuha ng mga taong may galis kahit wala pa silang sintomas ng galis.
- Para maiiwasan ang pagkalat, abisuhan ang kanlungan, paaralan, mga miyembro ng sambahayan, kampo, atbp. at iwasan ang mga aktibidad na maaaring magsanhi ng pagkalat ng galis.



Ang dapat gawin kung sa palagay mo ay mayroon kang galis:

- Kung nakatira ka sa kanlungan, siguraduhing ipaalam sa kanila na mayroon kang galis. Puwede nilang suriin kung mayroon kang galis at tutulungan ka nila sa kasunod na mga hakbang.
- Tinatawag na scabicide ang produktong ginagamit sa paggamot ng galis dahil pinapatay nito ang hanip ng galis; pinapatay din ng ilan ang itlog ng hanip. Available lang ang mga scabicide na ginagamit sa paggamot ng galis ng tao kung may reseta ng doktor. Wala pang nasusuri at naaprubhahang "over-the-counter" (nabibili nang walang reseta) na produkto para sa paggamot ng galis. Dapat na laging sunding mabuti ang mga tagubilin sa kahon o naka-print sa label. Laging makipag-ugnayan sa doktor o parmasyutiko kung hindi sigurado kung paano gagamitin ang isang partikular na gamot.



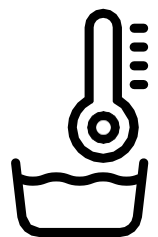
Paggamot sa galis:

- Ang paggamot sa galis ay kadalasang sa pamamagitan ng cream o lotion na inilalagay sa lahat ng bahagi ng katawan.
- Laging sunding mabuti ang mga tagubilin ibinigay ng doktor o parmasyutiko. Subukang magsuot ng malinis na damit pagkatapos ng paggamot.
- Inirerekomenda rin ang paggamot para sa mga miyembro ng sambahayan at mga nakatalik ng mga taong may galis.
- Maaaring kailangang ulitin ang paggamot kung patuloy pa rin ang pangangati nang lampas 4 na linggo pagkatapos ng paggamot o kung may lumitaw na bagong butas o pantal.

Mga dapat gawin sa damit, kumot, at mga personal na gamit:

Kung mayroon kang galis, mahalagang linisin ang lahat ng iyong damit, kumot, at gamit para sa personal na kalinisan para maiwasan ang muling pagkalat nito.

- Para sa damit at kumot, pinakamabuting labhan ang mga ito sa napakainit na tubig sa loob ng di-bababa sa 5 minuto. Patuyuin ang mga damit sa dryer sa loob ng 30 minuto sa pinakamainit na setting.
 - Kung walang washer at dryer, ilagay ang mga gamit sa selyadong plastik bag sa loob ng dalawang linggo. Karaniwan nang namamatay ang mga hanip ng galis pagkalipas ng 2 hanggang 3 araw na malayo sa balat ng tao.
- Ibadad ang mga suklay at brush sa mainit na tubig sa loob ng 5-10 minuto.





Pigilan ang Pagsalakay ng mga Daga (Rodent Infestation)

Maaaring pumasok ang mga daga at iba pang peste sa iyong bahay o gusali. Puwedeng magdulot ng problema sa iyong kalusugan ang mga daga at iba pang peste. Maaari silang magkalat ng mga sakit at maaari nilang kagatin ang mga tao o mga alagang hayop. Puwede rin silang maging sanhi ng pagsumpong ng hika o allergic reaction sa ilang tao.

Heto ang ilang bagay na puwede mong gawin para protektahan ang iyong bahay at pamilya:

- Takpan o isara ang lahat ng butas sa inyong pader. Puwedeng sumiksik ang ilang daga sa mga butas na kasinlaki ng maliit na barya.
- Hugasan ang anumang bagay na ginagamit mo sa pagkain at pagluluto pagkatapos mo itong gamitin.
- Iimbak ang pagkain at tubig sa mga lalagyan na gawa sa makapal na plastik, salamin, o metal na may mahigpit na takip.
- Itapon ang basura sa lalong madaling panahon. Ilagay ang basura sa basurahang may takip.
- Linisin agad ang kalat at basura sa labas ng iyong bahay sa lalong madaling panahon. Huwag kainin ang pagkain o inumin ang tubig na posibleng pinuntahan ng mga daga.
- Hulihin ang anumang umiiral na daga gamit ang mga pang-ipit na bitag na may spring. Kapag maglilinis ka na, magsuot ng rubber o plastic gloves, ilagay ang patay na daga sa dalawang selyadong plastik bag, at itapon ito.

Dalawa sa pinakakaraniwang palatandaan na may daga ang mga dumi ng daga at marka ng pagngatngat.

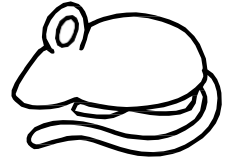
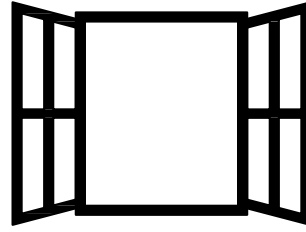
- Makikita ang mga dumi ng daga sa kahit saang lugar na pinuntahan ng daga pero karaniwan ito sa mga kabinet, drawer, at iba pang lugar na hindi madaling makita. Matulis ang isang dulo ng dumi ng daga at madalas na may buhok. Hindi madaling malaman kung may mga aktibong daga sa pamamagitan lang ng pagsusuri sa mga dumi.
- Isang paraan para makasiguro ay maglinis sa lugar sa ligtas na paraan. Kung may mga dumi na naman pagkatapos maglinis, ipinahihiwatig nito na may mga aktibong daga sa lugar na iyon.



Paglilinis ng Ihi at Dumi ng Daga sa Ligtas na Paraan

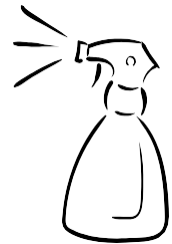
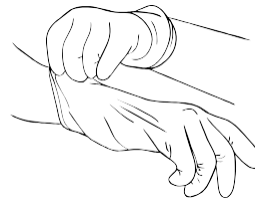
HAKBANG 1:

Pahanginan ang mga kulong na lugar sa loob ng di-bababa sa 30 minuto sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga pinto at bintana. Iwan ang kulong na lugar habang pinapahanginan ito. Huwag mag-vacuum, magwalis, o paalimbukayin ang alikabok sa loob at sa paligid ng mga lugar na kontaminado ng daga; puwede itong maging sanhi para malanghap ang kontaminadong alikabok. Puwedeng magbigay ng dagdag na proteksyon ang dust mask mula sa mga alikabok, pero hindi ito nagbibigay ng proteksyon laban sa mga virus.



HAKBANG 2:

Magsuot ng rubber o plastic gloves.



HAKBANG 3:

Mag-spray sa ihi at dumi ng bleach solution o disinfectant na nakarehistro sa EPA. Iabad ito sa loob ng 5 minuto o ayon sa mga tagubilin sa label ng disinfectant.



HAKBANG 4:

Gumamit ng paper towel para punasan ang ihi o dumi at produktong panlinis.



HAKBANG 5:

Itapon ang paper towel sa basurahang may takip na regular na tinatangalan ng laman

HAKBANG 6:

Lampasuhin o punasan ang lugar gamit ang disinfectant. Linisin ang lahat ng matigas na bagay kasama ang mga sahig, patungan sa kusina, kabinet, at drawer.



HAKBANG 7:

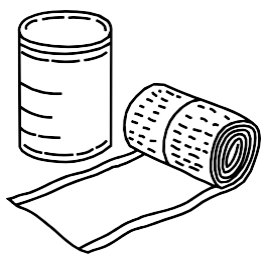
Hugasan ang gloves habang nakasuot ito sa kamay gamit ang sabon at tubig o disinfectant bago ito hubarin.



HAKBANG 8:

Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig pagkatapos hubarin ang gloves o mag-alkohol kung walang sabon at walang nakikitang dumi sa kamay.





Pangangalaga at Pag-iwas sa Sugat

Ano ang sugat?

Ang bukas na sugat ay hiwa sa balat. Maraming uri ang sugat, kasama ang:

- Maliliit na hiwa at langib.
- Sugat na may butas: idinulot ng isang bagay na pumasok sa balat.
- Mga paso, kagat, o tibo.

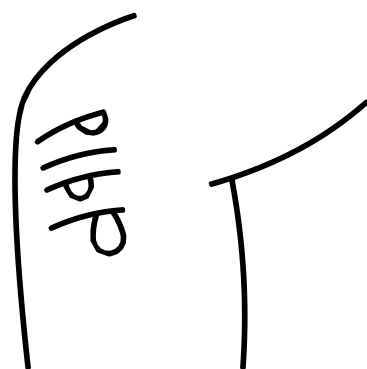
Kung paano maiiwasan ang impeksyon sa sugat:

Kung hindi gagamutin, posibleng maimpeksyon ang lahat ng sugat. Siguruhing sundin ang gabay sa paglilinis ng sugat sa ibaba at bantayang mabuti ang mga sugat para sa mga impeksyon.

- Magpagamot agad para sa mga sugat at sakit na may lagnat.
- Regular na tingnan, linisin, at bendahan ang mga sugat hangga't hindi gumagaling. Ang mga sugat na may impeksyon (hal., mapula, namamaga, masakit) ay dapat na matingnan agad ng provider ng pangangalagang pangkalusugan sa lalong madaling panahon.
- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig (hal., pagkagaling sa palikuran, bago kumain, pagkatapos umubo/bumahing). Pinakamabuti ang sabon at tubig, pero kung wala ito, gumamit ng hand sanitizer.
- Maligo at labhan ang damit nang regular hangga't posible.
- Takpan ang bibig kapag umuubo o bumabahing.

Mga palatandaan ng sugat na naimpeksyon:

- Nana o malabong likido na lumalabas sa sugat.
- Naglangib ang sugat.
- Nilalagnat.
- Lumaki at sumasakit ang mga kulani na malapit sa sugat.
- May kumakalat na mapupulang guhit mula sa sugat.
- Naging napakasakit ng sugat.
- Lalo pang namumula ang paligid ng sugat.
- Mas lumalala ang pamamaga, 48 oras matapos masugatan.
- Hindi pa gumagaling ang sugat sa loob ng 10 araw matapos ang injury.
- Mga palatandaan ng sepsis (pangangapos ng hininga, pagkalito, lagnat, mabilis na tibok ng puso, mahinang pulso, nanlalamig o namamawis na balat, matinding kirot o hirap.)



Kung hinihinala mong naimpeksyon ang iyong sugat, magpagamot agad.

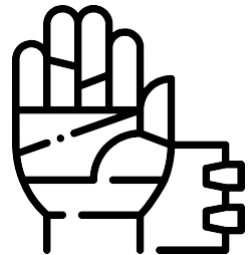
Mayroon akong sugat. Ano ang gagawin ko?

1. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. Kung wala ito, gumamit ng hand sanitizer
2. Bahagyang diinan ang sugat para mapahinto ang pagdurugo.
 - Gumamit ng malinis na damit at itaas ang sugat
 - Madalas na kusang humihinto ang pagdurugo ng maliliit na hiwa at gasgas.
 - Kung bumubulwak ang dugo sa iyong sugat o napakalakas ng pagdurugo nito matapos itong diinan sa loob ng 10 minuto, tumawag sa 911 o pumunta sa Emergency Room
3. Linisin ng tubig ang sugat. Hugasan ang paligid ng sugat gamit ang sabon.
Alisin ang anumang dumi o maliit na bagay gamit ang tiyani na nilinis ng alkohol.
 - Kung hindi mo maalis ang maliit na bagay, magpunta agad sa doktor sa lalong madaling panahon
 - Kung maaalis mo ang maliit na bagay, handa ka nang takpan ang sugat



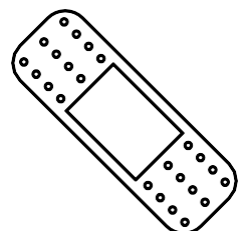
Malinis ang sugat ko. Paano ko ito tatakpan?

1. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. Kung wala ito, gumamit ng hand sanitizer.
2. Maglagay ng manipis na pahid ng antibiotic ointment o petroleum jelly para mapanatili itong mamasa-masa at maiwasang magpeklat
 - Kung ginagamot mo ang track mark mula sa paggamit ng droga, huwag gumamit ng antibiotic ointment o petroleum jelly hangga't hindi pa nagsasara ang lugar kung saan itinurok ang iniksiyon, na madalas na nangyayari ilang oras pagkatapos ng iniksiyon.
 - Regular na hugasan ang sugat gamit ang pinakamalinis na tubig o saline na mahahanap mo. (Paalala: HUWAG gumamit ng hydrogen peroxide, o alkohol kung maiiwasan mo ito. Napapatay nito ang mikrobyo, pero pati ang bagong malusog na tissue na ginagawa ng iyong katawan para gumaling.)



Dapat ko bang takpan ang sugat ko?

- Kung maliit lang na gasgas o kalmot ang sugat mo, huwag itong takpan
- Kung ang sugat ay mas matindi sa maliit na gasgas o kalmot, lagyan ng benda, balutan ng gasa, o gasa na may papel na tape
- Panatilihing malinis, tuyo, at natatakpan ang sugat gamit ang gasa at/o benda hangga't posible Mas mabilis gumaling ang sugat kapag hindi ito basang-basa, at hindi tuyong-tuyo.
- Iwasan ang paghawak, pagkamot, at pagpiga sa mga bukas na sugat o tigyawat, at maghugas ng mga kamay pagkatapos magpalit ng mga benda. Pinakamabuti ang karaniwan at banayad na pamamaraan.



Kailangan ko bang magpagamot?

Kung nagpapakita ng mga palatandaan ng **impeksyon** ang iyong sugat, magpagamot.

Pumunta sa **Emergency Room** kung:

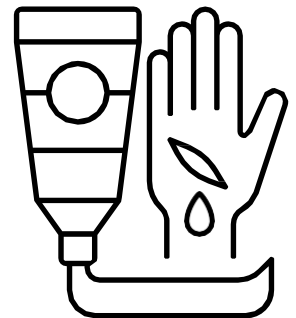
- Bumubulwak ang dugo sa sugat.
- Nakakaranas ka ng pagkalito.
- Kinakapos ang hininga. Mabilis ang tibok ng puso o mahina ang pulso.
- Naniniwala kang may impeksyon ang sugat at nilalagnat ka.
- Hindi pantay ang hiwa at mas malalim sa 1/4 pulgada.
- Ang sugat ay mula sa kalmot o kagat ng hayop.
- Tumagos ang sugat sa pangunahing arterya o ugat.
- Ang sugat ay nasa may kasukasuan at bumubuka ito sa tuwing gumagalaw ka.
- Hindi tumitigil ang pagdurugo kahit pagkatapos itong diinan sa loob ng 10 minuto.
- Nakikita ang kalamnan, taba, o buto sa sugat.
- May bagay na nakabaon sa sugat - mga medikal na propesyonal **lang** ang dapat mag-alis ng mga bagay



Inaatas ng batas sa mga emergency room na gamutin ang mga nakamamatay na injury, kahit na wala kang insurance o hindi mo kayang magbayad.

Pumunta sa **Agarang Pangangalaga** kung:

- Kailangan mong matahi, pero direktso ang mga gilid ng sugat.
- Ang sugat ay isang maliit na kagat.
- Ang sugat ay mababaw na hiwa sa mukha.
- Ang sugat ay idinulot ng bagay na may kalawang.



Magpa-appointment sa isang **medikal na propesyonal** kung:

- Hindi pa gumagaling ang sugat pagkatapos ng 30 araw.
- Masakit, namumula, at/o namamaga.
- Nag-iiba ang kulay, gaya ng berde o itim sa ibabaw ng sugat o iba pang bahagi ng katawan.
- Masama ang pakiramdam: nilalagnat, nangangatog, pagod o parang magkakasakit.
- Mapupulang guhit sa balat na kumakalat mula sa sugat.
- Mabahong amoy.
- Nahihirapang maglakad, o ibaluktot ang kasukasuan.
- Kailangang masuri para sa bakuna laban sa tetano.

Mga Palatandaan ng Medikal na Emergency

Kung ang isang tao o hindi pa naisisilang na sanggol ay maaaring mamatay o magkaroon ng permanenteng kapansanan, iyon ay isang emergency.

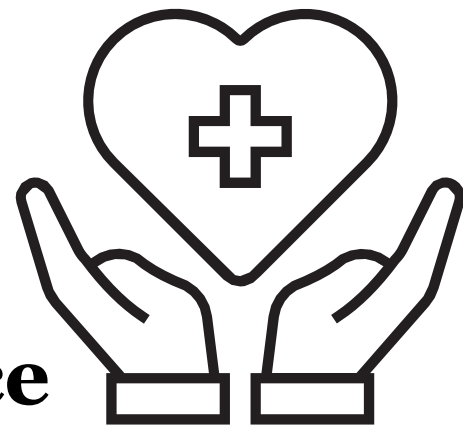
Tumawag sa 911 para mapuntahan ka agad ng emergency team kung hindi ka makakapaghintay.

- Nabulunan o huminto ang paghinga.
- Nagka-injury sa ulo at nahimatay, nanlupaypay, o nakaranas ng pagkalito.
- Injury sa leeg o gulugod, partikular na kung nawala ang pakiramdam o kakayahang gumalaw.
- Nakuryente o tinamaan ng kidlat.
- Matinding pagkasunog.
- Matinding pananakit o bigat ng dibdib.
- Pangingisay na tumagal nang mahigit 1 minuto o kung saan hindi agad nagising ang tao.

Pumunta sa emergency department o tumawag sa 911 para sa tulong sa mga problema gaya ng:

- Hirap sa paghinga.
- Pagkahimatay.
- Pananakit sa braso o panga.
- Hindi pangkaraniwan o matinding pananakit ng ulo, partikular na kung bigla itong nagsimula.
- Biglang hindi makapagsalita, makakita, makalakad, o makagalaw.
- Biglang panghihina o pagbagsak sa isang bahagi ng katawan.
- Pagkahilo o panghihina na hindi nawawala.
- Nakalanghap ng usok o nakalalasong usok.
- Biglang pagkalito.
- Malakas na pagdurugo.
- Posibleng pagkabali ng buto, hindi makagalaw, partikular na kung lumalabas ang buto sa balat.
- Malalim na sugat.
- Malubhang pagkasunog.
- Umuubo o sumusuka ng dugo
- Matinding kirot saanmang parte ng katawan.
- Matinding allergic reaction at nahihirapang huminga, namamaga, at namamantal.
- Mataas na lagnat na may kasamang sakit ng ulo at naninigas na leeg.
- Mataas na lagnat na hindi napapababa ng gamot.
- Pagsusuka o pagtatae na ayaw tumigil.
- Pagkalason o pag-overdose sa droga o alak.
- Pangingisay.

Mga Tulong sa Pangangalagang Pangkalusugan



Pagsaklaw ng Insurance

(Insurance Coverage)

Medicaid/ Apple Health / CHIP

Ang Medicaid, o Apple Health, ay nagbibigay ng pagsaklaw ng insurance sa kalusugan para sa mga taong mababa o walang kita.

Nakabase sa bilang ng mga tao sa iyong sambahayan ang limitasyon sa kita para sa Medicaid:

- 1 tao - \$18,075
- 2 tao - \$24,353
- 3 tao - \$30,630
- 4 na tao - \$36,908

Ang mga limitasyon sa kita para sa Children's Health Insurance Program (Programa ng Insurance sa Kalusugan ng mga Bata, CHIP) ay **mahigit doble** ng mga limitasyon para sa Apple Health. Mag-apply sa Apple Health at tingnan ang iba pang insurance sa www.wahealthplanfinder.org.

Panrehiyong Ugnayan ng Sistemang Pangkalusugan ng CHOICE: 1-800-662-2499

1217 4th Avenue, Olympia

Iniuugnay ng Community Health Organization Improving Care and Equity (Organisasyong Pangkalusugan sa Komunidad na Nagpapasulong sa Pangangalaga at Pagkakapantay-pantay, CHOICE) ang mga indibidwal sa insurance sa kalusugan, pangangalaga sa ngipin, at koordinasyon ng pangangalaga. Nag-aalok sila ng in-person na tulong sa paghahanap at pagpapatala sa mga insurance plan sa estado ng WA. Puwede nilang tulungan ang mga kliyente sa pagkuha ng mga serbisyo at gumawa ng mga may-kabatirang desisyon tungkol sa pangangasiwa sa kanilang kalusugan. Iniuugnay ng CHOICE ang mga indibidwal sa mga serbisyo para sa pangangalagang pangkalusugan, pabahay, kakulangan ng pagkain, edukasyon, trabaho at marami pang iba.

Pangangalaga sa Panahon ng Emergency

Kung dumaranas ka ng medikal na emergency, tumawag sa 911

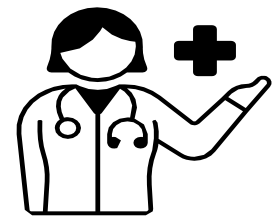
MultiCare Capital Medical Center Emergency Room: 360-754-5858

3900 Capital Mall Dr. SW, Olympia

Providence St. Peter Hospital Emergency Room: 360-491-9480

413 Lilly Rd NE, Olympia WA 98506

Pangunahing Pangangalaga



The Olympia Free Clinic (Libreng Klinika ng Olympia): 360-890-4074 x 3
520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia

Layunin ng The Olympia Free Clinic na lunasan ang mga agarang pangangailangan at tulungan ang mga tao na makahanap ng pangmatagalang pangangalaga sa kalusugan.

Para sa mga tao na walang insurance o kulang ang insurance, nag-aalok sila ng:

- Karaniwang Medikal na Pangangalaga: Lunes at Miyerkules 5pm-7pm
- Psychiatric na Pangangalaga (Mga Gamot) at Pagpapayo: Sa pamamagitan lang ng appointment.
- Klinika para sa Kalusugan ng Kasarian at Kakayahan sa Pag-aanak: Unang Lunes ng buwan, 5pm-7pm
- Chiropractic at Physical Therapy: ika-3 Lunes ng buwan, 5pm-7pm

SeaMar: 360-359-4860
(Lunes-Biyernes 8am - 5pm)

- Para sa mga taong may Medicaid o walang insurance, nag-aalok sila ng mga serbisyo ng pangunahing pangangalaga para sa mga taong may mababang kita. Tumatanggap sila ng Medicaid/Apple Health at nag-aalok din sila ng mga serbisyo na naa-adjust ang presyo base sa kita ng sambahayan.

▪ **Olympia:**

3030 Limited Ln NW, Olympia (sa pamamagitan lang ng appointment, medikal lang)

3622 Ensign Rd NE, Olympia (Walk-in, medikal at dental)

- **Lacey:** 669 Woodlawn Square Loop SE, Lacey (sa pamamagitan lang ng appointment, medikal at dental)
- **Tumwater:** 6004 Capital Blvd SE, Tumwater (Walk-in at appointment, dental lang)
- **Yelm:** 202 Collens St NE, Yelm (Appointment, medikal at dental)

Community Youth Services Mga Serbisyo para sa Kabataan sa Komunidad: 360-236-7166

914 7th Ave SE, Olympia (Miyerkules 7:30am-5pm)

- Nag-aalok ng medikal na pangangalaga para sa mga indibidwal na wala pang 24 na taong gulang. Tumatanggap sila ng Medicaid/Apple Health at nag-aalok din sila ng mga serbisyo na naa-adjust ang presyo base sa kita ng sambahayan.

Valley View: 360-236-7166

3775 Martin Way E, Suite A, Olympia

(Lunes, Martes, Miyerkules, Biyernes, 7:30am - 6pm, Huwebes 7:30am - 8pm)

- Nag-aalok ang Valley View ng mga serbisyo ng pangunahing pangangalaga para sa mga taong may mababang kita, Medicaid o walang insurance. Nag-aalok din sila ng mga serbisyo na naa-adjust ang presyo base sa kita ng sambahayan.



Pangangalaga sa Ngipin

Dental Clinic ng Union Gospel Mission sa Olympia (OUGM): 360-943-6400

309 Washington St NE, Olympia (Lunes-Biyernes 9am-3pm)

- Nagbibigay ang OUGM Dental Clinic ng mga dental na serbisyong pang-emergency sa mga residente ng Thurston County na namumuhay sa o mas mababa sa 200% ng pederal na antas ng kahirapan at walang dental insurance o alternatibong paraan ng pagbabayad para sa pangangalaga. Tumawag para magpa-appointment.

Dental Clinic ng SeaMar: 360-359-4860

Tingnan ang Pahina ng Pangunahing Pangangalaga para sa mga address (pahina 26)

- Nagbibigay ang SeaMar Dental Clinic ng mga serbisyo para sa mga batang edad 18 taong gulang o mas bata, buntis na kababaihan na may pahintulot ng provider, at mga serbisyong pang-emergency para sa mga adulto na nag-walk-in. Kasama sa mga emergency sa mga adulto ang nabaling ngipin, impeksyon sa ngipin, at pananakit ng ngipin/gilagid. Tumatanggap sila ng Medicaid, Apple Health, walang insurance, at nag-aalok din sila ng mga serbisyo na naa-adjust ang presyo base sa kita ng sambahayan.

Dentist Link (Pag-uugnay sa Dentista): 844-888-5465,

www.dentistlink.org

Ang Dentist Link ay libreng serbisyo na nag-uugnay sa sinumang residente ng Washington sa dental na appointment sa kanilang komunidad. Tumatanggap sila ng mga pasyenteng may Apple Health o walang insurance.

Access to Baby and Child Dentistry (Access sa mga Serbisyo ng Dentista para sa Sanggol at Bata, ABCD): 360-539-7576 x103

Para sa mga batang wala pang 12 taong gulang na may Apple Health Insurance, tumutulong ang ABCD sa mga caregiver na humanap ng dentista at nagtuturo ito tungkol sa dental na kalinisan. Kwalipikado ang mga kalahok sa loob ng di-bababa sa dalawang checkup kada taon. Available ang mga serbisyo sa pagsasalin ng wika at transportasyon.

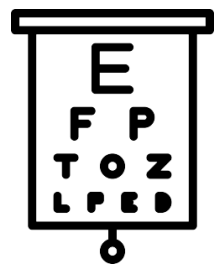
Pangangalaga sa Paningin

Vision Clinic ng Union Gospel Mission sa Olympia (OUGM):

360-709-9725

309 Washington Street NE, Olympia (Lunes-Biyernes 9am-4pm)

- Nag-aalok ang OUGM ng mga pagsusuri sa kalusugan ng mata at mga salamin sa mga kwalipikadong indibidwal.



Kalusugan ng Kasarian at Kakayahan sa Pag-aanak

Planned Parenthood: 1-800-769-0045

402 Legion Way, Suite 201, Olympia

(Lunes, Huwebes, Biyernes, at Sabado 8:30am - 4:30pm;

Martes at Miyerkules 10am-6pm Biyernes 9am-3pm)

- Nagbibigay ang Planned Parenthood ng de-kalidad at abot-kayang pangangalagang pangkalusugan sa mga mayroong Medicaid, o sa mga walang insurance. Nagbibigay ng mga serbisyo at pagsusuri sa pagbubuntis, serbisyo at pagsusuri sa STI, pagkontrol sa pag-aanak, hormone therapy para sa transgender, mga serbisyo ng aborsyon, at maraming iba pang serbisyo para sa kalusugan ng kakayahan sa pag-aanak.

Olympia Free Clinic (Libreng Klinika ng Olympia): 360-890-4074 x3

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia (Unang Lunes ng bawat buwan, 5pm-7pm)

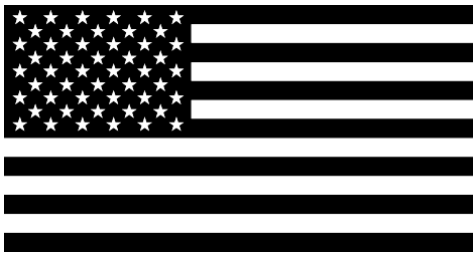
- Klinika para sa Kalusugan ng Kasarian at Kakayahan sa Pag-aanak

Medikal na Pangangalaga pagkatapos ng Seksuwal na Pang-aabuso

Kung ikaw ay dumanas ng seksuwal na pang-aabuso, mahalagang tandaan na hindi mo iyon kasalanan. Krimen ang seksuwal na karahasan, sinuman ang gumawa nito o saanman ito nangyari. **Huwag matakot na humingi ng tulong.**

Kung kailangan mo ng suporta ng Pagpigil at Pagtugon sa Seksuwal na Pang-aabuso, tumawag sa SafePlace: 360-754-6330 (24-oras), kasama sa mga ibinibigay na serbisyo ang:

- Mga Pagsusuri ng Nars sa Seksuwal na Pang-aabuso sa Thurston County, 24 oras kada araw sa Providence St. Peter Hospital.
- Monarch Children's Justice Advocacy Center para sa mga pagsusuri sa batang biktima at suporta sa tagapag-alaga.
- Mga pag-iinterbyu ng mga ahensya ng tagapagpatupad ng batas sa dumanas ng seksuwal na pang-aabuso sa Thurston County.
- Medikal na appointment at appointment sa doktor kaugnay ng seksuwal na pang-aabuso: follow-up, mga pangangailangan ng reproductive health, mga impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik at/o pagsusuri sa HIV kung nasa Thurston County ang mga appointment na ito.



Mga Medikal na Serbisyo mula sa Veterans Affairs (Ugnayan ng mga Beterano)

Lacey Veterans Services Hub Sentro ng mga Serbisyo para sa mga Beterano: 360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (Lunes-Biyernes 8am-4pm)

- Kasama sa mga serbisyo ang mga benepisyo para sa may kapansanan, pangangalagang pangkalusugan, suporta sa mental na kalusugan, paggamot para sa gumagamit ng droga, pabahay, programa para sa pagtatrabaho, pangangalaga sa beterano, atbp. Inaalok ang computer intake tuwing Huwebes, 9:30am. laceyveteranshub.org

Thurston County Veteran's Assistance Program (Programa ng Pagtulong sa Beterano): 360-867-8236

412 Lilly Rd. NE, Olympia (Lunes-Biyernes 9am-4pm)

- Tumutulong ang Programa ng Pagtulong sa Beterano sa mga kwalipikadong beterano o mga kapamilya nila sa minsanan at biglaang pinansyal na tulong para sa mga pangunahing gastos sa pamumuhay gaya ng renta/pabahay, kuryente at tubig, at gastos sa paglilibing.
www.thurstoncountywa.gov/veterans-assistance

US Department of Veterans Affairs (Kagawaran ng Ugnayan ng mga Beterano) - Impormasyon tungkol sa mga Benepisyo: 1-800-827-1000

Washington State Department of Veterans Affairs (Kagawaran ng Ugnayan ng mga Beterano): 360-725-2200

1102 Quince St SE, Olympia

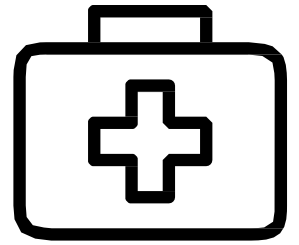
Work Source Sanggunian ng Trabaho - Kinatawan sa Trabaho ng mga Lokal na Beterano: 360-570-4258

Mga Serbisyo ng Pagsusuri, Pagbubukod, at Pagbabakuna Laban sa COVID



- Maghanap ng mga bakuna laban sa COVID na malapit sa inyo sa **www.vaccines.gov**
- Available ang mga pasilidad sa pagbubukod para sa mga taong nagpositibo sa COVID at walang ligtas na lugar para ibukod ang sarili mula sa iba. Tumawag sa (360) 867-2610.
- Makikita ang mga lokasyon ng libreng pagsusuri sa COVID-19 sa **testinglocator.cdc.gov**
- Maghanap ng impormasyon at data tungkol sa COVID-19 na partikular sa Thurston County sa **www.thurstoncountywa.gov/covid-19**

Mga Serbisyo sa Pagbabawas ng Pinsala



Olympia Bupe Clinic: 360-349-0033

1011 10th Ave. SE, Olympia

(Lunes, Miyerkules, Biyernes 4pm-7pm; Martes at Huwebes 1pm-4pm)

- Klinika ng low-barrier suboxone. Libre, walang appointment, sa mismong araw din Sa mga Bagong Pasyente, mangyaring dumating ng di-bababa sa 1 oras 15 minuto bago magsara.

Thurston County Drug User Health Program (Programang Pangkalusugan para sa Gumagamit ng Droga): 360-463-2556

1000 Cherry St., Olympia (Likurang Paradahan) dating syringe service (Martes at Huwebes 12pm- 5pm o magpa-appointment)

- Available ang pagsusuri sa Hep-C. Syringe services exchange at pag-uugnay sa nabigasyon sa pangangalaga.

EGYHOP: contact@egyhops.org

Sa malaking paradahan sa Washington Street sa pagitan ng 4th Ave at State Street sa kabayanan ng Olympia.

(Lunes, Miyerkules, Biyernes, Sabado, Linggo: 6:30pm-8:30pm)

- Nagbibigay ng mga supply na pang-emergency, mga serbisyo, at tulong sa mga populasyon na may mababang kita at sa mga dumaranas ng kawalan ng tirahan sa mga kalsada ng Olympia.

Evergreen Treatment: 360-413-6910

Nurse Advocate Line Linya ng Telepono ng Tagapagtaguyod na Nars: 1-800-297-6877

6700 Martin Way E. Suite 117, Olympia

- Nag-aalok ng paggamot sa tulong ng medikasyon para sa mga pasyenteng may opioid use disorder sa Thurston County at kalapit na mga lugar. Pinagsasama ng mga serbisyo ang araw-araw na pamamahagi ng methadone o buprenorphine na may kasamang mga sesyon ng pagpapayo at pagbisita sa medikal na provider. evergreentreatment.org/south-sound-clinic

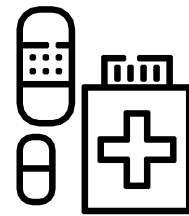
Sentro ng Komprehensibong Paggamot sa Sugat ng MultiCare: 360-570-3032

601 McPhee Rd SW, Bldg #2, Olympia

(Lunes-Biyernes, 8am-4pm; Sarado tuwing Sabado at Linggo at pista opisyal)

- Nag-aalok ng pinansyal na tulong na hanggang 100% base sa kita.
*Puwedeng ipadala ang mga referral sa pamamagitan ng EPIC.

Mga Medikal na Supply



Woodlawn Funeral Home

5930 Mullen Road SE, Lacey

(Lunes, Miyerkules, at Sabado 10am-11am)

- Ang Woodlawn Funeral Home ay nagpapatakbo ng medical equipment supply bank. Matatagpuan ito sa basement sa likod ng gusali. Drop in lang.

Capital Recovery Center: 360-357-2582 x 136

1011 10th Ave SE, Olympia

(Lunes, Martes, Huwebes, 10am- 3pm Miyerkules at

Biyernes na Appointment Lamang)

- Nag-aalok ang Capital Recovery Center ng libreng supply para sa first aid, supply para sa paggamot ng sugat, clothing bank (tipunan ng damit), at mga produkto para sa personal na kalinisan. Pwede rin silang mag-refer ng appointment sa YMCA Shower at iugnay ang mga indibidwal sa tulong sa pabahay, mga serbisyo sa telepono, at mga serbisyo sa ID.

Medical Equipment Bank: 360-456-8810 medequipbank@gmail.com

3537 Martin Way, Olympia (Martes, Huwebes, Sabado, 11am-2pm)

Kailangang sagutan ng nanghihiram ang kalakip na form bago kunin ang mga item mula sa Medical Equipment Bank.



Mga Serbisyo para sa Medikal na Suporta

Koordinasyon ng Pangangalaga mula sa SeaMar: 360-359-4889

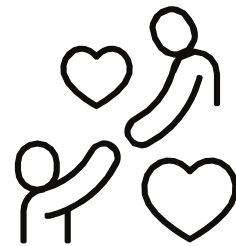
- Ang mga case worker sa SeaMar ay puwedeng magbigay ng koordinasyon sa pangangalaga at suporta sa nabigasyon. Tumawag para sa higit pang impormasyon o tingnan ang pahina 26.

In-Home Care: 360-664-9050

6639 Capital Boulevard SW, Floor 3, Tumwater

- Nagbibigay ang DSHS para sa Mga Serbisyo sa Komunidad at Tahanan ng pagsusuri at referral para sa in-home care (pantahanang pangangalaga). Ang programang ito ay para sa mga taong may kapansanan na humahadlang sa kanila mula sa pagsasagawa ng "Activities of Daily Living" (Mga Aktibidad sa Pang-araw-araw na Pamumuhay, ADLs - pagkain, paliligo, paggamit ng palikuran, paglilinis, atbp.) nang walang tulong. Tumatanggap ng Medicaid ang programang ito, pero hindi kailangang nagpatala ang mga indibidwal bago simulan ang mga serbisyo. Tumawag o bumisita para sa higit pang impormasyon.

Paggamit ng Substansya sa Paggamot na mga Programa



Northwest Resources: 360-943-8810

- Provider para sa pagsusuri at referral para sa mga programa ng detox program na case management, at mga programa sa paggamit ng substansya sa paggamot.

Compass Career Solutions: 1-833-327-2667

- Nakikipagtulungan lalo na sa mga indibidwal na may kriminal na rekord, o naghahanap o trabaho, o walang tirahan.

Hope & Healing Clinic: 360-583-3340

9474 Lathrop Industrial Dr. SW, Tumwater (Lunes-Biyernes 8am-7pm; Sabado & Linggo 8am- 2pm) hello@hopeandhealingclinic.com

- Matatagpuan sa Tumwater, Washington, nag-aalok ang klinikang ito ng pangangalagang nakasentro sa pasyente sa isang ligtas at walang peligrong kapaligiran. Treatment at Hope & Healing Clinic ay nakapokus sa medication for opioid use disorder (Gamot para sa problema sa paggamit ng opioid, MOUD).

St. Peter Chemical Dependency Center: 360-456-7575

4800 College St. SE Lacey, WA 98503 (Lunes-Biyernes, 8am-6pm)

- Nagbibigay ng tulong, pagpapayo, at pagsusuri para sa: adiksyon sa pagsusugal, pag-abuso sa droga, at pagtigil sa tabako. Para sa mga may gulang, kabataan, at pamilya.

Bicycle Health: 1-844-943-2514 o coach@bicyclehealth.com

- Isang online na tagapagbigay ng medication-assisted treatment (paggamot sa tulong ng medikasyon) na paggamot para sa umaasa sa opioid.

Ang mga grupo ng suporta ay inaalok din online.

Washington Recovery Helpline: 1-866-789-1511 o i-text 711

- Interbensyon sa krisis at mga referral para sa pag-abuso sa substansya, mental na kalusugan, at pagsusugal

Alcoholics Anonymous 24-oras na Linya sa Telepono ng : 360-352-7344

Psychedelic Peer Support (3pm-3am) Tumawag o Mag-text: 623-473-7433

Narcotics Anonymous: 360-754-4433

Mental & Behavioral Pangkalusugan



OHRS Mobile Crisis Team: 360-754-1338 o 1-800-270-0041

- Nagbibigay ng Mobile Crisis Services at Involuntary Treatment Assessments. Hind nangangailangan ng insurance para makatanggap ng mga serbisyong mobile crisis intervention.

Arrest & Jail Alternatives (Mga Alternatibo sa Pagkakaaresto at Pagkakakulong, AJA): 360-529-7287

- Nagbibigay ng intensive case management, peer navigation, crisis management, life skills training, nagbibigay ng social support, supplies at marami pa.

Behavioral Health Resources: 360-704-7170

3857 Martin Way E, Olympia

- Nagbibigay ng indibidwal, pamilya, at panggrupong therapy, mga co-occurring mental health at substance use disorder services at marami pa.

Catholic Community Services: 360-753-3340

604 Devoe St. SE, Olympia

- Nagbibigay ang CCS ng mga serbisyo sa mental na kalusugan ng komunidad sa kwalipikadong mga bata para sa Medicaid at kanilang mga pamilya.

CIELO: 360-709-0931 o cieloproject@comcast.net

1601 North Street SE, Olympia

- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa mental na kalusugan para sa mga indibidwal na nagsasalita ng Espanyol.

Nagsasalita ng maraming wika ang mga therapist, at naiintindihan ang espesyal na mga pangangailangan ng mga imigrante.

HOST (Homeless Outreach Stabilization & Transition (Pagpapatatag at Paglilipat para sa Pag-abot sa mga Walang Tahanan)): 360-764-6282

- Nag-aalok ang HOST ng intensive case management para sa mga kliyenteng malubha na ang paggamit ng substansya o mga sakit sa mental na kalusugan na walang tirahan o malapit nang mawalan ng tirahan.

IWHS Navigation Team at Sergio's Day Center: 360-870-9566

(Martes-Biyernes 1pm-4:30pm; Tinatanggap kahit walang appointment)

- Mga peer na tagapayo na nakikipagtulungan sa mga indibidwal nang paisa-isa upang magbigay ng nakabase sa lakas na serbisyo ng adbokasiya at nabigasyon sa aming mga bisita patungkol sa mga medikal na pangangailangan, suporta sa mental na kalusugan, paggamit ng substansya at pabahay.

Gabay na Mapa

1. Rosie's Place
520 Pear St SE, Olympia
2. Housing Authority of Thurston County (Awtoridad sa Pabahay ng Thurston County)
1206 12th Ave SE, Olympia
3. Olympia Mutual Aid Partners
701 Franklin St. SE, Olympia
4. Partners in Prevention Education
1009 State Ave NE, Olympia
5. Safe Place (Kanlungan para sa Inabusong Kababaihan)
521 Legion Way SE, Olympia
6. St. Vincent De Paul
1208 11th Ave. SE, Olympia
7. Intercity Transit
222 State Ave NE, Olympia
8. The Salvation Army
1505 4th Ave. E, Olympia
9. Olympia Union Gospel Mission
413 Franklin Street NE, Olympia
10. First Baptist Church
904 Washington, Olympia
11. Olympia Senior Center
222 Columbia St. NW, Olympia
12. Salvation Army/CCS Community Kitchen
808 5th Ave. SE, Olympia
13. Olympia's Food Pantry
220 Thurston Ave, Olympia
14. Timberland Regional Library
Olympia
313 8th Ave. SE, Olympia
15. Olympia Bupe Clinic and Capital Recovery Center
1011 10th Ave. SE, Olympia
16. Thurston County Drug User Health Program
1000 Cherry St., Olympia
17. Community Youth Services (Mga Serbisyo para sa Kabataan sa Komunidad)
711 State Ave NE, Olympia
18. Olympia Union Gospel Mission Dental and Vision Clinic
309 Washington St NE, Olympia
19. Planned Parenthood
402 Legion Way, Suite 201, Olympia

[illegible]



Pagbabahagi ng mga mapagkukunan para sa kalusugan

