



Kết nối cộng đồng Quận Thurston

Ghi chú

Hướng dẫn này nhằm mục đích sử dụng cho tất cả cư dân của Quận Thurston, những người cần tiếp cận các nguồn trợ giúp cộng đồng. Hướng dẫn này không đảm bảo tính chính xác hoặc đầy đủ của thông tin có trong hướng dẫn nguồn trợ giúp này vì có thể có thay đổi trong quá trình sản xuất nhưng chúng tôi đã nỗ lực hết sức để đảm bảo cung cấp thông tin chính xác. Bất kỳ tổ chức nào được đưa vào hoặc bị loại trừ trong hướng dẫn này đều không mang hàm ý được xác nhận hay bị phản đối.

Trong trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, vui lòng gọi 9-1-1

Mục lục

Nơi tạm trú, nhà ở & dịch vụ cho người vô gia cư	1-4
Bếp ăn miễn phí.....	5
Dịch vụ ăn uống.....	6
Đường dây hỗ trợ khủng hoảng	7
Chăm sóc thú cưng	8
Dịch vụ đưa đón	8
Truy cập điện thoại hoặc máy tính & điện thoại di động miễn phí.....	9
Giấy tờ nhận dạng & gửi thư	10-11
Người khuyết tật phát triển.....	11
Hướng dẫn chăm sóc & dịch vụ sức khỏe	12-34
Mục lục.....	13
Hướng dẫn bản đồ trung tâm thành phố Olympia.....	35
Bản đồ trung tâm thành phố Olympia	36

Nếu quý vị là đối tác cộng đồng địa phương và muốn được đưa vào hướng dẫn nguồn trợ giúp kết nối cộng đồng sau đây, vui lòng liên hệ với phòng Dịch vụ xã hội và y tế công cộng Quận Thurston theo số 360-867-2500



Hướng dẫn nguồn trợ giúp cho gia đình
của Quận Thurston
(ThurstonTogether.org)



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

Biểu tượng Quan trọng



Tắm rửa



Đồ ăn



Giặt là



Y tế



Xăng/Propane



Khu vực nghỉ ngơi



Nhà vệ sinh



Cho phép động vật trợ giúp



Quần áo

Nơi tạm trú, nhà ở & dịch vụ cho người vô gia cư

Community Action Council Hội đồng hành động vì cộng đồng: 360-438-1100

3020 Willamette Dr. NE, Lacey (Thứ Hai-Thứ Năm, 7 giờ sáng - 5 giờ 30 chiều)

- Nhu cầu nhà ở, thời tiết, hỗ trợ năng lượng và nước trong trường hợp khẩn cấp, hỗ trợ thuê nhà cho người bị trục xuất. Có sẵn dịch vụ ngôn ngữ tiếng Tây Ban Nha. caclmt.org

Community Youth Services Dịch vụ thanh thiếu niên cộng đồng: 360-943-0780

711 State Ave NE, Olympia (Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều)



- Phục vụ thanh thiếu niên vô gia cư từ 24 tuổi trở xuống. Cung cấp các dịch vụ về sức khỏe hành vi và sức khỏe tinh thần, việc làm, giáo dục và nguồn trợ giúp cho các nhu cầu thiết yếu. communityyouthservices.org

Drexel House (Chương trình nhà ở & nơi tạm trú): 360-753-3340

604 Devoe St SE, Olympia (24 giờ)



- Nơi tạm trú khẩn cấp cho người lớn độc thân (18+), dịch vụ gia đình, nhà ở hỗ trợ lâu dài. ccsww.org

Family Support Services South Sound Dịch vụ hỗ trợ gia đình South Sound: 360-754-9297

3545 7th Ave SW, Suite 200 Olympia (Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều)



- Nơi tạm trú khẩn cấp, nguồn trợ giúp cho người bị trục xuất, hỗ trợ chung về bạo lực gia đình, dịch vụ gia đình, nhà ở hỗ trợ lâu dài. fscss.org

Housing Authority of Thurston County Cơ quan quản lý nhà ở quận Thurston: 360-753-8292

1206 12th Ave SE, Olympia (Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ 30 sáng - 4 giờ 30 chiều)

- Cung cấp nhà ở và dịch vụ an toàn, chín chu và giá rẻ cho người khuyết tật, người thu nhập thấp, người già cũng như các cá nhân và gia đình có nguy cơ.

Interfaith Works Homeless Services: 360-918-8424



Unity Commons: 161 Pattison St NE, Olympia (Thứ Hai-Thứ Năm, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Interfaith Works Shelter & Unity Commons cung cấp các dịch vụ hỗ trợ nhà ở lâu dài. interfaith-works.org

Love Abounds Here (Yelm): loveaboundshere.com info@loveaboundshere.com



- Phục vụ những người vô gia cư ở khu vực Yelm. Trung tâm sưởi ấm khẩn cấp, xe tắm di động, ngân hàng quần áo và ngân hàng thực phẩm.

Nơi tạm trú, nhà ở & dịch vụ cho người vô gia cư

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

701 Franklin St. SE, Olympia (Đến không cần hẹn trước vào các Thứ Năm từ 11 giờ sáng - 3 giờ chiều)

- Hộ gia đình không có trẻ em dưới 18 tuổi. olympa.org



Partners in Prevention Education (PiPE) Đối tác trong giáo dục phòng ngừa: 360-357-4472

1009 State Ave NE, Olympia (Thứ Ba và Thứ Năm 10 giờ sáng - 2 giờ chiều)

- Hỗ trợ những người sống sót sau bạo lực hiện đang vô gia cư và sống ngoài đường phố, với hoạt động tham nom, vận động, trị liệu. Cung cấp các buổi tắm rửa. opencounseling.com



SafePlace (Nơi tạm trú dành cho phụ nữ bị lạm dụng): 360-754-6300

521 Legion Way SE, Olympia (24 giờ)

- Cơ quan vận động và nơi tạm trú bí mật dành cho những người sống sót sau bạo lực gia đình và tấn công tình dục tại Quận Thurston. safeplaceolympia.org



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

1208 11th Ave. SE, Olympia (Thứ Hai - Thứ Năm từ 9 giờ sáng - 5 giờ chiều & Thứ Sáu từ 9 giờ sáng - 1 giờ chiều)

- Một nhóm dựa trên đức tin hoạt động để giúp đỡ những người có thu nhập thấp và kém may mắn.

The Salvation Army: 360-352-8596

1505 4th Ave. E, Olympia (Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Bữa ăn, quần áo, dịch vụ khắc phục thảm họa, dịch vụ giải quyết nghiện ngập, nơi tạm trú, dịch vụ chăm sóc trẻ em và nhiều dịch vụ khác. olympia.salvationarmy.org



Thurston County Housing and Shelter Hotline Đường dây nóng hỗ trợ về nhà ở và nơi tạm trú của Quận Thurston: 1-844-628-7343 và nhấn phím "2"

- Hỗ trợ phối hợp dành cho các gia đình có ít nhất một con dưới 18 tuổi, có người đang mang thai hoặc chạy trốn/cố gắng chạy trốn bạo lực gia đình. fscss.org/services

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

413 Franklin Street NE, Olympia (Thứ Hai-Thứ Bảy, 6 giờ 30 sáng-6 giờ tối)

- Phòng khám phục hồi, bữa ăn nóng, phòng khám nha khoa và nhãn khoa miễn phí, nguồn trợ giúp cho các gia đình nhỏ, v.v. ougma.org



Nơi tạm trú, nhà ở & dịch vụ cho người vô gia cư

Home Share Nhà ở chung: 360-586-6181 x. 111 hoặc rhutchinson@southsoundseniors.org

- Dịch vụ dành cho người cao tuổi của South Sound cung cấp chương trình Home Share để kết nối những người cao tuổi đang cho thuê chỗ ở với những người từ 18 tuổi trở lên cần phòng thuê. Là một sự sắp xếp cuộc sống nơi Người cung cấp nhà ở cung cấp chỗ ở cho Người tìm nhà ở để đổi lấy mức hỗ trợ đã thỏa thuận dưới hình thức kết hợp đóng góp tài chính, hỗ trợ các công việc gia đình, đưa đón hoặc đồng hành. southsoundseniors.org

Lacey Veterans Services Hub Trung tâm dịch vụ dành cho cựu chiến binh Lacey: 360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Cựu chiến binh đang tìm kiếm các loại dịch vụ VA nên gọi điện hoặc ghé thăm Trung tâm Dịch vụ Cựu chiến binh Lacey để tìm hiểu về tất cả các chương trình mà họ có thể đủ điều kiện tham gia và để được trợ giúp đăng ký. renyveteranshub.org
- 10 giờ sáng Thứ Năm Phối hợp thực hiện các cuộc hẹn tham gia với Người đại diện của Family Support Center.

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester (Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 sáng-5 giờ chiều)

- Cung cấp các nguồn lực và dịch vụ cho trẻ em, thanh niên và gia đình để đạt được một cộng đồng khỏe mạnh, tích cực và không có ma túy ở khu vực Rochester.

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

3444 Martin Way, Olympia (Thứ Ba - Thứ Sáu, 1 giờ chiều - 5 giờ chiều)

- Sergio's là trung tâm nguồn trợ giúp ban ngày, nơi kết nối những người vô gia cư với các dịch vụ vệ sinh, dịch vụ xã hội thiết yếu như chăm sóc y tế và sức khỏe tâm thần từ Valley View Clinic, cũng như nơi tạm trú khi thời tiết khắc nghiệt nguy hiểm và trong các trường hợp khẩn cấp ngắn hạn. Các dịch vụ bao gồm hỗ trợ lẫn nhau có mục tiêu, quần áo và vật tư khẩn cấp, phòng ban ngày có trạm sạc, tiếp cận nước và Wi-Fi. iwshelter.org/sergios

Chăm sóc thay thế

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

Multicare Hospital Bệnh viện đa khoa: 360-570-3049

- Chương trình trải nghiệm phục hồi của Interfaith Works để Chuyển đổi an toàn hơn (REST) sẽ cung cấp giường bệnh cho những bệnh nhân xuất viện đáp ứng các tiêu chí nhất định, cho họ một nơi an toàn để phục hồi và điều phối hỗ trợ dịch vụ xã hội, dịch vụ vệ sinh và bữa ăn trong thời gian họ nằm viện.
- Giấy giới thiệu giường bệnh REST tại nơi tạm trú của Interfaith Works phải được bệnh viện gửi sau khi người tham gia đã đăng ký chăm sóc bệnh nhân nội trú. Khách hàng nên yêu cầu giường bệnh REST khi đăng ký nhập viện.

Nơi tạm trú, nhà ở & dịch vụ cho người vô gia cư

Cuộc sống Sạch sẽ & Tỉnh táo

Olympia Sober Housing: 503-317-5292

olympiasoberhousing.com

5701 37th Court SE, Olympia - **Nhà ở cho Nam giới**

- 37th Court House là một ngôi nhà rộng 2.000 foot vuông có 7 phòng riêng, 2 nhà vệ sinh, bếp chung và phòng giặt là. Mỗi phòng đều được trang bị đầy đủ tiện nghi bao gồm TV màn hình phẳng treo tường.

643 Ranger Drive SE, Olympia - **Nhà ở cho Nam giới**

- Ranger House là một ngôi nhà rộng 3.200 foot vuông dành cho 7 nam giới. Ngôi nhà có 1 phòng chung có nhà vệ sinh riêng và 5 phòng đơn. Ngôi nhà nằm trên khu đất rộng 1/2 mẫu Anh, với sân rộng có hàng rào, gara để được 2 ô tô và chỗ đậu xe dành cho 8 ô tô. Trạm dừng xe buýt công cộng nằm ở góc của căn nhà.

2406 Larch Street SE, Olympia - **Nhà ở cho Phụ nữ**

- Lake House là ngôi nhà dành cho 8 phụ nữ. Mỗi phòng đều có bàn trang điểm có gương và ổ cắm điện tích hợp để làm tóc và trang điểm trong phòng. The Lake House cách công viên Hicks Lake 6 dãy nhà và cách bến xe buýt công cộng 1 dãy nhà.

Oxford Houses: www.oxfordhouse.org/contact_form

- Oxford Houses cung cấp nhà ở sạch sẽ và không có người say xỉn nghiện ngập với chi phí thấp cho những người ở sạch sẽ/tỉnh táo trong ít nhất 30 ngày hoặc những người sắp được xuất viện khỏi các chương trình điều trị nội trú. Tìm kiếm vị trí tuyển dụng tại: www.oxfordvacancy.com

Trails End, Living Clean & Inspired Sống sạch sẽ và đầy cảm hứng: 360-850-4570

Các địa điểm trên khắp quận Thurston và Pierce. [Livingcleanand Inspired.com](http://LivingcleanandInspired.com)

- Một môi trường sống không có rượu và ma túy dành cho nam giới đang cố gắng duy trì việc kiêng tất cả các chất làm thay đổi tâm trí, thay đổi tâm trạng. Cư dân dự kiến sẽ tham gia vào quá trình phục hồi của họ ở mọi cấp độ.



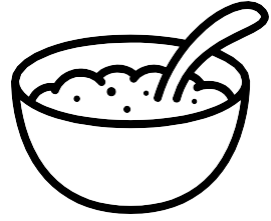
Bếp ăn miễn phí

Lịch trình có thể thay đổi do ngày lễ và theo mùa

Capital Christian Church Nhà thờ Thiên Chúa giáo Trung tâm:
360-456-1140

4431 Martin Way E, Olympia

- Cung cấp bữa ăn nóng, tủ mua sắm, ngân hàng quần áo và tắm rửa (các Thứ Bảy từ 10 giờ sáng - 4 giờ chiều)



First Baptist Church Nhà thờ Báp-tít đầu tiên: 360-357-3881

- Phục vụ bữa tối mang đi vào Chủ nhật hàng tuần (4 giờ chiều - 5 giờ 30 chiều)

Olympia Senior Center Trung tâm Người cao tuổi Olympia: 360-586-6181

222 Columbia St. NW, Olympia

- Đăng ký có sẵn với bữa trưa quyên góp \$4-8 theo yêu cầu cho người cao tuổi trên 60 tuổi (Thứ Hai - Thứ Sáu, 11 giờ 45 sáng - 12 giờ 30 trưa)
- Thực đơn có sẵn hàng tháng

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester

- Phân phát thực phẩm vào Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm – 2:00 chiều-5:00 chiều. Khách hàng có thể sử dụng ngân hàng thực phẩm hai lần một tháng.

Salvation Army/Bếp ăn cộng đồng CCS: 253-642-7514

808 5th Ave. SE, Olympia

- Cung cấp 2 bữa ăn mỗi ngày/6 ngày một tuần, (Thứ Hai - Thứ Bảy, 11 giờ sáng - 12 giờ trưa & 5 giờ chiều - 6 giờ tối)

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

413 Franklin St. NE, Olympia

- Cung cấp bữa ăn (Thứ Hai - Thứ Sáu, 6 giờ 30 sáng - 12 giờ trưa, 5 giờ chiều-6 giờ tối. Thứ Bảy từ 10 giờ sáng - 11 giờ sáng. Chủ Nhật từ 7 giờ 30 sáng-2 giờ chiều)



Dịch vụ ăn uống

Lịch trình có thể thay đổi do ngày lễ và theo mùa

Thurston County Food Banks Các ngân hàng thực phẩm Quận Thurston:
360-352-8597 hoặc thurstoncountyfoodbank.org

Olympia's Food Pantry Quầy Thực phẩm Olympia
220 Thurston Ave, Olympia

- Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu 10 giờ 30 sáng-3 giờ chiều

Lacey's Food Pantry Quầy thực phẩm của Lacey
7027 Martin Way E, Olympia

- Mua sắm bên trong: Thứ Ba và Thứ Năm 10 giờ sáng -2 giờ chiều
- Giờ buổi tối: Thứ Tư thứ 2 trong tháng từ 4 giờ chiều -6 giờ tối



Mountain View Church Nhà thờ hướng núi
901 Israel Rd. SW, Tumwater

- Thứ Năm thứ 2 & thứ 4 hàng tháng (Phục vụ tối tại xe và Đến không cần hẹn trước, 10 giờ sáng - 1 giờ chiều)

Capital Christian Food Pantry Quầy thực phẩm Capital Christian: 360-456-1140 4421
Martin Way E, Olympia

- Quầy thực phẩm mở cửa từ Thứ Hai - Thứ Tư (9 giờ sáng - 1 giờ chiều)

Tenino & Bucoda Foodbank Plus: 360-264-5505
224 Sussex East in Tenino, WA

- Phục vụ tối tại xe, các Thứ Ba, 9 giờ sáng - 12 giờ trưa

Hỗ trợ công

Food Stamps Phiếu thực phẩm: 1-877-501-2233 (đăng ký qua điện thoại)
6860 Capitol Blvd. SE, Tumwater

- Community Services Office (Văn phòng dịch vụ cộng đồng) DSHS quản lý chương trình EBT hoặc Phiếu thực phẩm dành cho người có thu nhập thấp ở Tiểu bang Washington.

Women, Infants and Children - WIC Phụ nữ, Trẻ sơ sinh & Trẻ nhỏ (:
SeaMar: 360-754-2936

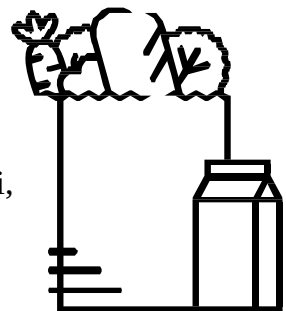
905 24th Way SW, Olympia

Community Action Council Hội đồng hành động vì cộng đồng: 340-438-1100
3020 Willamette Dr. NE, Lacey

- WIC cung cấp thực phẩm lành mạnh và các dịch vụ y tế cho phụ nữ mang thai, bà mẹ mới sinh và đang cho con bú cũng như trẻ em dưới 5 tuổi.

CarePort Pathways HUB: 1-800-662-2499

- Điều phối viên chăm sóc làm việc riêng với khách hàng để điều phối việc chăm sóc và xác định các yếu tố rủi ro bao gồm chăm sóc sức khỏe, nhà ở, mất an ninh lương thực, giáo dục, việc làm, v.v.



Đường dây hỗ trợ tình trạng khủng hoảng

Nếu ai đó NGAY LẬP TỨC gây tổn hại cho bản thân hoặc người khác, đừng chò đợi, hãy gọi 911

Đường dây hỗ trợ tình trạng khủng hoảng

- Đường dây 24 giờ hỗ trợ và ngăn ngừa tự tử trên toàn quốc: **988** nhấn phím "2" để chọn đa ngôn ngữ
 - Thanh thiếu niên người Mỹ/người Alaska bản địa có thể nhấn phím "4" để tiếp cận Đường dây hỗ trợ người bản địa.
- Đường dây 24 giờ phối hợp hỗ trợ tới nơi tạm trú khẩn cấp: 1-844-628-7343
- SafePlace - Đường dây 24 giờ trợ giúp về Bạo lực gia đình & tấn công tình dục: 360-754-6300
- Đường dây trợ giúp Khắc phục thiên tai hỗ trợ 24/7: 1-800-985-5990 nhấn phím "2" để chọn đa ngôn ngữ
 - Nhấn tin khi gặp thảm họa thiên tai: Soạn TALKWITHUS gửi tới 66746
 - Nhấn tin đối với ngôn ngữ tiếng Tây Ban Nha: Soạn HABLANOS gửi tới 66746

Người lớn khuyết tật

- Senior Services for South Sound Dịch vụ cho người cao tuổi South Sound: 360-586-6181
- Chương trình Hỗ trợ tiền mặt cho Aged, Blind, or Disabled (Người già, Người mù hoặc Người khuyết tật, ABD): 877-501-2233

LGBTQ+

- The Trevor Project Hotline Đường dây nóng 24 giờ Trevor Project (Hỗ trợ người từ 25 tuổi trở xuống đang có ý định tự tử, không thuộc hoặc thuộc cộng đồng LGBTQIA+): 1-866-488-7386
- Trans Lifeline Đường dây 24 giờ cho Người chuyển giới: 877-565-8860

Nơi tạm trú

- Đường dây 24 giờ phối hợp hỗ trợ tới nơi tạm trú khẩn cấp: 1-844-628-7343 nhấn phím "2"
- Crisis Text Line Nhắn tin hỗ trợ tình trạng khủng hoảng - Hỗ trợ miễn phí 24 giờ: Soạn HOME gửi tới 741741

Thanh thiếu niên & Người trưởng thành

- Đường dây 24 giờ Heaven House (Trung tâm tạm trú & khủng hoảng dành cho thiếu niên từ 12-17): 360-754-1151
- Đường dây 24 giờ WA Warm Line (Hỗ trợ lẫn nhau cho những người gặp vấn đề sức khỏe tâm thần): 1-877-500-9276 & 866-427-4747

Cựu chiến binh

- Suicide Lifeline Đường dây 24 giờ hỗ trợ Người có ý định tự tử: 1-800-273-8255 cho Đường dây hỗ trợ Cựu chiến binh gặp khủng hoảng, nhấn phím "1" để chọn cuộc gọi bằng tiếng Tây Ban Nha: 1-888-628-9454
- Puget Sound Healthcare System Hệ thống Chăm sóc Sức khỏe Puget Sound (Chăm sóc cho Người vô gia cư): 253-583-2825

Chăm sóc Thú cưng

Concern for Animals Mỗi lo ngại đối với động vật: 360-456-8176

- Cung cấp thực phẩm, vật tư và kinh phí cho các dịch vụ thiên/triệt sản. Chủ thú cưng phải cư trú tại Quận Thurston, Mason hoặc Lewis.

Covenant Creatures: 360-357-6301

- Cung cấp thực phẩm và tài trợ cho dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp hoặc dịch vụ thiên/triệt sản.

Joint Animal Services Dịch vụ động vật chung: 360-352-2510

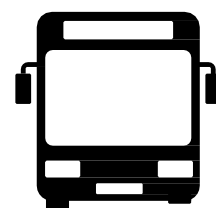
- Cung cấp dịch vụ thiên/triệt sản miễn phí cho thú cưng của người thu nhập thấp thông qua chương trình SNAP.

Thurston County Food Bank Ngân hàng thực phẩm Quận Thurston: 360-352-8597

Olympia: 220 Thurston Ave NE, Olympia (Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu, 11 giờ sáng - 3 giờ chiều)
Lacey: 7027 Martin Way W, Olympia (Thứ Ba & Thứ Năm, 10 giờ sáng - 2 giờ chiều)

- Cung cấp thức ăn cho thú cưng hàng tháng.

Dịch vụ Đưa đón



Dial-A-Lift Service Dịch vụ: 360-786-1881 x.2

- Dial-A-Lift là dịch vụ giao thông công cộng đi chung xe, đưa đón tận nhà dành cho những người khuyết tật không thể sử dụng dịch vụ xe buýt tuyến cố định. Quý vị phải hoàn thành đơn đăng ký, đủ điều kiện và được chứng nhận để sử dụng Dial-A-Lift.

Intercity Transit Buses Xe buýt: 360-786-1881

- Intercity Transit cung cấp dịch vụ vận chuyển miễn phí trên khắp Olympia, Tumwater, Lacey và Yelm. Tìm tuyến đường: intercitytransit.com/plan-your-trip/routes.

Rural Transit Trung chuyển khu vực nông thôn: 1-253-472-7846 hoặc thurstonRT.org

- Phục vụ người dân ở khu vực nông thôn và bộ lạc của Vùng Thurston. RT cung cấp phương tiện di chuyển dễ tiếp cận cho các cộng đồng Rainier, Tenino, Rochester, Bucoda và Các bộ lạc liên bang của khu bảo tồn Chehalis, đồng thời kết nối phía Bắc với Intercity Transit ở Tumwater và phía Nam với Twin Transit ở Centralia.

Village Vans Xe tải vận chuyển trong làng: 360-705-5840

- Cung cấp (miễn phí) phương tiện di chuyển 24/7 để hỗ trợ các hoạt động liên quan đến công việc, chẳng hạn như: việc làm mới, phỏng vấn việc làm, địa điểm đào tạo nghề, trung tâm chăm sóc trẻ em và các địa điểm khác.

Truy cập điện thoại hoặc máy tính

Thư viện Timberland Library: Thứ Hai-Thứ Bảy 9 giờ sáng - 6 giờ chiều

Chi nhánh Olympia: 313 8th Ave. SE, Olympia: 360-352-0595

Chi nhánh Tumwater: 7023 New Market St. SW, Tumwater: 360-943-7790

Chi nhánh Lacey: 500 College St. SE, Lacey: 360-491-3860

- Tất cả các chi nhánh của Thư viện Timberland đều có thể truy cập máy tính miễn phí. Ngoài ra còn có một chiếc điện thoại ở hành lang phía sau dành cho mọi người sử dụng.

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

413 Franklin St NE, Olympia

- Olympia Union Gospel Mission có sẵn điện thoại để sử dụng công cộng.

Điện thoại di động miễn phí hoặc giảm giá



Assurance Wireless: 360-669-5500 - đăng ký trực tuyến tại www.assurancewireless.com

- Chương trình của Assurance Wireless cung cấp cho khách hàng có thu nhập thấp đủ điều kiện với lượng dữ liệu hàng tháng miễn phí, nhắn tin không giới hạn và số phút gọi miễn phí hàng tháng. Ngoài ra còn có điện thoại miễn phí.
- Hồ sơ đủ điều kiện: Việc đăng ký dành cho những cá nhân đủ điều kiện dựa trên các tiêu chí đủ điều kiện cụ thể của liên bang hoặc tiểu bang. Quý vị có thể đủ điều kiện nếu đang tham gia một số chương trình hỗ trợ công nhất định, như Medicaid hoặc Nutrition Assistance Program (SNAP). Quý vị cũng có thể đủ điều kiện dựa trên thu nhập hộ gia đình của mình. Nếu thất nghiệp, quý vị có thể sử dụng Thư trợ cấp thất nghiệp làm bằng chứng về việc đủ điều kiện.
- Bằng chứng về tính đủ điều kiện: Quý vị phải cung cấp bằng chứng về việc tham gia chương trình hoặc bằng chứng về thu nhập.
- Một tài khoản cho mỗi hộ gia đình: Chương trình Hỗ trợ đường dây nóng chỉ dành cho một tài khoản không dây hoặc có dây cho mỗi hộ gia đình. Các hộ gia đình riêng biệt sống tại cùng một địa chỉ đều đủ điều kiện, bao gồm cả cư dân của những nơi tạm trú cho người vô gia cư và viện dưỡng lão. Cư dân có địa chỉ tạm thời cũng đủ điều kiện.

Cricket Wireless: 844-246-8364 cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

- Cricket cung cấp Affordable Connectivity Program (Chương trình kết nối giá rẻ, ACP), một chương trình liên bang giúp giảm chi phí dịch vụ cho các hộ gia đình đủ điều kiện. ACP cung cấp phúc lợi lên tới \$30/tháng hoặc lên tới \$75/tháng với vùng đất Bộ lạc đủ điều kiện, đối với dịch vụ Cricket của quý vị. Hãy truy cập www.cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

Giấy tờ nhận dạng & Gửi thư

Birth Certificate Giấy khai sinh

Phòng Hồ sơ quan trọng của WA State Department of Health Vital Records

(Sở Y tế) Tiểu bang WA: 1-866-687-1464

101 Israel Rd SE, Tumwater (Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều) www.vitalchek.com

Chịu trách nhiệm điền tên và cấp giấy khai sinh.

Đặt hàng qua điện thoại hoặc trực tuyến với giá \$40,50, hồ sơ sẽ được giao trong 3 - 7 ngày làm việc.



Phòng Hồ sơ quan trọng PHSS Quận Thurston: 360-867-2618

412 Lilly Rd NE, Olympia (Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

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

Có thể yêu cầu giấy khai sinh hoặc giấy chứng tử trực tiếp, trực tuyến hoặc qua thư với giá \$27,00.

Để yêu cầu cấp giấy khai sinh của Tiểu bang WA, cần phải có những giấy tờ sau đây:

- Họ, tên đệm và tên chủ thể của hồ sơ.
- Căn cước công dân có ảnh
- Ngày sinh (Tháng, Ngày, Năm).
- Thành phố hoặc quận nơi sinh.
- Họ và tên của tất cả phụ huynh có tên trong hồ sơ.

PiPE Advocacy Ủng hộ: 360-357-4472

1009 State Ave. NE, Olympia (Thứ Ba và Thứ Năm 10 giờ sáng - 2 giờ chiều)

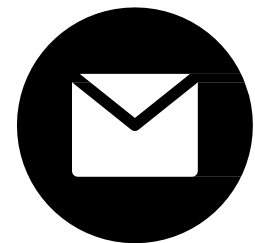
- Giúp những khách hàng đang bị bạo lực hoặc lạm dụng lấy được giấy khai sinh và căn cước công dân.

Social Security Card Thẻ an sinh xã hội

Văn phòng Olympia Social Security Administration (Quản lý An sinh Xã hội): 1-800-772-1213

1009 College St SE, Suite 120, Lacey (Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Có thể đến trực tiếp nhưng tốt nhất là quý vị nên gọi điện để đặt lịch hẹn. Thẻ thay thế thì không bị tính phí. Các tài liệu cần thiết để thay thế thẻ an sinh xã hội:
 - Giấy khai sinh hoặc Hộ chiếu Hoa Kỳ
 - Giấy phép lái xe, Căn cước công dân tiểu bang hoặc Thẻ quân nhân Hoa Kỳ



Mail Service Dịch vụ gửi thư

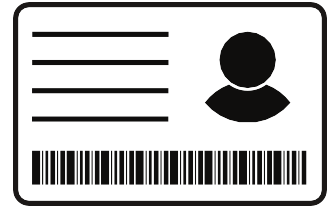
PATH Program Mail Service Dịch vụ gửi thư chương trình

1011 10th Ave SE Olympia, WA 98501 (Thứ Hai-Thứ Sáu, 1 giờ chiều-3 giờ chiều)

Chương trình PATH của Trung tâm thu hồi vốn cung cấp một địa chỉ gửi thư mà người tham gia có thể gửi thư của họ đến.

Giấy tờ nhận dạng

Căn cước công dân hoặc Giấy phép của tiểu bang



IFW Nav. Team Nhóm: 360-870-9566

- Có thể giúp mọi người lấy căn cước công dân cũng như lệ phí thi lái xe và cấp lại giấy phép.

WA State Department of Licensing Sở Cấp phép Tiểu bang WA

719 Sleater Kinney Rd SE UNIT 108, Lacey

- WA DOL chịu trách nhiệm cấp căn cước công dân và giấy phép lái xe. Lệ phí cho căn cước công dân thay thế là \$20. Đăng ký trực tuyến tại:
[Fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon](https://fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon)

Capital Recovery Center Trung tâm thu hồi vốn có thể hỗ trợ chi phí và quy trình đăng ký căn cước công dân. Truy cập chương trình PATH tại

1011 10th Ave SE, Olympia (Thứ Hai, Thứ Ba hoặc Thứ Năm, 10 giờ sáng - 3 giờ chiều)

Căn cước công dân MỚI-MIỄN PHÍ cho người vô gia cư sẽ ở lại tiểu bang WA

Bắt đầu từ năm nay, Sở Cấp phép Tiểu bang Washington sẽ cung cấp **miễn phí căn cước công dân tiểu bang gốc hoặc được gia hạn một lần** cho những người vô gia cư và dự kiến sẽ tiếp tục sống ở Washington. Những người vô gia cư muốn có thể căn cước công dân miễn phí có thể đến văn phòng cấp bằng lái xe dù có hẹn hoặc không hẹn trước. Nếu người đó trước đây đã có bằng lái xe hoặc căn cước công dân của Washington, nhân viên có thể tìm hồ sơ của họ trong hệ thống DOL. Không cần bất cứ tài liệu nào khác.

Những người đang cần giấy tờ nhận dạng sẽ cần có địa chỉ gửi thư hiện tại có thể là nơi tạm trú, một tổ chức cộng đồng hoặc nhà thờ. Hoặc họ có thể yêu cầu nhận căn cước công dân trực tiếp từ văn phòng cấp phép.

Khuyết tật phát triển



Hướng dẫn nguồn trợ giúp cho người khuyết tật phát triển Quận Thurston/Mason bằng tiếng Anh

Khuyết tật Phát triển Quận
Thurston/Mason 412 Lilly Rd
NE, Olympia
(360) 867-2500
TTY (360) 867-2603
www.thurstoncountywa.gov/phss



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



Hướng dẫn chăm sóc & Các dịch vụ sức khỏe



Ghi chú

Hướng dẫn này nhằm mục đích sử dụng cho tất cả cư dân của Quận Thurston, những người cần tiếp cận các nguồn trợ giúp cộng đồng. Hướng dẫn này không đảm bảo tính chính xác hoặc đầy đủ của thông tin có trong hướng dẫn nguồn trợ giúp này vì có thể có thay đổi trong quá trình sản xuất nhưng chúng tôi đã nỗ lực hết sức để đảm bảo cung cấp thông tin chính xác. Bất kỳ tổ chức nào được đưa vào hoặc bị loại trừ trong hướng dẫn này đều không mang hàm ý được xác nhận hay bị phản đối.

Trong trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, vui lòng gọi 9-1-1

Mục lục

Hướng dẫn chăm sóc

Phòng ngừa & điều trị rệp giường	15
Ngăn ngừa và điều trị chấy	16-17
Phòng ngừa & điều trị bệnh ghẻ	18-19
Phòng ngừa và dọn sạch phân của loài gặm nhấm	20-21
Chăm sóc & phòng ngừa vết thương	22-23
Khi nào cần chăm sóc y tế cho vết thương	24
Dấu hiệu của trường hợp cấp cứu y tế	25

Nguồn trợ giúp chăm sóc sức khỏe

Bảo hiểm y tế.	26
Nơi tìm kiếm trợ giúp y tế	
Chăm sóc khẩn cấp	26
Chăm sóc ban đầu	27
Chăm sóc nha khoa & nhãn khoa	28
Sức khỏe e sinh sản & giới tính	29
Chăm sóc y tế sau khi bị tấn công tình dục	29
Dịch vụ y tế cho cựu chiến binh	30
Sàng lọc, cách ly và tiêm ngừa COVID	30
Dịch vụ giảm thiểu tác hại	31
Vật tư y tế & dịch vụ hỗ trợ.	32
Chương Trình Điều Trị Sử Dụng Các Chất Dạng Thuốc	
Phiện	33
Sức Khỏe e Tâm Thần & Hành Vi	34
Hướng dẫn bản đồ trung tâm thành phố Olympia	35
Bản đồ trung tâm thành phố Olympia	36

Phòng ngừa & điều trị rệp giường (Bed Bugs)

Rệp giường là gì?

Rệp giường là loài côn trùng nhỏ, dẹt, chỉ hút máu người và động vật khi họ ngủ. Chúng có màu nâu đỏ và lớn từ 1mm - 7mm, cỡ bằng đầu của Lincoln trên một đồng xu. Chúng có thể sống vài tháng mà không cần ăn.



Dấu hiệu có rệp giường:

Một số dấu hiệu có rệp giường bao gồm:

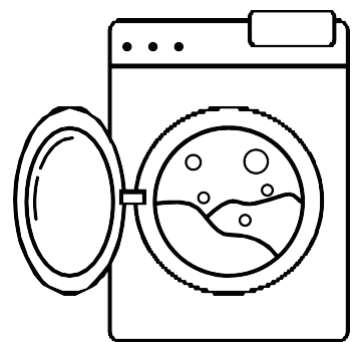
- Vết cắn trên mặt, cổ, cánh tay và bàn tay.
- Nhìn thấy bộ xương ngoài của rệp giường sau khi chúng lột xác. Tìm rệp giường trong các nếp gấp của nệm và ga trải giường.
- Những đốm máu rỉ sét trên nệm, ga trải giường và đồ nội thất gần đó.
- Có mùi ngọt, ẩm mốc.



Cách phòng ngừa và điều trị rệp giường:

Rệp giường thường không gây nguy hiểm về mặt y tế và không cần điều trị y tế. Nếu quý vị cho rằng mình hoặc đồ đạc của mình có thể có rệp giường, hãy làm theo các bước sau:

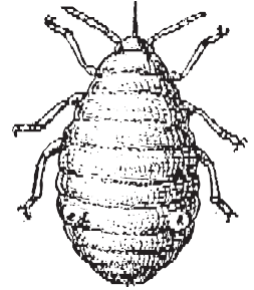
- Buộc chặt quần áo và vật dụng cá nhân có rệp giường trong túi ni lông cho đến khi có thể mang đi giặt.
- Giặt tất cả quần áo, khăn trải giường và quần áo cá nhân bằng nước nóng và sấy khô ít nhất 20 phút ở chế độ nóng nhất hiện có.



Phòng ngừa & điều trị chấy (Lice)

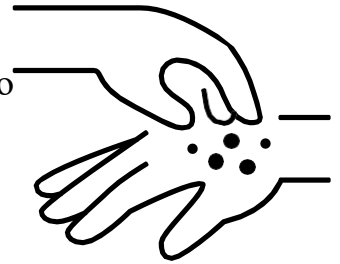
Chấy là gì?

Chấy là loại ký sinh trùng có thể tìm thấy trên đầu và cơ thể con người, bao gồm cả vùng lông mu. Chấy sống nhờ hút máu người. Trứng chấy (trứng) thường có màu vàng hoặc trắng và bám vào thân tóc. Chúng rất nhỏ và khó nhìn thấy. Giai đoạn sau của chấy là những loài côn trùng rất nhỏ có thể phát triển bằng kích thước của hạt vùng. Chúng có màu nâu nhạt hoặc nâu sẫm.



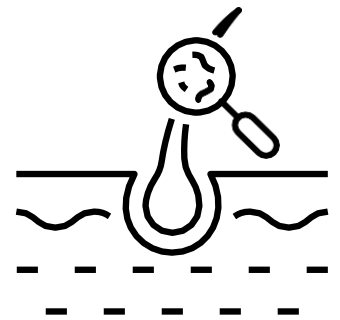
Phải làm gì nếu quý vị nghĩ mình có chấy:

- Tiến hành điều trị cho (những) người bị nhiễm. Điều này bắt buộc phải sử dụng thuốc không kê đơn (OTC) hoặc thuốc theo toa. Thực hiện theo các bước điều trị được liệt kê trên hộp.
- Nếu quý vị đang sống trong một nơi tạm trú, hãy nhớ thông báo cho nhân viên rằng quý vị có thể có chấy trên mình. Họ có thể thực hiện kiểm tra chấy và giúp quý vị thực hiện các bước tiếp theo.
- Để ngăn chặn sự lây lan, hãy thông báo cho nơi tạm trú, trường học, thành viên trong gia đình, trại, v.v. và tránh các hoạt động có thể lây lan chấy.



Trứng chấy có thể nhìn thấy hoặc chấy bò là dấu hiệu đáng tin nhất của sự xâm nhập của chấy. Các dấu hiệu khác có thể bao gồm:

- Cảm giác nhột nhột khi có thứ gì đó di chuyển trên tóc.
- Ngứa ở đầu và da đầu (chấy trên đầu), cơ thể (chấy trên cơ thể) và bộ phận sinh dục (rận mu).
- Khó chịu và khó ngủ (chấy hoạt động mạnh nhất trong bóng tối).
- Vết loét trên da do gãi.
- Ngứa dữ dội và phát ban (chấy trên cơ thể).
- Da dày lên và đỏ nếu bị nhiễm chấy lâu ngày (chấy trên cơ thể).



Cách phòng ngừa chấy:

- Tránh tiếp xúc với những người có chấy.
- Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân như lược chải tóc, khăn tắm, mũ, khăn quàng cổ, áo khoác và khăn trải giường.
- Giữ tóc dài luôn gọn gàng.



Trị chấy trên đầu:

- Chấy có thể được điều trị bằng phương pháp điều trị chấy bằng hóa chất và loại bỏ bằng cách dùng lược. Nếu quý vị không chắc chắn nên sử dụng loại thuốc nào hoặc cách sử dụng thuốc, hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.
- Thuốc điều trị chấy có thể được mua không cần kê đơn tại các hiệu thuốc. Một số nơi tạm trú cung cấp phương pháp điều trị chấy miễn phí.
- Làm theo hướng dẫn trên bao bì thuốc trị chấy. Không sử dụng dầu xả hoặc dầu gội/dầu xả kết hợp trước khi sử dụng thuốc trị chấy. Không gội lại tóc trong 1-2 ngày sau khi đã gội sạch thuốc.
- Dùng 'lược chải trứng chấy', hoặc lược rất nhỏ, để loại bỏ chấy khỏi thân tóc.
- Tiếp tục kiểm tra tóc và dùng lược chải trứng chấy trong 2-3 ngày sau khi điều trị.
- Mặc quần áo sạch sau khi điều trị.
- Việc điều trị lại có thể được khuyến nghị sau 7-9 ngày, tùy thuộc vào sản phẩm.

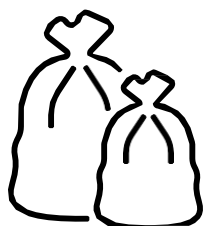
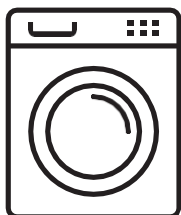
Trị chấy trên cơ thể & mu:

- Nếu có thể, hãy tắm bằng xà phòng và nước ấm để loại bỏ chấy có thể bám trên cơ thể.
- Bác sĩ có thể kê đơn điều trị bằng phương pháp điều trị bằng hóa chất. Làm theo hướng dẫn từ nhà cung cấp hoặc trên bao bì. Luôn liên hệ với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu không chắc chắn về cách sử dụng thuốc.

Xử lý quần áo, chăn ga gối đệm & đồ dùng cá nhân:

Nếu quý vị có chấy, điều quan trọng là phải giặt sạch tất cả quần áo, chăn ga gối đệm và đồ vệ sinh cá nhân để ngăn ngừa tái nhiễm.

- Đối với quần áo và chăn ga gối đệm, tốt nhất nên giặt chúng trong nước cực nóng ít nhất 5 phút. Sấy quần áo trong máy sấy trong 30 phút ở chế độ nóng nhất.
 - Nếu không có máy giặt và máy sấy, hãy để đồ trong túi ni lông kín trong hai tuần.
- Ngâm lược và bàn chải trong nước nóng trong 5-10 phút.

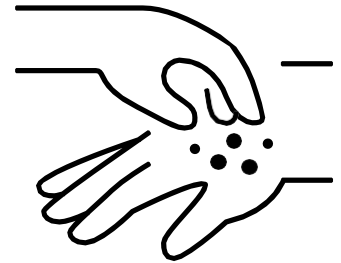


Phòng ngừa & Điều trị Bệnh ghẻ (Scabies)

Bệnh ghẻ là một bệnh nhiễm trùng da do con ve gây ngứa ở người. Những con ve có kích thước cực nhỏ và chui vào lớp trên của da nơi chúng sống và đẻ trứng. Ve ghẻ thường lây lan qua tiếp xúc trực tiếp, kéo dài, da kề da với người bị ghẻ.

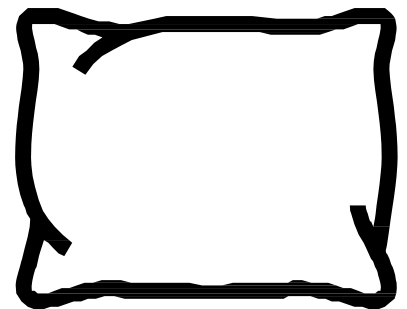
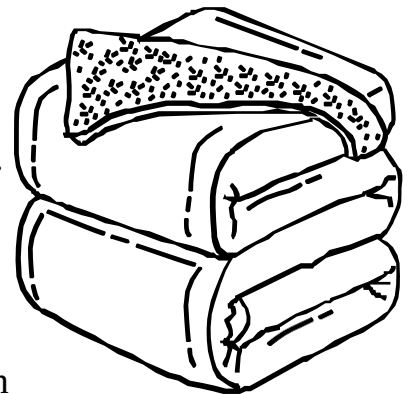
Một số dấu hiệu của bệnh ghẻ bao gồm:

- Ngứa dữ dội, đặc biệt là vào ban đêm.
- Phát ban ngứa giống như mụn nhọt.
- Mụn nước và vảy nhỏ.
- Những đường rãnh nhỏ nhìn thấy trên da.
 - Trên bề mặt da có các đường màu trắng xám hoặc màu da quanh co và nổi lên.
- Lớp vỏ dày của da.
- Nếu một người chưa bao giờ bị bệnh ghẻ trước đây, các triệu chứng có thể mất 4-8 tuần để phát triển.



Cách phòng ngừa bệnh ghẻ:

- Tránh tiếp xúc trực tiếp với người bị ghẻ. Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân như lược chải tóc, khăn tắm, mũ, khăn quàng cổ, áo khoác và khăn trải giường.
- Xử lý tất cả chăn ga gối đệm, quần áo và vật dụng cá nhân mà người bị ghẻ đã sử dụng trong vòng ba ngày qua bằng các phương pháp ở trang tiếp theo.
- Những người tiếp xúc gần với người mắc bệnh ghẻ nên được điều trị ngay cả khi họ chưa có triệu chứng ghẻ.
- Để ngăn chặn sự lây lan, hãy thông báo cho nơi tạm trú, trường học, thành viên trong gia đình, trại, v.v. và tránh các hoạt động có thể lây lan ghẻ.



Phải làm gì nếu quý vị nghĩ mình bị ghẻ:

- Nếu quý vị đang sống trong một nơi tạm trú, hãy nhớ thông báo cho nhân viên rằng quý vị có thể đã bị ghẻ. Họ có thể thực hiện kiểm tra vết ghẻ và giúp quý vị thực hiện các bước tiếp theo.
- Sản phẩm dùng điều trị ghẻ gọi là thuốc diệt ghẻ vì có tác dụng diệt ghẻ; một số còn giết trứng ve. Thuốc diệt ghẻ dùng để điều trị bệnh ghẻ ở người chỉ được cung cấp khi có đơn thuốc của bác sĩ. Không có sản phẩm “không kê đơn” (không theo toa) nào được thử nghiệm và phê duyệt để điều trị bệnh ghẻ. Phải luôn tuân thủ cẩn thận các hướng dẫn có trong hộp hoặc in trên nhãn. Luôn liên hệ với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu không chắc chắn về cách sử dụng thuốc cụ thể.

Điều trị bệnh ghẻ:

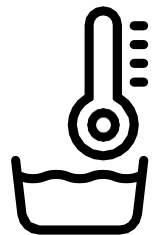
- Điều trị bệnh ghẻ thường là dùng kem hoặc kem dưỡng da bôi lên mọi vùng trên cơ thể.
- Luôn luôn làm theo hướng dẫn của bác sĩ và dược sĩ một cách cẩn thận. Cố gắng mặc quần áo sạch sau khi điều trị.
- Việc điều trị cũng được khuyến khích cho các thành viên trong gia đình và những người có quan hệ tình dục với người bị ghẻ.
- Có thể cần phải điều trị lại nếu tình trạng ngứa tiếp tục kéo dài hơn 4 tuần sau khi điều trị hoặc nếu các vết loét hoặc phát ban mới tiếp tục xuất hiện.



Xử lý quần áo, chăn ga gối đệm và đồ dùng cá nhân:

Nếu quý vị bị ghẻ, điều quan trọng là phải giặt sạch tất cả quần áo, chăn ga gối đệm và đồ vệ sinh cá nhân để ngăn ngừa tái nhiễm.

- Đối với quần áo và chăn ga gối đệm, tốt nhất nên giặt chúng trong nước cực nóng ít nhất 5 phút. Sấy quần áo trong máy sấy trong 30 phút ở chế độ nóng nhất.
 - Nếu không có máy giặt và máy sấy, hãy để đồ trong túi ni lông kín trong hai tuần. Ve ghẻ thường không tồn tại khi ở xa da người quá 2 đến 3 ngày.
- Ngâm lược và bàn chải trong nước nóng trong 5-10 phút.





Ngăn chặn sự phá hoại i của loài gặm nhấm (Rodent Infestation)

Chuột và các loài gây hại khác có thể xâm nhập vào nhà hoặc tòa nhà của quý vị. Loài gặm nhấm và các loài gây hại khác có thể gây ra vấn đề cho sức khỏe của quý vị. Chúng có thể truyền bệnh và có thể cắn người hoặc vật nuôi. Chúng cũng có thể gây ra con hen suyễn hoặc phản ứng dị ứng ở một số người.

Dưới đây là một số điều mà quý vị có thể làm để bảo vệ ngôi nhà và gia đình của mình:

- Che hoặc đóng tất cả các lỗ trên tường. Một số loài gặm nhấm có thể chui qua những lỗ nhỏ bằng đồng xu.
- Rửa sạch mọi thứ quý vị dùng để ăn và nấu nướng sau khi dùng xong.
- Bảo quản thực phẩm và nước uống trong các hộp đựng bằng nhựa, thủy tinh hoặc kim loại dày có nắp đậy kín.
- Vứt rác ngay khi có thể. Bỏ rác vào thùng rác hoặc thùng đựng rác có nắp đậy.
- Dọn dẹp các mảnh vụn và rác thải càng sớm càng tốt bên ngoài ngôi nhà của quý vị. Không ăn hoặc uống thực phẩm hoặc đồ uống có thể đã tiếp xúc với loài gặm nhấm.
- Bẫy bất kỳ loài gặm nhấm nào hiện có bằng cách sử dụng bẫy lò xo. Khi dọn dẹp, hãy đeo găng tay cao su hoặc c ni lông, gói xác chuột chết vào hai túi ni lông rồi vứt đi.

Hai dấu hiệu quá rõ ràng về sự hiện diện của loài gặm nhấm là phân của loài gặm nhấm và vết gặm nhấm.

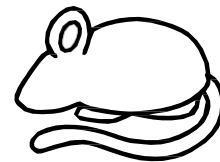
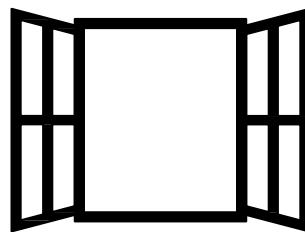
- Phân của loài gặm nhấm có thể được tìm thấy ở bất cứ nơi nào loài gặm nhấm tiếp cận nhưng thường là ở trong tủ, ngăn kéo và các khu vực khác ngoài tầm nhìn rõ ràng. Phân của loài gặm nhấm nhọn ở một đầu và thường chứa lông. Có thể rất khó để biết được liệu có quần thể loài gặm nhấm đang hoạt động hay không nếu chỉ kiểm tra phân.
- Một cách để chắc chắn là làm sạch khu vực đó một cách an toàn. Nếu có phân sau khi đã dọn sạch, điều này cho thấy sự hiện diện của loài gặm nhấm đang hoạt động.



Làm sạch nước tiểu và phân của loài gặm nhấm một cách an toàn

BƯỚC 1:

Thông gió cho các khu vực kín trong ít nhất 30 phút bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ. Rời khỏi khu vực kín trong khi đang được thông gió. Không hút bụi, quét hoặc khuấy bụi trong và xung quanh khu vực có loài gặm nhấm; điều này có thể khiến quý vị hít phải các hạt bụi bị ô nhiễm. Đeo khẩu trang chống bụi có thể giúp quý vị được bảo vệ khỏi các hạt bụi, nhưng chúng không mang lại khả năng bảo vệ chống lại vi-rút.



BƯỚC 2:

Đeo găng tay cao su hoặc ni lông.



BƯỚC 3:

Xịt vào nước tiểu và phân bằng dung dịch thuốc tẩy hoặc chất khử trùng đã đăng ký EPA. Để như vậy trong 5 phút hoặc theo hướng dẫn trên nhãn chất khử trùng.



BƯỚC 4:

Dùng khăn giấy để lau nước tiểu, phân và sản phẩm tẩy rửa.



BƯỚC 5:

Vứt khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy và thường xuyên đổ rác

BƯỚC 6:

Quét hoặc lau khu vực bằng chất khử trùng. Làm sạch tất cả các bề mặt cứng bao gồm sàn nhà, mặt bàn, tủ và ngăn kéo.



BƯỚC 7:

Rửa sạch tay đang đeo găng tay bằng xà phòng và nước hoặc chất khử trùng trước khi tháo găng tay.

BƯỚC 8:

Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm sau khi tháo găng tay hoặc sử dụng sản phẩm rửa tay chứa cồn không chứa nước khi không có xà phòng và tay không bị bẩn trên bề mặt.





Chăm sóc & Phòng ngừa vết thương

Vết thương là gì?

Vết thương hở là vết rách trên da. Có nhiều loại vết thương, bao gồm:

- Vết cắt nhỏ và vết trầy.
- Vết thương đâm thủng: do vật gì đó đâm vào da.
- Vết bong, vết cắn hoặc vết đốt.

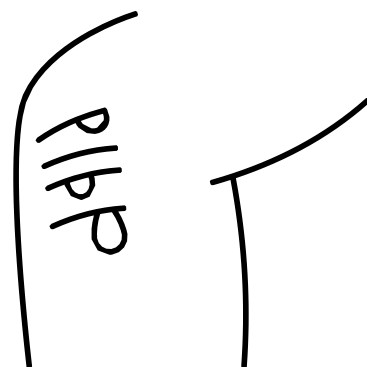
Cách phòng tránh vết thương bị nhiễm trùng:

Nếu không được điều trị, mọi vết thương đều có khả năng bị nhiễm trùng. Hãy đảm bảo làm theo hướng dẫn làm sạch vết thương dưới đây và theo dõi kỹ vết thương của quý vị xem có bị nhiễm trùng không.

- Điều trị kịp thời các vết thương và bệnh kèm theo sốt.
- Thường xuyên kiểm tra, làm sạch và băng vết thương cho đến khi lành. Các vết thương bị nhiễm trùng (ví dụ như đỏ, sưng, đau) nên được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kiểm tra càng sớm càng tốt.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước (ví dụ sau khi đi vệ sinh, trước bữa ăn, sau khi ho/hắt hơi). Xà phòng và nước là tốt nhất, nhưng nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay.
- Tắm và giặt quần áo thường xuyên nhất có thể.
- Che miệng khi ho và hắt hơi.

Dấu hiệu vết thương bị nhiễm trùng:

- Có mủ hoặc dịch màu đục chảy ra từ vết thương.
- Lớp vỏ đã hình thành trên vết thương.
- Bị sốt.
- Các hạch bạch huyết gần vết thương trở nên to và mềm.
- Một vết đỏ đang lan dần từ vết thương ra xung quanh.
- Vết thương trở nên rất mềm.
- Xung quanh vết thương ngày càng tấy đỏ.
- Tình trạng sưng tấy ngày càng tăng sau 48 giờ kể từ khi vết thương xuất hiện.
- Vết thương không lành trong vòng 10 ngày sau khi bị thương.
- Dấu hiệu nhiễm trùng huyết (khó thở, lú lẫn, sốt, nhịp tim cao, mạch yếu, da ẩm ướt hoặc đỏ mề hôi, rất đau hoặc vô cùng khó chịu.)



Nếu quý vị nghi ngờ vết thương của mình bị nhiễm trùng, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

Tôi có một vết thương. Tôi nên làm gì?

1. Rửa tay với xà phòng và nước. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay
2. Sử dụng lực ấn nhẹ lên vết thương để cầm máu.
 - Dùng vải sạch và kê cao vết thương lên
 - Những vết cắt và vết xước nhỏ thường có thể tự cầm máu
 - Nếu vết thương của quý vị chảy máu hoặc chảy máu quá nhiều sau 10 phút ấn, hãy gọi 911 hoặc đến Phòng Cấp cứu
3. Làm sạch vết thương bằng nước. Rửa xung quanh vết thương bằng xà phòng.

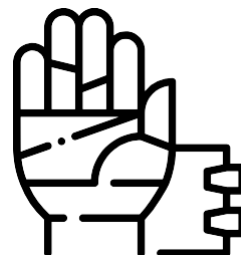
Loại bỏ bụi bẩn hoặc mảnh vụn bằng nhíp được làm sạch với cồn.

- Nếu quý vị không thể loại bỏ các mảnh vụn, hãy đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt
- Nếu quý vị có thể loại bỏ các mảnh vụn, hãy bắt đầu băng bó vết thương



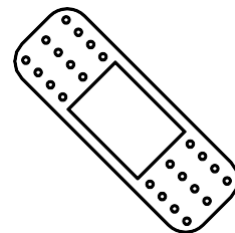
Vết thương của tôi đã sạch. Tôi nên băng lại như thế nào?

1. Rửa tay với xà phòng và nước. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay.
2. Bôi một lớp mỏng thuốc mỡ kháng sinh hoặc sáp dầu khoáng để giữ ẩm cho bề mặt và ngăn ngừa sẹo.
 - Nếu quý vị đang chăm sóc vết chích do sử dụng ma túy, không sử dụng thuốc mỡ kháng sinh hoặc sáp dầu khoáng cho đến khi vết tiêm đóng lại, thường là vài giờ sau khi tiêm.
 - Rửa vết thương thường xuyên bằng nước sạch hoặc nước muối sinh lý mà quý vị có thể tìm được. (Ghi chú: KHÔNG sử dụng hydro peroxide hoặc rượu nếu quý vị có thể tránh được. Những thứ này giết chết vi trùng nhưng cũng giết chết các mô khỏe mạnh mới mà cơ thể quý vị đang tạo ra để chữa lành.)



Tôi có nên băng vết thương của mình không?

- Nếu vết thương của quý vị là một vết xước hoặc vết trầy nhỏ, đừng nên băng lại
- Nếu vết thương của quý vị không chỉ là một vết xước hoặc vết trầy nhỏ, hãy sử dụng băng, cuộn gạc hoặc gạc được giữ cố định bằng băng giấy
- Giữ vết thương sạch sẽ, khô ráo và được che bằng gạc và/hoặc băng càng nhiều càng tốt. Vết thương sẽ nhanh lành nhất khi không quá ướt và không quá khô.
- Tránh chạm, gãi và nặn vết thương hở hoặc mụn nhọt và rửa tay sau khi thay băng. Cách tiếp cận cơ bản và nhẹ nhàng là tốt nhất.



Tôi có nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế?

Nếu vết thương của quý vị có dấu hiệu **nhiễm trùng**, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Hãy đến **Phòng Cấp cứu** nếu:

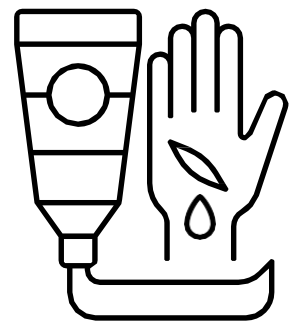
- Vết thương đang rỉ máu.
- Quý vị cảm thấy lú lẫn hoặc mất phương hướng.
- Hụt hơi. Nhịp tim cao hoặc mạch yếu.
- Quý vị cho rằng vết thương đã bị nhiễm trùng và quý vị bị sốt.
- Vết cắt lỏm chồm và sâu hơn 1/4 inch.
- Vết thương là do vết cào hoặc vết cắn của động vật.
- Vết thương đã cắt qua động mạch hoặc tĩnh mạch chính.
- Vết cắt nằm trên khớp và mở ra mỗi khi quý vị di chuyển.
- Máu không ngừng chảy ngay cả sau 10 phút ép lại.
- Có thể nhìn thấy cơ, mỡ hoặc xương qua vết thương.
- Có dị vật mắc kẹt trong vết thương - **chỉ** có chuyên gia y tế mới được lấy dị vật đó ra.



Pháp luật yêu cầu phải có phòng cấp cứu để điều trị các thương tích đe dọa tính mạng, ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm hoặc không có khả năng chi trả.

Đến cơ sở **Chăm sóc Khẩn cấp** nếu:

- Quý vị cần khâu, nhưng các cạnh của vết cắt phải thẳng.
- Vết thương là một vết cắn nhỏ.
- Vết thương là một vết cắt nông ở mặt.
- Vết thương được tạo ra bởi một vật rỉ sét.



Đặt lịch hẹn với **chuyên gia y tế** nếu:

- Vết thương không lành sau 30 ngày.
- Đau, đỏ và/hoặc sưng.
- Màu sắc thay đổi, như màu xanh hoặc đen trên bề mặt vết thương hoặc các vùng khác trên cơ thể.
- Cảm thấy ốm yếu: sốt, ớn lạnh, mệt mỏi hoặc cảm thấy “mất năng lượng”.
- Những vệt đỏ trên da lan ra từ vết thương.
- Mùi hôi.
- Đi lại khó khăn hoặc uốn cong các khớp.
- Để được đánh giá về việc tiêm ngừa uốn ván.

Dấu hiệu của một trường hợp Cấp cứu y tế

Nếu một người hoặc thai nhi có thể chết hoặc bị tàn tật vĩnh viễn thì đó là trường hợp khẩn cấp.

Hãy gọi 911 để đội cấp cứu đến ngay nếu quý vị không thể chờ đợi.

- Nghẹt thở hoặc ngừng thở.
- Chấn thương đầu dẫn đến bất tỉnh, ngất xỉu hoặc lú lẫn.
- Chấn thương ở cổ hoặc cột sống, đặc biệt nếu mất cảm giác hoặc không thể di chuyển.
- Điện giật hoặc sét đánh.
- Bỏng nặng.
- Đau ngực dữ dội hoặc áp lực nặng nề.
- Con động kinh kéo dài hơn 1 phút hoặc người bệnh không tỉnh lại nhanh chóng.

Hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911 để được trợ giúp về các vấn đề như:

- Khó thở.
- Bất tỉnh, ngất xỉu.
- Đau ở cánh tay hoặc hàm.
- Đau đầu dữ dội hoặc bất thường, đặc biệt nếu cơn đau bắt đầu đột ngột.
- Đột nhiên không thể nói, nhìn, đi lại hoặc di chuyển.
- Đột nhiên yếu đi hoặc rũ xuống một bên cơ thể.
- Chóng mặt hoặc yếu đi mà mãi không hết.
- Hít phải khói hoặc khói độc.
- Đột nhiên lú lẫn.
- Chảy máu rất nhiều.
- Có thể bị gãy xương, mất khả năng vận động, đặc biệt nếu xương xuyên qua da.
- Vết thương sâu.
- Bị bỏng nghiêm trọng.
- Ho hoặc nôn ra máu
- Đau dữ dội ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể.
- Phản ứng dị ứng nghiêm trọng với dấu hiệu khó thở, sưng tấy, nổi mề đay.
- Sốt cao kèm theo đau đầu và cứng cổ.
- Sốt cao mà không đỡ khi dùng thuốc.
- Nôn ói hoặc đi cầu phân lỏng liên tục.
- Ngộ độc hoặc dùng quá liều ma túy hoặc rượu.
- Co giật.

Nguồn trợ giúp chăm sóc sức khỏe



Bảo hiểm

(Insurance Coverage)

Medicaid/ Apple Health / CHIP

Medicaid, hay Apple Health, cung cấp bảo hiểm y tế cho những người có thu nhập thấp hoặc không có thu nhập.

Giới hạn thu nhập đối với Medicaid dựa trên số người trong hộ gia đình quý vị:

- 1 người - \$18.075
- 2 người - \$24.353
- 3 người - \$30.630
- 4 người - \$36.908

Giới hạn thu nhập đối với Children's Health Insurance Program (Chương trình bảo hiểm y tế trẻ em, CHIP) **cao gấp đôi** giới hạn đối với Apple Health. Đăng ký Apple Health và tìm hiểu các loại bảo hiểm khác tại www.wahealthplanfinder.org.

Mạng lưới y tế khu vực CHOICE Regional Health Network: 1-800-662-2499

1217 4th Avenue, Olympia

CHOICE kết nối các cá nhân với bảo hiểm y tế, chăm sóc nha khoa và điều phối chăm sóc. Họ cung cấp hỗ trợ trực tiếp để tìm và đăng ký các chương trình bảo hiểm của tiểu bang WA. Họ có thể giúp khách hàng tiếp cận các dịch vụ và đưa ra quyết định sáng suốt về việc quản lý sức khỏe của họ. CHOICE kết nối các cá nhân với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà ở, mất an ninh lương thực, giáo dục, việc làm và nhiều dịch vụ khác.

Chăm sóc khẩn cấp

Nếu quý vị đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, hãy gọi 911

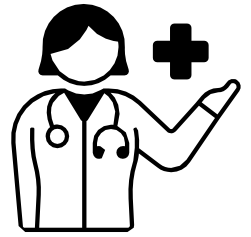
Phòng cấp cứu của MultiCare Capital Medical Center: 360-754-5858

3900 Capital Mall Dr. SW, Olympia

Phòng cấp cứu của Providence St. Peter Hospital: 360-491-9480

413 Lilly Rd NE, Olympia WA 98506

Chăm sóc ban đầu



The Olympia Free Clinic Phòng khám miễn phí Olympia: 360-890-4074 x 3

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia

Mục tiêu của The Olympia Free Clinic là điều trị các nhu cầu trước mắt và giúp mọi người tìm được dịch vụ chăm sóc sức khỏe lâu dài. Đối với những người không có bảo hiểm hoặc được bảo hiểm chi trả thấp, chương trình cung cấp:

- Chăm sóc y tế tổng quát: Thứ Hai và Thứ Tư 5 giờ chiều - 7 giờ tối
- Chăm sóc tâm thần (Thuốc men) và Tư vấn: Chỉ theo lịch hẹn.
- Phòng khám sức khỏe sinh sản và giới tính: Thứ Hai đầu tiên của tháng, 5 giờ chiều - 7 giờ tối
- Nắn chỉnh xương khớp & Vật lý trị liệu: Thứ Hai thứ ba của tháng, 5 giờ chiều - 7 giờ tối

SeaMar: 360-359-4860

(Thứ Hai-Thứ Sáu 8 giờ sáng - 5 giờ chiều)

- Dành cho những người có Medicaid hoặc không có bảo hiểm, cung cấp các dịch vụ chăm sóc ban đầu cho người có thu nhập thấp. Chấp nhận Medicaid/Apple Health và cũng cung cấp các dịch vụ theo khả năng chi trả dựa trên thu nhập hộ gia đình.

▪ **Olympia:**

3030 Limited Ln NW, Olympia (Theo lịch hẹn, chỉ dành cho dịch vụ y tế)
3622 Ensign Rd NE, Olympia (Không cần hẹn trước, dịch vụ y tế và nha khoa)

- **Lacey:** 669 Woodlawn Square Loop SE, Lacey (Theo lịch hẹn, dịch vụ y tế và nha khoa)

- **Tumwater:** 6004 Capital Blvd SE, Tumwater (Không cần hẹn trước và đặt lịch hẹn, chỉ dành cho dịch vụ nha khoa)

- **Yelm:** 202 Collens St NE, Yelm (Đặt lịch hẹn, dịch vụ y tế và nha khoa)

Community Youth Services Dịch vụ thanh thiếu niên cộng đồng: 360-236-7166

914 7th Ave SE, Olympia (các Thứ Tư từ 7 giờ 30 sáng-5 giờ chiều)

- Cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế cho các cá nhân dưới 24 tuổi. Chấp nhận Medicaid/Apple Health và cũng cung cấp các dịch vụ theo khả năng chi trả dựa trên thu nhập hộ gia đình.

Valley View: 360-236-7166

3775 Martin Way E, Suite A, Olympia

(Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Tư, Thứ Sáu, 7 giờ 30 sáng - 6 giờ tối, Thứ Năm 7 giờ 30 sáng - 8 giờ tối)

- Valley View cung cấp các dịch vụ chăm sóc ban đầu cho những người có thu nhập thấp, có Medicaid hoặc không có bảo hiểm. Họ cũng cung cấp dịch vụ theo khả năng chi trả dựa trên thu nhập hộ gia đình.



Chăm sóc nha khoa

Phòng khám răng Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 360-943-6400

309 Washington St NE, Olympia (Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 3 giờ chiều)

- OUGM Dental Clinic cung cấp các dịch vụ nha khoa khẩn cấp cho cư dân Quận Thurston đang sống bằng hoặc dưới 200% mức nghèo liên bang, những người không có bảo hiểm nha khoa hoặc phương tiện thay thế để chi trả cho việc chăm sóc. Gọi để đặt lịch hẹn.

Phòng khám răng SeaMar: 360-359-4860

Xem Trang Chăm sóc ban đầu để biết địa chỉ. (tr. 26)

- SeaMar Dental Clinic cung cấp các dịch vụ cho trẻ em từ 18 tuổi trở xuống, phụ nữ mang thai với sự đồng ý của nhà cung cấp và các dịch vụ cấp cứu cho người lớn trên cơ sở không cần hẹn trước. Các trường hợp khẩn cấp đối với người lớn bao gồm gãy răng, nhiễm trùng răng và đau răng/nướu. Chấp nhận Medicaid/Apple Health, những người không có bảo hiểm và cũng cung cấp các dịch vụ theo khả năng chi trả dựa trên thu nhập hộ gia đình.

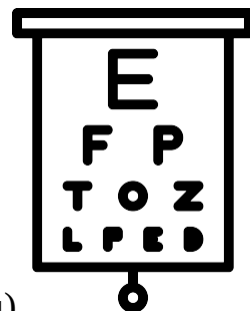
Dentist Link: 844-888-5465, www.dentistlink.org

Dentist Link là một dịch vụ miễn phí kết nối bất kỳ cư dân Washington nào với một cuộc hẹn nha khoa trong cộng đồng của họ. Họ chấp nhận bệnh nhân có Apple Health hoặc không có bảo hiểm.

Access to Baby and Child Dentistry (Tiếp cận nha khoa cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, ABCD): 360-539-7576 x103

Đối với trẻ em dưới 12 tuổi có Bảo hiểm Apple Health, ABCD giúp người chăm sóc tìm nha sĩ và cung cấp kiến thức về vệ sinh răng miệng. Những người tham gia có đủ điều kiện để được kiểm tra ít nhất hai lần một năm. Có cung cấp dịch vụ dịch thuật và đưa đón.

Chăm sóc nhãn khoa



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

309 Washington Street NE, Olympia (Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- OUGM cung cấp dịch vụ khám sức khỏe mắt và cắt kính cho những cá nhân đủ tiêu chuẩn.

Sức khỏe sinh sản & giới tính

Planned Parenthood: 1-800-769-0045

402 Legion Way, Suite 201, Olympia

(Thứ Hai, Thứ Năm, Thứ Sáu và Thứ Bảy 8 giờ 30 sáng - 4 giờ 30 chiều;

Thứ Ba và Thứ Tư 10 giờ sáng - 6 giờ chiều Thứ Sáu 9 giờ sáng - 3 giờ chiều)

- Planned Parenthood cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao, giá rẻ cho những người có Medicaid hoặc những người không có bảo hiểm. Cung cấp các dịch vụ và xét nghiệm thai kỳ, xét nghiệm & dịch vụ STI, kiểm soát sinh sản, liệu pháp hormone chuyển giới, dịch vụ phá thai và nhiều dịch vụ sức khỏe sinh sản khác.

Olympia Free Clinic: 360-890-4074 x3

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia (Thứ Hai đầu tiên hàng tháng, 5 giờ chiều - 7 giờ tối)

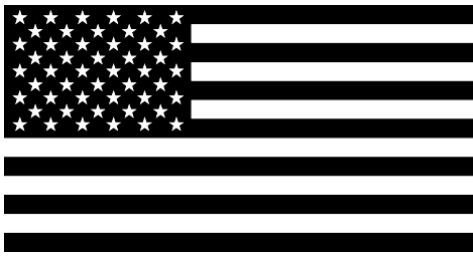
- Phòng khám sức khỏe sinh sản và giới tính

Chăm sóc y tế sau khi bị tấn công hoặc lạm dụng tình dục

Nếu quý vị bị tấn công tình dục, điều quan trọng cần nhớ là đó không phải lỗi của quý vị. Bạo lực tình dục là một tội ác, bất kể là ai thực hiện hành vi đó hoặc nơi nó xảy ra. **Đừng ngần ngại nhận sự giúp đỡ.**

Nếu quý vị cần hỗ trợ về Phòng chống và ứng phó với tấn công tình dục, hãy gọi cho SafePlace: 360-754-6330 (24 giờ), các dịch vụ được cung cấp bao gồm:

- Y tá thăm khám về tấn công tình dục ở Quận Thurston 24 giờ một ngày tại Providence St. Peter Hospital.
- Trung tâm ủng hộ công bằng cho trẻ em Monarch để thăm khám trên nạn nhân trẻ em và hỗ trợ người giám hộ.
- Người sống sót sau vụ tấn công tình dục phỏng vấn các cơ quan thực thi pháp luật ở Quận Thurston.
- Các cuộc hẹn y tế và bác sĩ liên quan đến tấn công tình dục: theo dõi, nhu cầu sức khỏe sinh sản, các bệnh lây truyền qua đường tình dục và/hoặc sàng lọc HIV nếu các cuộc hẹn này diễn ra ở Quận Thurston.



Dịch vụ y tế cho cựu chiến binh

Lacey Veterans Services Hub Trung tâm dịch vụ dành cho cựu chiến binh Lacey:
360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Các dịch vụ bao gồm trợ cấp khuyết tật, chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ sức khỏe tinh thần, điều trị sử dụng chất kích thích, nhà ở, chương trình việc làm, chăm sóc thú y, v.v. Việc sử dụng máy tính được cung cấp lúc 9 giờ 30 sáng các ngày Thứ Năm.
renyveteranshub.org

Veteran's Assistance Program (Chương trình hỗ trợ cựu chiến binh) Quận Thurston:
360-867-8236

412 Lilly Rd. NE, Olympia (Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều)

- Veterans' Assistance Program giúp các cựu chiến binh hoặc thành viên gia đình đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính khẩn cấp một lần cho các chi phí sinh hoạt cơ bản như tiền thuê nhà/nhà ở, tiện ích và chi phí tang lễ.
www.thurstoncountywa.gov/veterans-assistance

US Department of Veterans Affairs (Bộ Cựu chiến binh) Hoa Kỳ - Thông tin về quyền lợi: 1-800-827-1000

Department of Veterans Affairs (Bộ Cựu chiến binh) Tiểu bang Washington: 360-725-2200
1102 Quince St SE, Olympia

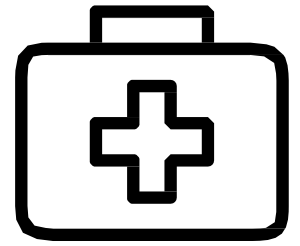
Work Source Nguồn việc làm - Đại diện cơ quan việc làm cựu chiến binh địa phương:
360-570-4258

Dịch vụ sàng lọc, cách ly và tiêm ngừa COVID



- Tìm vắc-xin COVID gần quý vị tại www.vaccines.gov
- Có sẵn các cơ sở cách ly dành cho những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID và không có nơi an toàn để cách ly khỏi những người khác. Hãy gọi (360) 867-2610.
- Quý vị có thể tìm thấy các địa điểm xét nghiệm COVID-19 miễn phí tại testinglocator.cdc.gov
- Tìm thông tin và dữ liệu cụ thể về COVID-19 của Quận Thurston tại www.thurstoncountywa.gov/covid-19

Dịch vụ giảm thiểu tác hại



Phòng khám Olympia Bupe: 360-349-0033

1011 10th Ave. SE, Olympia

(Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu 4 giờ chiều-7 giờ tối; Thứ Ba & Thứ Năm 1 giờ chiều-4 giờ chiều)

- Phòng khám có suboxone với thủ tục đơn giản. Miễn phí, không cần đặt lịch trong ngày. Bệnh nhân mới vui lòng đến ít nhất 1 giờ 15 phút trước giờ đóng cửa.

Thurston County Drug User Health Program (Chương trình sức khỏe cho người sử dụng ma túy của Quận Thurston): 360-463-2556

1000 Cherry St., Olympia (Bãi đậu xe phía sau) trước đây có dịch vụ tiêm

(Thứ Ba & Thứ Năm 12h trưa - 5 giờ chiều hoặc theo lịch hẹn)

- Có thực hiện xét nghiệm viêm gan C. Trao đổi dịch vụ tiêm và kết nối với điều hướng chăm sóc.

EGYHOP: contact@egyhop.org

Trong bãi đậu xe lớn trên Washington Street giữa 4th Ave và State Street ở trung tâm thành phố Olympia.

(Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu, Thứ Bảy, Chủ Nhật: 6 giờ 30 -8 giờ tối)

- Cung cấp vật tư, dịch vụ và nguồn trợ giúp khẩn cấp cho người dân có thu nhập thấp và những người vô gia cư trên đường phố của Olympia.

Cơ sở điều trị Evergreen: 360-413-6910

Đường dây hỗ trợ từ y tá: 1-800-297-6877

6700 Martin Way E. Suite 117, Olympia

- Cung cấp phương pháp điều trị hỗ trợ bằng thuốc đối với chứng rối loạn sử dụng opioid cho bệnh nhân ở Quận Thurston và các khu vực lân cận. Các dịch vụ kết hợp việc cung cấp methadone hoặc buprenorphine hàng ngày với các buổi tư vấn và thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ y tế. EvergreenTreatment.org/south-sound-clinic

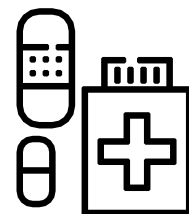
Multicare Advanced Wound Center Trung tâm điều trị chấn thương nâng cao chăm sóc đa năng: 360-570-3032

601 McPhee Rd SW, Bldg #2, Olympia

(Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều; Nghỉ cuối tuần và ngày lễ)

- Cung cấp hỗ trợ tài chính lên tới 100% dựa trên thu nhập. *Giấy giới thiệu có thể được gửi qua EPIC.

Vật tư y tế



Woodlawn Funeral Home Nhà tang lễ Woodlawn

5930 Mullen Road SE, Lacey

(Thứ Hai, Thứ Tư và Thứ Bảy, 10 giờ sáng - 11 giờ sáng)

- Nhà tang lễ Woodlawn điều hành một ngân hàng cung cấp thiết bị y tế. Nó nằm ở tầng hầm ở phía sau tòa nhà. Chỉ ghé vào.

Capital Recovery Center Trung tâm thu hồi vốn: 360-357-2582 x 136

1011 10th Ave SE, Olympia

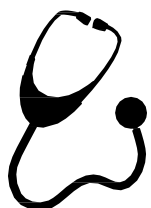
(Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm từ 10:00 sáng - 3:00 chiều, Thứ Tư và Thứ Sáu Chỉ tiếp đón khi hẹn trước)

- Trung tâm thu hồi vốn cung cấp miễn phí dụng cụ sơ cứu, dụng cụ chăm sóc vết thương, ngân hàng quần áo và các sản phẩm vệ sinh cá nhân. Họ cũng có thể giới thiệu tới buổi tắm rửa YMCA và kết nối các cá nhân với hỗ trợ về nhà ở, dịch vụ điện thoại và dịch vụ can thiệp cộng đồng.

Medical Equipment Bank: Ngân Hàng Thiết Bị Y Tế: 360-456-8810 medequipbank@gmail.com

3537 Martin Way, Olympia (Thứ Ba, Thứ Năm, Thứ Bảy, 11:00 sáng - 2:00 chiều)

- Người mượn phải điền đầy đủ thông tin vào biểu mẫu đính kèm trước khi được đưa vật phẩm ra khỏi Ngân Hàng Thiết Bị Y Tế.



Dịch vụ hỗ trợ y tế

Điều phối chăm sóc của SeaMar: 360-359-4889

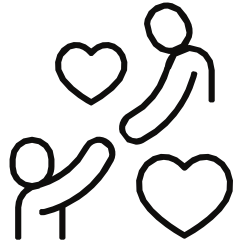
- Nhân viên phụ trách hồ sơ tại SeaMar có thể cung cấp hỗ trợ điều phối và điều hướng chăm sóc. Hãy gọi để biết thêm thông tin hoặc truy cập trang 26.

Chăm Sóc Tại Nhà: 360-664-9050

6639 Capital Boulevard SW, Floor 3, Tumwater

- Văn phòng Dịch vụ gia đình và cộng đồng của DSHS cung cấp dịch vụ đánh giá và giới thiệu dịch vụ chăm sóc tại nhà. Chương trình này dành cho những người khuyết tật không thể thực hiện “Hoạt động sinh hoạt hàng ngày” (ADL - ăn uống, tắm rửa, sử dụng nhà vệ sinh, dọn dẹp, v.v.) mà không có sự trợ giúp. Chương trình này chấp nhận Medicaid, nhưng các cá nhân không cần phải đăng ký để bắt đầu dịch vụ. Gọi điện hoặc truy cập để biết thêm thông tin.

Chương Trình Điều Trị Sử Dụng Các Chất Dạng Thuốc Phiện



Northwest Resources (Các Nguồn Lực Phía Tây Bắc): 360-943-8810

- Nhà cung cấp dịch vụ đánh giá và giới thiệu đến các chương trình quản lý trường hợp cai nghiện và chương trình điều trị có sử dụng các chất dạng thuốc phiện.

Compass Career Solutions (Giải Pháp La Bàn Nghề Nghiệp): 1-833-327-2667

- Làm việc với những cá nhân cụ thể có tiền án, đang tìm kiếm việc làm hoặc những người vô gia cư.

Hope & Healing Clinic (Phòng Khám Hope & Healing): 360-583-3340

9474 Lathrop Industrial Dr. SW, Tumwater (Thứ Hai-Thứ Sáu 8:00 sáng-7:00 tối; Thứ Bảy & Chủ Nhật 8:00 sáng- 2:00 chiều) hello@hopeandhealingclinic.com

- Có vị trí tại Tumwater, Washington, phòng khám này cung cấp dịch vụ chăm sóc lấy bệnh nhân làm trung tâm trong một môi trường an toàn và đảm bảo. Điều trị tại Phòng khám Hope & Healing tập trung vào medication for opioid use disorder (thuốc điều trị chứng rối loạn sử dụng opioid, MOUD).

St. Peter Chemical Dependency Center (Trung Tâm Phụ Thuộc Hóa Chất St. Peter): 360-456-7575

4800 College St. SE Lacey, WA 98503 (Thứ Hai-Thứ Sáu, 8:00 sáng-6:00 tối)

- Cung cấp hỗ trợ, tư vấn và đánh giá về: nghiện cờ bạc, lạm dụng chất kích thích và cai thuốc lá. Dành cho người lớn, thanh thiếu niên và gia đình.

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

- Nhà cung cấp dịch vụ trực tuyến medication-assisted treatment (điều trị có hỗ trợ thuốc) cho tình trạng lệ thuộc vào opioid.

Nhóm hỗ trợ cũng cung cấp dịch vụ hỗ trợ trực tuyến.

Washington Recovery Helpline (Đường Dây Hỗ Trợ Phục Hồi

Washington): 1-866-789-1511 hoặc nhấn tin đến số 711

- Can thiệp khủng hoảng và giới thiệu lạm dụng chất kích thích, sức khỏe tâm thần và cờ bạc

Alcoholics Anonymous Đường dây 24 giờ ẩn danh hỗ trợ Người nghiện rượu: 360-352-7344

Psychedelic Peer Support Hỗ trợ Người sử dụng chất gây ảo giác (3:00 chiều - 3:00 sáng) Gọi điện hoặc nhấn tin: 623-473-7433

Narcotics Anonymous Hỗ Trợ Ẩn Danh về Ma Túy: 360-754-4433

Sức Khỏe Tâm Thần & Hành Vi

OHRS Mobile Crisis Team Nhóm Khủng Hoảng Lưu Động OHRS:
360-754-1338 hoặc 1-800-270-0041

- Cung Cấp Dịch Vụ Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động và Đánh Giá Điều Trị Không Tự Nguyện. Nhận được dịch vụ can thiệp khủng hoảng lưu động mà không cần có bảo hiểm.

Arrest & Jail Alternatives (Các Lựa Chọn Thay Thế Bắt Giữ và Bỏ Tù, AJA):
360-529-7287

- Cung cấp quản lý trường hợp chuyên sâu, điều hướng đồng đẳng, quản lý khủng hoảng, đào tạo kỹ năng sống, cung cấp hỗ trợ xã hội, nguồn cung cấp và nhiều hơn nữa.

Behavioral Health Resources Tài Nguyên Sức Khỏe Hành Vi: 360-704-7170
3857 Martin Way E, Olympia

- Cung cấp liệu pháp cá nhân, gia đình và nhóm, các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và rối loạn do sử dụng chất kích thích xảy ra đồng thời, v.v.

Catholic Community Services (Dịch Vụ Cộng Đồng Công Giáo): 360-753-3340
604 Devoe St. SE, Olympia

- CCS cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng cho trẻ em đủ điều kiện Medicaid cũng như gia đình của trẻ.

CIELO: 360-709-0931 hoặc cieloproject@comcast.net
1601 North Street SE, Olympia

- Cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần miễn phí cho các cá nhân, những người nói tiếng Tây Ban Nha.
Các nhà trị liệu có thể nói được nhiều ngôn ngữ và hiểu được nhu cầu đặc biệt của người nhập cư.

HOST (Homeless Outreach Stabilization & Transition (Tiếp Cận Cộng Đồng Vô Gia Cư, Ổn Định & Chuyển Đổi): 360-764-6282

- HOST cung cấp dịch vụ quản lý trường hợp chuyên sâu cho những khách hàng bị rối loạn sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất kích thích ở mức nghiêm trọng, những người không có nhà ở hoặc sắp mất nhà ở.

IWHS Navigation Team at Sergio's Day Center (Nhóm Điều Hướng tại Trung Tâm Ngày của Sergio): 360-870-9566

(Thứ Ba-Thứ Sáu 1:00 chiều-4:30 chiều; Chào mừng các quý vị ghé thăm)

- Các cố vấn ngang hàng làm việc trực tiếp với các cá nhân để cung cấp các dịch vụ vận động và điều hướng dựa trên thể mạnh của chúng tôi để hỗ trợ khách về nhu cầu y tế, hỗ trợ sức khỏe tâm thần, sử dụng chất kích thích và nhà ở.

Hướng dẫn bản đồ

1. Rosie's Place
520 Pear St SE, Olympia
2. Cơ quan quản lý nhà ở quận
Thurston
1206 12th Ave SE, Olympia
3. Olympia Mutual Aid Partners
701 Franklin St. SE, Olympia
4. Đối tác trong giáo dục phòng ngừa
1009 State Ave NE, Olympia
5. Safe Place (Nơi tạm trú dành cho
phụ nữ bị lạm dụng)
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. Trung tâm người cao tuổi Olympia
222 Columbia St. NW, Olympia
12. Salvation Army/Bếp ăn cộng đồng
CCS
808 5th Ave. SE, Olympia
13. Quầy thực phẩm Olympia
220 Thurston Ave, Olympia
14. Thư viện khu vực Timberland
Olympia
313 8th Ave. SE, Olympia
15. Olympia Bupe Clinic và Trung tâm
thu hồi vốn
1011 10th Ave. SE, Olympia
16. Chương trình sức khỏe cho người sử
dụng ma túy của Quận Thurston
1000 Cherry St., Olympia
17. Dịch vụ thanh thiếu niên cộng đồng
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

Trung tâm Olympia





Chia sẻ tài nguyên vì hạnh phúc

