

Xpuas xav tau txoj kev pab?

Tpuas yog tias tsis paub meej tias yuav pib qhov twg?

Yog tias koj tab tom ntsib teeb meem, cov peev txheej tsuas yog hu rau, sau ntawv, los yog nyem tawm.

- Teeb meem Kev Pw Tsaug Zog
- Tsis muaj hluav taws xob
- Txoj kev xav ntsoov Pawm
- kev siv Tshuaj
- Tsis qab los noj mov los yog ntxhov siab vim noj
- Kev Ntxhov Siab los yog nkees
- Tsis Muaj kev lom zem
- Kev xav txog kev tuag lossis kev tua tus kheej

Hu los yog sau ntawv
988 los sis sau sib tham
988lifeline.org

988 | KEV TUA TUS KHEEJ
THIAB KEV KUB NTXHOB
TUS XOV TOOJ CAWM TXOJ SIA

Txuas nrog cov kws pab tswv yim
24/7 rau **dawb** thiab kev txhawb
nqa tsis pub lwm tus paub rau koj
los yog ib tus neeg uas koj txhawj
xeeb txog.

Kev Pab cuam Thaum Muaj
Teeb Meem Cheeb Tsam
Nroog Washington
Hu Rau 651-275-7400

Washington
County

24/7 kev pab cuam kho mob hlwb
txawb rau cov neeg laus thiab me
nyuam yaus thaum muaj kev kub
ntxhov.

 **WellSpring**
PROJECT

WellSpring pab tib neeg kom noj qab haus huv thiab muaj
zog dua nyob rau txhua theem ntawm lawv lub neej los
ntawm kev sib txuas nrog cov peev txheej hauv zos thiab
lub teb chaws rau koj thiab cov neeg hauv koj lub zej zog.



Make It OK.org

Ua Kom Nws Ok (Make it OK) Ua hauj lwm los xaus kev
qias neeg nyob ib puag ncig kev puas siab puas ntsws thiab
mob thiab txhawb kev puas siab puas ntsws los ntawm kev
kawm, Kev sib tham, sib qhia, thiab cov peev txheej.



Koj tsis yog nyob ib leeg — muaj kev pab.


CONNECT
CHEEB TSAM NROOG WASHINGTON

Txhawb kev noj qab haus huv ntawm cov me
nyuam yaus, cov tub ntxhais hluas, thiab lawv
tsev neeg nyob hauv cheeb tsam Washington.