

### دليل خدمات تون رفرز - المصادر والمساعدة

**الدعم الفني** – يتوفر الدعم الفني للأجهزة الإلكترونية عن طريق التقنيين IT وذلك من خلال الاتصال على البريد الإلكتروني التالي: [TechSupport@twinriversusd.org](mailto:TechSupport@twinriversusd.org) او عن طريق الاتصال بالهاتف: 916-566-7802 ايام الاثنين – الجمعة من الساعة السابعة مساءً وحتى الخامسة عصراً.

**خدمات هاتف قسم متعلمي اللغة الانكليزية** والذي يمكن التواصل معه عن طريق رقم الهاتف 916-566-1600 ومن ثم التوصيلة 33424. يمكنكم الاتصال بقسم الرسائل في اي وقت. سيقوم كادر قسم متعلمو اللغة الانكليزية بالرجوع اليكم والرد على مكالماتكم اثناء ساعات النهار الاعتيادية.

**للإتصال بقسم خدمات الطلاب لمقاطعة تون رفرز** يرجى الإتصال برقم هاتف خدمات الطلاب 916-566-7801 ايام الاثنين – الجمعة من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الرابعة عصراً (مقفل يوم الثالث من يوليو تموز)

متوفر **خدمات هاتف قسم التعليم الخاص للمعاقين** ويرجى الإتصال على الرقم 916-380-9218 ايام الاثنين – الجمعة، الساعة 12:30 ظهراً وحتى الساعة 3:30 ظهراً. يمكنكم الإتصال بخط هاتف **قسم التعليم الخاص** المباشر 916-566-1617 وسوف يقوم كادر القسم بإرجاع مكالماتكم خلال ساعات العمل الاعتيادية من الثامنة صباحاً وحتى الرابعة عصراً. ان قمتم بالاتصال بعد ساعات العمل الاعتيادية، يرجى ترك رسالة وسيقوم كادر القسم بالرد على المكالمة.

**قسم رعاية وحضور الطفل (CWA)** – يقوم القسم بتوفير الارشادات والمصادر للتواصل مع العوائل ضمن المجتمع المدرسي وربط العائلة بمصادر المدرسة التي من شأنها المساعدة وقت الحاجة.

- دليل مصادر العائلة 20-21 – باللغة الإنكليزية
- دليل مصادر العائلة 20-21 – باللغة الفارسية
- دليل مصادر العائلة 20-21 – بلغة المونغ
- دليل مصادر العائلة 20-21 – باللغة الروسية
- دليل مصادر العائلة 20-21 – باللغة الاسبانية

إن اكتشفت ان هذه الخدمات لم تعد متوفرة، او ان رقم الهاتف قد تغير، يرجى الإتصال بقسم رعاية وحضور الطفل **CWA** على هاتف المكتب 566-1615 (916)، كي يتم القيام بالتصحيح لمنشور الدليل القادم. من اجل الحصول على معلومات اكثر، قم بزيارة الموقع التالي: <https://bit.ly/TwinRiversCWA>

ملاحظة: كافة المصادر المتوفرة في هذا الدليل هي للإحالة الى اقسام اخرى فقط. وهي ليست توصيات.

**عيادة كير سولاس Care Solace** متوفرة على مدى 24 ساعة/سبعة ايام في الاسبوع لتسهيل التواصل مع الطلاب، والعوائل وكادر العمل وربطهم بمصادر الصحة النفسية والاطباء ضمن خدماتهم المجتمعية. توفر كير سولاس المعلومات المتعلقة بالعلاج، والعلاج عبر الانترنت، والتطبيب، وخدمات استشارية للعائلة، وخدمات اخرى. يمكن الإتصال بفريق كير كونسيرج Care Concierge عن طريق الهاتف، البريد الإلكتروني، او الدردشة المرئية:

- الهاتف (888) 515-0595
- الموقع [www.caresolace.com/TRUSD](http://www.caresolace.com/TRUSD)
- البريد الإلكتروني [WeServe@CareSolace.org](mailto:WeServe@CareSolace.org)



## الوجبات المدرسية تو جو Go 2

يمكن لكافة الاطفال الى عمر 18 سنة من الحصول على وجبات مجانية من الفطور، والغداء، والعشاء كل يوم؛ ليست هناك حاجة لملى استمارة او جلب هوية الطالب. ستكون وجبة العشاء مضمنة في كل رزمة طعام ايام الاثنين الى ايام الجمع أثناء توزيع الوجبات في الوقتين النظاميين. اما وجبات الفطور والغداء والعشاء لايام السبت والاحد فستكون مضمنة مع وجبة رزمة الجمعة في كافة مواقع توزيع الوجبات لمقاطعة تون رفرز – وجبات تو جو Go 2. أوقات توزيع وجبات المدرسة تو جو:

- الفطور \* الغداء \* العشاء من الساعة 7 صباحا وحتى 8 صباحا
- الفطور \* الغداء \* العشاء من الساعة 11:30 صباحا وحتى 12:30 ظهرا

وجبات متنقلة بالحافلة: الفطور \* الغداء \* العشاء: من الساعة 11:30 صباحا – 1:00 ظهرا.

- الموقع: <http://www.twinriversusd.org/nutrition>
  - الموقع: <https://www.facebook.com/TRUSDNutritionServices>
  - الموقع: <https://bit.ly/TRtransportation>
  - خطوط الحافلة: [Food Service Spots](#)
- يستمر برنامج مقاطعة تون رفرز "وجبات تو جو المدرسية" على مدى استمرار التعلم عن بعد

توفر مقاطعة تون رفرز المدرسية خدمة الانترنت المجانية (Internet Essentials) الى العديد من عوائل طلاب المدارس بالتعاون مع شركة كومكاست. يتوفر هذا البرنامج للعديد من طلاب تون رفرز، مع بعض التحديدات؛ وتعد اسرع خدمة مجانية متاحة في الوقت الحالي.

- تأكد من ان اسرتك مؤهلة لهذه الخدمة من خلال هذا الرابط: <https://www.internetessentials.com/apply>
- بعد التأكد من اهليتكم اتصلو بخدمة الدعم التقني لتون رفرز على البريد الالكتروني [techsupport@twinriversusd.org](mailto:techsupport@twinriversusd.org) او خط الهاتف (916) 566-7802 من الساعة 7 صباحا وحتى 5 عصرا للحصول على شفرة تسجيل الدخول ل كومكاست.
- قم بملئ استمارة التسجيل من خلال موقع الشركة التالي: <https://www.internetessentials.com/apply>

برجاء عدم اكمال معاملة التسجيل قبل الحصول على شيفرة او كود من قبل قسم الدعم التقني. تساعد هذه الشفرة على تمكين مقاطعة تعليم تون رفرز من دفع التكاليف الشهرية. تقوم مقاطعة تون رفرز التعليمية بتغطية كافة التكاليف؛ لن تكون هناك اية تكلفة شهرية لكم. للمزيد من المعلومات:

- [Internet Access \(Free and Low-Cost\) Resources for Families](#) – إضغظ على هذا الرابط للحصول على مصادر (خدمة مجانية او ذات الكلفة الواطئة)
- [Recursos de Acceso a Internet para Familias \(Spanish\)](#) – اللغة الاسبانية
- [Internet Access \(Free and Low-Cost\) Resources for Families- Hmong](#) – اللغة المونغ



## الخدمات المجتمعية في سكرمنتو

خدمة 211 سكرمنتو هي الخدمة الرئيسية لمصادر المعلومات والإحالة لكافة الخدمات التي تخص (الاستشارة النفسية، إيجاد ملاذ للطوارئ، خدمات الغذاء، ومصادر اخرى).  
اتصل على الرقم 211 مستخدماً إحدى الاختيارات أدناه:

- الهاتف: اتصل بـ 211 أو 800-500-4931 أو 498-1000 (916)
- البريد الإلكتروني: [info@211sacramento.org](mailto:info@211sacramento.org)
- الموقع الإلكتروني: <http://www.211sacramento.org/211>

أطلقت بلدية سكرمنتو موقع سكرمنتو للحد من كوفيد مع مختلف الخدمات التي توفرها البلدية، والكاونتي والمنظمات المجتمعية وهي متوفرة لمساعدة سكنة سكرمنتو وأصحاب المصالح الذين تأثروا بوباء كوفيد-19. يمكنكم إيجاد آخر التحديثات والمعلومات المتعلقة بكوفيد-19 في سكرمنتو على الموقع:

<https://sacramentocovidrelief.org/individuals-and-families/>

## مراكز مصادر الخدمات في سكرمنتو

مركز لا فاميليا للاستشارة La Familia Counseling Center, Inc – يعمل المركز على تحسين نوعية الحياة للشباب المعرضين للخطر وعوائلهم والقادمين من خلفيات ثقافية متنوعة ويقوم بتوفير الخدمات الاستشارية لثقافات متنوعة، وتقديم المساندة وتوصيل الخدمات والبرامج لمساعدة العوائل على تخطي محنتهم.  
الموقع الإلكتروني: <https://lafcc.org> رقم الهاتف: (916) 452-3601  
العنوان: 5523 34th Street, Sacramento, CA 95820

شبكة تواصل المساعدات المشتركة Mutual Assistance Network – وتعمل على توفير الحاجات الملحة للمجتمع. وتشمل الفعاليات إدارة قضايا الرعاية، زيارات بيتية، والتدخل الطارئ ومساعدة سكنة المنزل في الحصول على المساعدات اليومية مثل الغذاء، والسكن، والملابس والمساعدة الطبية. للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <http://www.mutualassistance.org>

مركز فايرهاوس العام The Firehouse Community Center هاتف (916) 567-9567  
العنوان: 810 Grand Avenue, Suite, A3, Sacramento, CA 95838

مركز اركيد العام Arcade Community Center هاتف (916) 514-8096  
العنوان: 2427 Marconi Avenue Suite #103, Sacramento, CA 95821

مركز نورث سكرمنتو العائلي North Sacramento Family Resource Center ويقوم ببناء عوائل قوية من خلال التعليم، والتدخل الاجتماعي وتقديم المساندة ومن خلال برامج مثل خدمات التدخل، والتعليم الأبوي المعتمد من المحكمة، والزيارات البيتية، والاستعداد للمدرسة وخدمات الأخرى.

الموقع: <https://www.kidshome.org> هاتف: (916) 679-3743  
العنوان: 1217 Del Paso Blvd., Suite B, Sacramento, CA 95815

مركز حي ستانفورد العام Stanford Neighborhood Community Center ويوفر برامج حرجة وخدمات متنوعة، لسكنة مناطق نورث جيب و جاردن لاند، ونورث سكرمنتو، وناثوماس.

الموقع: <https://www.stanfordsettlement.org> هاتف: (916) 927-1303  
العنوان: 450 West El Camino Ave., Sacramento, CA 95833



مركز وورملاين العائلي Warmline Family Resource Center ويخدم العوائل التي تمتلك اطفالا من عمر 26 سنة من من لديهم اعاقة ومن خلال ربط اولياء الامور بالنشاطات العائلية، وتوصيل الخدمات لأولياء الامور (بما ضمنها التعليم الخاص)، وخدمات المساعدة الأبوية وتوفير التدريب للأهالي من اجل مساندة اطفالهم ذوي الاحتياجات الخاصة.

الموقع: <http://www.warmlinefrc.org> البريد الالكتروني: [warmline@warmlinefrc.org](mailto:warmline@warmlinefrc.org)

الهاتف: (916) 455-9500 ومتوفر باللغة الاسبانية: 922-1490 (916)

العنوان: 2424 Castro Way, Sacramento, CA 95818

ويل سبيس للمساعدات العائلية WellSpace Birth and Byond Help وتقوم هذه المؤسسة بترسيخ البناء العائلي القوي، وتلبية احتياجات الطفل وضمان وصول المصادر الضرورية لهم للمساعدة في (الزيارات البيئية، الاستعداد للمدرسة، وورش عمل ابوية) التي يحتاجونها.

الموقع: <https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center>

الهاتف: (916) 679-3925

العنوان: 6015 Watt Avenue, North Highlands, CA, 95660

### برامج المساعدة المالية

يقوم قسم المساعدات الانسانية Department of Human Assistance بتوفير كافة البرامج الفيدرالية، وبرامج الولاية و برامج الحكومة المحلية والتي من شأنها توفير المساعدات المالية المؤقتة والغذاء، والتأمين الصحي للعوائل من ذوي الدخل الواطي والتي تخص سكنة سكرمنتو كاونتي.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <https://ha.saccounty.net/benefits/Pages/default.aspx>

قامت ولاية كاليفورنيا باستحداث الموقع الالكتروني المركزي للأفراد المتأثرين بوباء كوفيد - 19 ومتوفر فيه معلومات حول تأمين العاطلين عن العمل، والحماية ضد الاخلاء، والإعفاء المؤقت من دفع الأيجار او القرض، وخدمات اخرى.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <https://covid19.ca.gov/get-financial-help/>

توفر بلدية سكرمنتو الاستشارة والتدريب الفردي وخدمات تخص تأثيرات وباء كوفيد-19 متوفر باللغة الانكليزية والاسبانية لسكان المدينة المحليين. يمكنكم اخذ موعد عبر البريد الالكتروني التالي: [FEC@cityofsacramento.org](mailto:FEC@cityofsacramento.org) او الاتصال على الرقم التالي: (916) 808-4927.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <http://www.cityofsacramento.org/financialempowerment>

مركز حقوق العاملين ومجلس العمال المركزي The Center for Workers' Rights and the Sacramento Central Labor Council ويقوم بتوفير المساعدة للعاملين المتأثرين بالفايروس. ومتوفر الخط الساخن لحماية العاملين من الكورونا-فايروس حيث يقدم المساعدة للعاملين ممن تأثرت وظائفهم بفايروس الكورونا، ويوفر المعلومات المتعلقة بتأمين العاطلين عن العمل، والإجازات المدفوعة الأجر. رقم الهاتف: (916) 905-1625. للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع التالي:

<https://www.rightscenter.org/coronavirus-faqs/>



## الخدمات الغذائية

خدمات بنك سكرمنتو للأغذية وخدمات العوائل (SFBFS) ويوفر البرامج المتنوعة المتعلقة بتوفير الغذاء (وايضا بطاقة الفود، وخدمات توفير الغذاء لكبار السن، والمنتجات للجميع) وذلك من خلال سكرمنتو كاونتي بالتعاون مع شركائهم لتوزيع هذه الخدمات الى اكبر عدد من السكان.

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع SFBFS على الرابط التالي:

<https://www.sacramentofoodbank.org/find-food> أو اتصل على الرقم التالي: (916) 456-1980

• موقع تحديد المنطقة للاستلام للخدمات: <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food>

• وكالات خدمات الطوارئ <https://www.sacramentofoodbank.org/emergency-response-agencies>

يقوم قسم كاليفورنيا للخدمات الاجتماعية (CDSS) بإدراج قائمة خدمات ومنافع حول المساعدات المالية، والغذائية، وخدمات الأطفال وكبار السن، ومصادر اخرى من شأنها مساندة المجتمع. للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي:

<https://www.cdss.ca.gov/benefits-services>

برنامج وك (WIC) سكرمنتو كاونتي لرعاية الأم والطفل ويساعد النساء الحوامل، والأمهات المستجدات والاطفال بعمر مبكر من حيث التغذية الصحية، والصحة والنشاط. يتم تقديم الخدمات حاليا فقط من خلال خط الهاتف 916-876-5000 وذلك نظرا لظروف كوفيد-19. للحصول على معلومات اكثر يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://dhs.saccounty.net/PRI/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx>

## HEALTH ACCESS & MENTAL WELLNESS

برنامج رعاية الطفل والحماية من الاعاقة (CHDP) وهو برنامج وقائي يقوم بتوصيل المساعدات الطبية والخدمات الصحية الدورية للعوائل والشباب ذوي الدخل الواطي في كاليفورنيا. وتقوم مؤسسة CHDP بتوفير التنسيق الرعوي لمساعدة العوائل فيما يخص جدولة المواعيد الطبية والنقل والمساعدة في خدمات العلاج والتشخيص.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>

دائرة الصحة العامة في سكرمنتو كاونتي Sacramento County Public Health وتمتلك الخط الساخن لـ كوفيد - 19 ولسكنة سكرمنتو كاونتي (916) 875-2400

ومتوفر ايضا برنامج المساعدة في الحصول على التلقيحات وبالتعاون من قسم سكرمنتو كاونتي والخدمات الصحية والذي يوفر معلومات عن خدمات التلقيحات للاطفال من عمر يوم الى 18 سنة وممن هم مؤهلين للبرنامج من ذوي الدخل الواطي وممن تنطبق عليهم الشروط التالية:

- لا يمتلك الطفل تامينا صحيا
- يمتلك الطفل تامين مدي-كال او مؤهلا لأن يمتلك مدي-كال
- ان كان الطفل من اصل الاسكا او سكان امريكا الاصليين

يرجى الاتصال لأخذ موعد قبل الذهاب. للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على الهاتف (916) 875-7468

الموقع: [https://dhs.saccounty.net/PUB/Pages/Immunization-Assistance-Program/Immunization-Assistance-Program-\(IAP\).aspx](https://dhs.saccounty.net/PUB/Pages/Immunization-Assistance-Program/Immunization-Assistance-Program-(IAP).aspx)

برنامج الشركاء الأصحاء - هيلثي بارترنز ويقدم المساعدات الاساسية وبرامج الوقاية الصحية لذوي الدخل الواطي، وللمقيمين البالغين الذين لا يمتلكون الوثائق القانونية في سكرمنتو كاونتي. يتم توصيل الخدمات في مركز سكرمنتو كاونتي الصحي وتتضمن:

- الرعاية الصحية الاساسية وتشمل الخدمات الصحية والنفسية
- الرعاية الوقائية (شاملا التلقيح ولقاح الانفلونزا)



- علاج الأمراض المزمنة
- خدمات المختبر والأشعة. خدمات الأدوية (بكلفة واطئة)
- شروط التأهيل للبرنامج:
- للبالغين بعمر 19 سنة واكبر
- للمقيمين في سكرمنتو كاونتي
- ان يكون الدخل عند او اقل من 128% من مستوى الفقر الحكومي
- لحاملي تأمين مدي-كال المحدود وممن تنطبق عليهم قوانين المساعدة
- لمن لا يمتلكون تامينا صحيا ولا يستطيعون الحصول الى التامين الصحي

تقع دائرة هيلثي بارتترز في 4600 برودوي، سكرمنتو كاليفورنيا 95820 رقم الهاتف: (916) 874-1805  
الموقع: <https://dhs.saccounty.net/PRI/Pages/Healthy%20Partners/GI-PRI-Healthy-Partners>

برنامج سكرمنتو المحافظ سكرمنتو كوفرد Sacramento Covered ويختص بالخدمات العامة غير الربحية التي تربط الناس بالخدمات الصحية، والنفسية، والاجتماعية والمصادر المجتمعية في مقاطعة سكرمنتو. يخدم برنامج سكرمنتو كوفرد سكنة المنطقة على طول خط سير حياتهم الصحية من اجل تغطية التأمين، وبناء علاقة متينة ما بين المريض والأطباء ومن اجل تمكنهم من ادارة امورهم الصحية بانفسهم.  
للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الرابط التالي <https://www.sacramentocovered.org/> أو الاتصال على الرقم 1-866-850-4321

مركز ألتا كاليفورنيا الاقليمي Alta California Regional Center ويقوم بتقديم المساعدة للأفراد ممن لديهم اعاقة خاصة في تطور النمو ومساعدة ذويهم في الحصول على الخدمات الملائمة ليتمكن كل فرد من العيش ضمن اعلى امكانياتهم. ويشير المصطلح "اضطرابات النمو" الى مجموعة كاملة من الحالات التي تسبب الاعاقة الجسدية او اللغوية او السلوكية.  
للمزيد من المعلومات قم بزيارة الرابط التالي: <https://www.altaregional.org/> أو اتصل على الرقم التالي: (916) 978-6400

### دليل الإسكان وتوفير الملجأ في حالات الطوارئ

يقوم مجلس مدينة سكرمنتو بتبني مرسوم من شأنه تاسيس وبشكل مؤقت، منع اخلاء الافراد المستأجرين والغير قادرين على دفع اجاراتهم نظرا لعدم امتلاكهم لدخل بسبب فايروس كوفيد-19. ويسمح هذا المرسوم الطارئ بعدم دفع الايجار للمستأجر وايضا مستأجري الطوابق الارضية التجارية. للمزيد من المعلومات انقر على الرابطين ادناه:

- [Tenant Protection Program](#) برنامج حماية المستأجر
- [Sacramento CARES Mediation Program](#) برنامج سكرمنتو للوساطة

نورثن كاليفورنيا للخدمات القانونية (LSNC) وتقوم بتوفير الخدمات القانونية المجانية للعوائل من ذوي الدخل الواطي وفيما يخص قضايا الصحة والسكن، والمساعدات المالية كال-ورركس والمساعدات الغذائية كال-فرش وتامين البطالة والمساعدات العامة/ الاعفاء. يمكن لسكنة سكرمنتو الاتصال بمكتب سكرمنتو للخدمات القانونية والحصول على موعد للمساعدة القانونية. لمتضرري كوفيد-19 قامت مؤسسة LSNC بنهية هذه المصادر الالكترونية لضمان حقوق المستأجر:

- Know Your Rights - تعرّف على حقوقك اضغط على الرابط باللغة الانكليزية
- [AB 3088 KYR FAQ.pdf](#) اضغط على الملف للقراءة

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع <https://lsnc.net/coronavirus-covid-19> او الاتصال على الرقم التالي: (916) 551-2150 or



برنامج سكرمنتو سيلف هيلب Sacramento SelfHelp - سكرمنتو للإسكان والمساعدة الذاتية (SSHH) وهو بالتعاون مع بلدية سكرمنتو لتوفير خدمة خط الهاتف المجاني للاجابة على طلبات الاستشارة وحل المشاكل. يقوم المستشارون بالعمل مع طالبي الخدمة وبإنفراد للتعامل مع المخاوف المتعلقة بنزاعات المستأجر-المالك والمساعدة في احوال النزاعات الى الوكالات الملائمة. للمعلومات يرجى الاتصال على الهاتف المحلي 800-855-7100 أو على رقم الهاتف التالي المتوفر بخدمة الرسائل 916-389-7877

مشروع سنتينال Project Sentinel ويوفر خدمات الاسكان المتنوعة (مقاومة الاخلاء، ايجاد بديل، وخدمات الإشراف والمحامي). للمزيد من المعلومات، قم بالاتصال بالسيد راين آر. ريس Ryan R. Reyes، قسم المحامين على الرقم 916 513 3150 او البريد الإلكتروني [RReyes@housing.org](mailto:RReyes@housing.org) أو موقع المشروع: [www.housing.org](http://www.housing.org)

خدمات الملاذ العائلي الطارئ Family Emergency Shelters (بالمشاركة مع دائرة المساعدات الانسانية في سكرمنتو كاونتي) وتقوم بمساندة العوائل التي لا تمتلك منزلاً وذلك من خلال توفير خدمات الملجأ الطارئ. يمكن للعائلة ان تسجل ذاتيا للحصول على خدمات الملاذ الطارئ عن طريق زيارة الموقع <https://dhaservices.saccounty.net/efs> والاجابة على بضع من الاسئلة. يمكن الدخول الى الموقع من خلال جهازكم الشخصي او عن طريق احدى مراكز المساعدات الانسانية الويلفير (DHA) والتي تتوزع عبر مناطق الكاونتي. بعد التقديم سيقوم الكادر بالاتصال بك خلال (3) ايام عدا ايام العطل. خدمات الحاسبة ومصادر التسجيل في موقع الدائرة من اجل الحصول على خدمات الملاذ متوفرة من ايام الاثنين الى الجمعة من الساعة 8 صباحا وحتى الساعة 4 عصرا في مراكز DHA التالية وموزعة حسب اتجاهات المدينة:

- المركزي : 2700 Fulton Avenue Sacramento, CA 95821
- الشمالي: 5747 Watt Avenue North Highlands, CA 95660
- الشمالي: 3960 Research Drive Sacramento, CA 95838
- الشرقي : 10013 Folsom Blvd Rancho Cordova, CA 95827
- الجنوبي: 2450 Florin Road Sacramento, CA 95822
- الجنوبي: 210 North Lincoln Way Galt, CA 95632

### دليل مصادر الخدمات النفسية

يوفر خط هاتف كاليفورنيا للإزمات النفسية California Crisis Mental Health Line الخدمات لكافة سكان كاليفورنيا ممن يشعرون بالقلق، او الاجهاد، او المخاوف، والحزن، والضجر، والكآبة، والإحساس بالوحدة او الإحباط بسبب كوفيد-19. اذا كنتم تواجهون ازمة نفسية يرجى الاتصال على الرقم 888-881-4881 او على الرقم 916 875-1055. وللمزيد من المعلومات زوروا الرابط التالي: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

خدمات خط هاتف أزمات شباب كاليفورنيا California Youth Crisis Line (CYCL) ويقوم العاملون بتوفير خدمة الاجابة على الهاتف 24 ساعة في اليوم، سبعة ايام في الاسبوع على نطاق الولاية لحالات الطوارئ للشباب ما بين عمر (12-24) سنة وايضا للعوائل تحت وطأة الازمة. يمكنكم الاتصال او بعث رسالة لهاتف ازمات شباب كاليفورنيا، خدمة 24 ساعة في اليوم على مدى 7 ايام في الاسبوع على الرقم 1-800-843-5200 موقع الخدمة: <https://calyouth.org/cycl/>

خدمات خط هاتف المستهلك الساخن Consumer-Operated Warm Line (وبالمشاركة مع مركز سكرمنتو كاونتي للصحة النفسية) ويوفر فرصا للأفراد ان ارادوا التحدث مع افراد اخرين ممن مروا بنفس التجربة، او ممن يريد الاستماع الى تجارب الاخرين، وخدمات الاحالة الى مصادر الصحة النفسية، واخرى. رقم الهاتف 916 366-4668 متوفر ايام الاثنين الى الجمعة من الساعة 9 صباحا وحتى 5 عصراً.



خط الازمات **Crisis Text Line** ويوفر الفرصة للتواصل مع استشاري متمرس لاستقبال طلب المساعدة 24 ساعة في اليوم وعلى مدى 7 ايام في الاسبوع عن طريق الرسائل. يمكنكم ارسال كلمة **NAMI** الى الرقم 741-741. للمزيد من المعلومات، قوموا بزيارة موقع الاتحاد الوطني للصحة النفسية (**NAMI**) على الرابط التالي: <https://www.nami.org> او خط هاتف المساعدة

1-800-950-6264

**فريق الصحة النفسية Mental Health Access Team** (بالتعاون مع دائرة سكرمنتو للصحة النفسية) ويوفر خدمات هاتفية لإحالة المرضى الى طبيب صحة نفسية مختص. ويشمل ذلك خدمات اطباء الصحة النفسية لتأمين مدي-كال وبرامج الوقاية والتدخل المبكر واطباء الصحة العامة. اضغط على العنوان باللغة الانكليزية لزيارة الموقع **Mental Health Medi-Cal Service Providers and Prevention & Early Intervention and Mental Health Respite Service Providers**. للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الرابط التالي **Mental Health Access Team Brochure** أو الاتصال على الرقم 1055-875 (916) أو الخدمة المجانية 4881-881 (888) من ايام الاثنين – الجمعة ومن الساعة 8 مساءً – 5 عصراً (متوفر 24 ساعة باليوم / 7 ايام في الاسبوع لخدمات مكالمات الازمات النفسية)

**عيادة الصحة النفسية للعناية الطارئة Mental Health Urgent Care Clinic** ويوفر خدمات الزيارة الطارئة بدون موعد لكافة الاعمار ولذين يعانون من حالة نفسية طارئة او لحالات الادمان. وتعد هذه العيادة مصدراً صحياً يديره مجموعة من الزملاء، والأطباء والكادر الطبي ممن يقدمون المساعدة ودعم المريض في اجواء هادئة. للمزيد اتصل على الرقم 520-2460 (916).

تقع عيادة الصحة النفسية للعناية الطارئة في ستوكتون سكرمنتو على العنوان التالي:

2130 Stockton Boulevard, Building 300, Sacramento, CA 95817

متواجدون ايام الاثنين – الجمعة من الساعة 10 صباحاً وحتى 10 ليلاً. اما ايام السبت والاحد فمن الساعة 10 صباحاً وحتى 6 عصراً.

فانثانيليا دي سالود **Ventanilla de Salud** (مجلس التعليم الصحي والقنصلية المكسيكية) ويقوم بتوفير المعلومات المتعلقة بالمواضيع الصحية، والاستشارة والاحالات الى خدمات صحية متوفرة والتواصل مع المجتمعات المدنية المحلية. للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على الهاتف 329-3502 (916) او زيارة الموقع

<https://healthdcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html>

### مكتبة سكرمنتو العامة

توفر مكتبة سكرمنتو العامة **Sacramento Public Library** انواع المصادر والخدمات لسكنة سكرمنتو كاونتي ولجميع الاعمار، وكذلك الكتب الرقمية والمجلات، وكافة الخدمات التي من شأنها تطوير القراءة لدى العائلة في البيت. ومن ضمن الخدمات المقدمة من قبل مكتبة سكرمنتو العامة هو التالي:

- متوفر حقيبة التعليم المبكر (رزم التعليم المبكر Leemos Juntos) (ورزم لنقرا معا Read Together، حقائق كروكر الفنية Crocker Art Packs) ويمكنكم التحقق من وجودها او لا وكذلك المصادر الرقمية (قصص مرئية، وكتب BookFlix و كتب Ready Rosie) وكلها من اجل دعم طفلكم منذ سن مبكر. للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع التالي: <https://www.saclibrary.org/Education/Early-Learning>
- برامج الحصول على الجنسية وتعليم اللغة للقادمين الجدد والمهاجرين: زوروا الموقع التالي: <https://www.saclibrary.org/Community/New-Arrivals-Immigrants>
- خدمات التعليم للكبار وذلك عن طريق ربط المتعلمين البالغين ببرامج اكمال التعليم الاساسي العام GED ودبلوم الثانوية، ودعم مستقبلهم المهني واكثر. للمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة الموقع: <https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education>





بقعة الواجب المرئية **Virtual Homework Zone** هل تحتاج لمساعدة اثناء اداء واجب اطفالك اليومي؟ يمكن لكافة الطلاب من مراحل الروضة وحتى المرحلة الثامنة من حضور جلسات زوم المرئية للمساعدة في الواجب البيتي من خلال مدربين واکمال واجباتهم المدرسية.

متوفر كل يوم اربعاء من الساعة 3:30 ظهراً وحتى الساعة 5:30 عصراً. يمكنكم المراسلة على البريد الالكتروني [homeworkzone@saclibrary.org](mailto:homeworkzone@saclibrary.org)

خدمات الدرس الخصوصي أو المساعدة في التعليم اون لاين **Online Tutors** : يمكنكم التواصل مع مساعد معلم او مدرب ممن يقدمون المساعدة لمختلف المواضيع بما ضمنها الرياضيات، اللغة الانكليزية، التاريخ واكثر. هذه الخدمة متوفرة باللغة الانكليزية والاسبانية من الساعة 1:00 ظهراً - 11:00 ليلاً سبعة ايام في الاسبوع.

للمزيد من المعلومات:

<https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help>

بطاقة هوية الطالب **Student Success Card** وتمكّن هذه الهوية من استخدامها في المكتبة العامة. يمكن للطالب من ادخال رقم هويته كطالب للدخول الى الكتب الرقمية والادوات وكافة المصادر المتوفرة في مكتبة سكرمنتو العامة.

كيفية استخدام هوية الطالب للدخول للمكتبة:

- ادخل شفرة الحروف التي ترمز الى مركز مقاطعة مدرستك "TR" والتي تعبر عن تون رفرز Twin Rivers Unified School District، أو "G" الذي يعبر عن مدارس جالت جونيت يونيون Galt Joint Union High School Disstrict، ومن ثم رقم الهوية اينما يُطلب منكم إدخال رقم هوية المكتبة.
- على سبيل المثال، ان كان رقم هوية طفلكم 12345، فيتم اضافة شيفرة المقاطعة التعليمية ومن ثم الرقم، مثلاً: SJ12345 ويتم استحداث 4 ارقام سرية PIN وهي تاريخ ميلاد الطفل والمتوفرة في سجل المدرسة. يمكنكم زيارة او الاتصال بالمكتبة لتغيير الرقم السري PIN.

للمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة الموقع:

[www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card](http://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card)

### خط المساعدة الخاص بالتدخل في التبغ وإساءة استخدام المواد المخدرة

يوفر **خط المساعدة للمدخنين في كاليفورنيا The California Smokers' Helpline** خدمات مجانية لمساعدة الطلاب والبالغين للاقلاع عن التدخين، ومضغ التبغ والمواد المخدرة. تتوفر خدمات استشارة عبر الهاتف ومستشارين متمرسين لمساعدة الطلاب باعمار 13-18 سنة وايضا البالغين على اتباع خطة ترك الدخين. يمكنكم زيارة الموقع: <https://www.nobutts.org/>

متوفر مستشارين خلال ايام الاسبوع، من الساعة 7 صباحاً وحتى 9 ليلاً، وايام السبت من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 عصراً.

- للمدخنين : 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- لمدخنين السيكارة الالكترونية (استنشاق النيكوتين): 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
- للذين يمضغون التبغ: 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
- لمتحدثي اللغة الصينية : 1-800-838-8917
- للغة الكورية: 1-800-556-5564



- للغة الإسبانية: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- للغة الفيتنامية: 1-800-778-8440

الرسائل النصية: يتم استقبال الرسائل النصية المفصلة للمساعدة في حل المشاكل الحرجة. ويمكنكم أيضا ارسال اسئلة في اي وقت وسيقوم المستشارون بالاجابة خلال يوم اعتيادي واحد. ارسل رسالة نصية الى 66819 وتحت عنوان اقلع عن التدخين باللغة الانكليزية "Quit Smoking" وتحت عنوان اقلع عن استنشاق النيكوتين او السيكارة الالكترونية "Quit Vaping" الى 66819.

**خط سامهسا الوطني SAMHSA's National Helpline** ويوفر المساعدة في العلاج المجانية والسريّة خدمة 24 ساعة / 7 ايام في الاسبوع 365 يوما في السنة وايضا خدمات احالة ومعلومات (باللغة الانكليزية والاسبانية) للأفراد والعوائل الذين يواجهون مشاكل نفسية ومشاكل ادمان.

للاتصال على هاتف المساعدة لخدمة SAMHSA : 1-800-662-HELP (4357)

### برامج المساعدة في المرافق العامة (خدمات الكهرباء والغاز والماء)

قامت شركة سمد **SMID** لتوفير الطاقة الكهربائية باصدار مذكرة حول اعفاء السكان من دفع الفواتير الى غاية 4 من شهر يناير عام 2021. وتتوفر الوكالات للمساعدة في اعداد خطط للدفع وعلى رقم الهاتف 1-888-742-7683 . للمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة الموقع: <https://www.smud.org/>

تمنح شركة **PG&G** للغاز خدمات مساعدة في الاعفاء من دفع الفواتير ومن خلال وكالتها العامة كوميونيتي هيلب ريج **Community Help REACH** ومتوفر ايضا برامج فيرا – **Family Electric Rate Assistance (FERA)** للمساعدة في اجور مخفضة وللمزيد من المعلومات زوروا الموقع <https://www.pge.com/> او الاتصال بالهاتف: (877) 704-8470

قامت بلدية سكرمنتو باعفاء السكان مؤقتا من غرامات الدفع المتأخر ضمن خدمات المرافق للبلدية (الماء، والنفايات، والتصريف الصحي). لن تقوم وزارة المرافق العامة بعلق خدمات الماء في حال عدم الدفع. للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع:

<http://www.cityofsacramento.org/Utilities>

