

منابع و هلب لاین توین ریورز (TWIN RIVERS)

حمایت فنی برای دستگاههای ارائه شده در ناحیه شما از طریق آی تی هلب دیسک ما توسط ایمیل TechSupport@twinriversusd.org یا توسط تلفون 7802-566 (916)، دوشنبه - جمعه، از 7 قبل از چاشت - 5 بعد از چاشت موجود می باشد.

لاین پیام کتبی دیپارتمنت خدمات انگلیسی آموزان (English Learner Services Department Message Line) با نمبر تلفون 566-1600 (916) بعدا با نمبر داخلی 33424 قابل دسترس می باشد. شما می توانید در هر زمانی با لاین پیام کتبی دیپارتمنت به تماس شوید. کارکنان خدمات انگلیسی آموزان بعدا به تلفون های شما در ساعات نورمال رسمیات به تماس خواهند شد.

برای دسترسی به **کارکنان خدمات متعلمین (TRUSD Student Services Staff)**، لطفا با لاین حمایتی خدمات متعلمین TRUSD از طریق نمبر 566-7801 (916)، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 8 قبل از چاشت - 4 بعد از چاشت به تماس شوید (ختم 3 جولای)

لاین حمایتی تعلیمات خاص (Special Education support line) از طریق نمبر 380-9218 (916)، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 12:30-3:30 بعد از چاشت در دسترس می باشد. همچنین شما می توانید با نمبر 566-1617 (916) با **تلفون نمبر دیپارتمنت تعلیمات خاص (Special Education Department Phone Number)** به تماس شوید، و کارکنان بعدا به تلفون های شما در ساعات نورمال رسمیات از ساعت 8:00 قبل از چاشت - 4:00 بعد از چاشت به تماس خواهند شد. اگر بعد از ساعات رسمیات به تماس شدید، لطفا یک پیام بگذارید و کارکنان تعلیمات خاص به تلفون شما به تماس خواهند شد.

کارکنان رفاه و **حاضری طفل (Child Welfare and Attendance (CWA))** رهنمودهای منابع فامیلی ذیل را تهیه کرده اند تا خانواده های کامیونیتی مکتب ما را با منابعی که در مواقع ضروری به آنها کمک می کند وصل کنند.

- رهنمود منابع فامیلی 20-21-انگلیسی (Family Resource Guide 20-21 -English)
- رهنمود منابع فامیلی 20-21-فارسی (Family Resource Guide 20-21 -Farsi)
- رهنمود منابع فامیلی 20-21-همونگ (Family Resource Guide 20-21 -Hmong)
- رهنمود منابع فامیلی 20-21-روسی (Family Resource Guide 20-21 -Russian)
- رهنمود منابع فامیلی 20-21-هسپانیوی (Family Resource Guide 20-21 -Spanish)

اگر متوجه شدید که یکی از خدمات موجود نمی باشد، یا اینکه تلفون نمبر تلفون آن تغییر کرده است، لطفا با دفتر CWA از طریق نمبر 566-1615 (916) به ارتباط شوید، تا اینکه برای نشر بعدی این رهنمود اصلاحات صورت بگیرد. برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به: <https://bit.ly/TwinRiversCWA>

نوت: منابع ارائه شده در این رهنمود فقط برای ارجاع دهی می باشد. این ها پیشنهاد نمی باشند.

Care Solace یک دستگاه 7/24 در هفته تحت-ویب می باشد که کار ارتباط متعلمین، خانواده ها و کارکنان با منابع مراقبت صحت روانی و ارائه کنندگان را در حصه اجتماع خودشان آسان می سازد. Care Solace می تواند معلوماتی را در حصه تداوی، تداوی آنلاین، بستر شدن در شفاخانه، مشوره فامیلی و دیگر خدمات ارائه کند. در چند دقیقه.

می توان توسط تلفون، ایمیل و ویدیو چت، با تیم Care Concierge به تماس شد:

• تلفون: (888) 515-0595

• ویبسایت: www.caresolace.com/TRUSD



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

• ایمیل: WeServe@CareSolace.org

وعده های غذایی آماده (2 Go) مکاتب
تمامی اطفال 18 ساله و خردتر از آن می توانند هر روز یک صبحانه، نان چاشت، و نان شب را رایگان دریافت کنند؛ ضرورت به کدام ورق رسمی یا کارت نمی باشد. نان شب شامل هر بسته غذایی روزهای دوشنبه - جمعه در اوقات توزیع هر دو وعده غذایی خواهد بود. وعده های غذایی صبحانه، نان چاشت و نان شب برای روزهای شنبه و یکشنبه یکجا با بسته وعده غذایی جمعه در تمامی محلات غذایی مکاتب توین ریورز (Twin Rivers School Meals 2 Go) موجود خواهد بود.

اوقات توزیع وعده های غذایی آماده (2 Go) مکتب

- صبحانه • نان چاشت • نان شب: 7:00 قبل از چاشت - 8:00 قبل از چاشت
- صبحانه • نان چاشت • نان شب: 11:30 قبل از چاشت - 12:30 بعد از چاشت

بس وعده غذایی بسیار: صبحانه • نان چاشت • نان شب: 11:30 قبل از چاشت - 1:00 بعد از چاشت

• لینک: <http://www.twinriversusd.org/nutrition>

• لینک: <https://www.facebook.com/TRUSDNutritionServices>

• لینک: <https://bit.ly/TRtransportation>

• مسیرهای بس: محلات توزیع غذا

پروگرام "وعده های غذایی آماده مکتب" مربوط به خدمت تغذیه Twin Rivers تا زمانیکه تعلیم از راه دور ادامه داشته باشد، تداوم خواهد داشت.

Twin Rivers در همکاری با کام کست (Comcast) در حال ارائه اینترنت رایگان (Internet Essentials) به بیشتر فامیل های منطقه می باشد. این پروگرام با وجود بعضی از محدودیت ها، در دسترس اکثر متعلمین Twin Rivers قرار دارد؛ فعلا این سریعترین سرویس کاملا رایگان موجود می باشد.

• از طریق صفحه پارتنر تایید کنید که خانواده شما برای خدمات کام کست واجد شرایط می باشند:

<https://www.internetessentials.com/apply>

• بعد از اینکه واجد شرایط بودن شما تایید شد، با لاین حمایتی تکنالوجی توین ریورز (Twin Rivers Technology Support Line) از طریق ایمیل techsupport@twinriversusd.org به تماس شوید یا با نمبر (916) 566-7802، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 7 قبل از چاشت - 5 بعد از چاشت به تماس شوید تا کود ثبت نام (sign-up code) رایگان کام کست را بدست آورید.

• پروسه درخواستی و ثبت نام را از طریق وبسایت اینترنت اسپنشیل (Internet Essentials) در

<https://www.internetessentials.com/apply> تکمیل و خانه پوری کنید

لطفا قبل از دریافت کود از پشتیبانی تکنیکی (Tech Support) این درخواستی را خانه پوری و تکمیل نکنید. کود ارائه شده توسط Twin Rivers به این منطقه این امکان را می دهد که مصارف ماهوار را پرداخت کند. Twin Rivers تمامی مصارف را متقبل خواهد شد؛ هیچ کدام مصارف ماهوار دیگری برای شما وجود نخواهد داشت.

برای معلومات بیشتر:



برای معلومات بیشتر به (FACE) Family and Community Engagement مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

- دسترسی به اینترنت (رایگان و با مصرف کم) منابع برای فامیل ها (Internet Access (Free and Low-Cost))
(Resources for Families)
- Recursos de Acceso a Internet para Familias (هسپانیوی)
- دسترسی به اینترنت (رایگان و با مصرف کم) منابع برای فامیل ها- همونگ (Internet Access (Free and Low-Cost) Resources for Families- Hmong)

منابع کامیونیتی در SACRAMENTO

211 ساکرامنتو (211 Sacramento) منبع اصلی معلومات و نقطه ارجاع این منطقه جهت تمام انواع خدمات (مشاوره، مسکن اضطراری، خدمات غذایی، یا دیگر منابع) می باشد.
با استفاده از یکی از انتخاب های لست شده ذیل با 211 به تماس شوید:

- تلفون: 2-1-1 را دایل کنید یا 1-800-500-4931 یا 1-498-1000 (916).
- ایمیل: info@211sacramento.org
- ویبسایت: <http://www.211sacramento.org/211>

شهر ساکرامنتو (City of Sacramento)، ویبسایت رهایی از کوید ساکرامنتو (Sacramento COVID Relief) را برای انواع خدمات ارائه شده توسط سازمانهای شهری، محلی و ناحیه ای ایجاد کرده است که برای کمک به ساکنین و کسب و کار ساکرامنتو که ممکن است بخاطر شیوع کوید-19 متاثر شده باشند، در دسترس است. آخرین آپدیت ها و معلومات شهر ساکرامنتو را راجع به کوید-19 از <https://sacramentocovidrelief.org/individuals-and-families/> بدست آورید.

مراکز منابع فامیلی در ساکرامنتو

مرکز مشاوره فامیلی لا فامیلیا (La Familia Counseling Center, Inc.) با ارائه خدمات و پروگرام های مشاوره ای چند فرهنگی، حمایتی و توسعه ای به خانواده ها جهت فائق آمدن بر مشکلات فعالیت می کند تا کیفیت زنده گی را برای جوانان و خانواده هایی که سابقه مختلف دارند ارتقاء ببخشد.

ویبسایت: <https://lafcc.org> تلفون: (916) 452-3601
آدرس: 5523 34th Street, Sacramento, CA 95820

شبکه مساعدت متقابل (Mutual Assistance Network) برای رفع ضروریات قریب الوقوع این کامیونیتی فعالیت می کند. این فعالیت ها شامل مدیریت دوسیه یا کیس، ملاقات از خانه، مداخله در بحران و مساعدت به ساکنین جهت بدست آوردن منابع فعالیت های روزانه مثل غذا، مسکن، کالا و مساعدت های صحتی می باشد. برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به:

<http://www.mutualassistance.org>

مرکز کامیونیتی فایر هاوس (The Firehouse Community Center) تلفون: (916) 567-9567
آدرس: 810 Grand Avenue, Suite, A3, Sacramento, CA 95838

مرکز کامیونیتی آرکده (Arcade Community Center) تلفون: (916) 514-8096
آدرس: 2427 Marconi Avenue Suite #103, Sacramento, CA 95821



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

مرکز منابع فامیلی ساکرامنتوی شمالی (North Sacramento Family Resource Center) از طریق تعلیمات، مداخله مشاوره ای و حمایت های اجتماعی توسط پروگرام هایی مانند خدمات مداخله مشاوره ای، تعلیمات تربیوی که توسط محکمه تایید شده، ملاقات از خانه، آماده گی مکتب، و دیگر خدمات، خانواده هایی قدرتمند را می سازد.

وبسایت: <https://www.kidshome.org> تلفون: 679-3743 (916)

آدرس: 1217 Del Paso Blvd., Suite B, Sacramento, CA 95815

مرکز کامیونتی نایرهود استانفورد (Stanford Neighborhood Community Center) پروگرام ها و خدمات حیاتی متنوع را برای ساکنین گاردن لند/نارت گیت، شمال ساکرامنتو، و کامیونیتی های نوتاموس ارائه می کند.

وبسایت: <https://www.stanfordsettlement.org> تلفون: 927-1303 (916)

آدرس: 450 West El Camino Ave., Sacramento, CA 95833

مرکز منابع فامیلی وارم لاین (Warmline Family Resource Center) توسط ارتباط با والدین از طریق فعالیت های خانواده گی، باخبر سازی والدین در حصره خدمات موجود (بشمول تعلیمات خاص)، حمایت والد به والد و ارائه تریننگ برای والدین جهت حمایت از ضروریات خاص انکشاف طفل خود، به خانواده های اطفال 0 الی 26 ساله دارای معلولیت خدمت می کند.

وبسایت: <http://www.warmlinefrc.org/> ایمیل: warmline@warmlinefrc.org

تلفون: 455-9500 (916) [انگلیسی] و 922-1490 (916) [هسپانیوی]

آدرس: 2424 Castro Way, Sacramento, CA 95818

ولسپیس بیرت و بیاند هلپ (WellSpace Birth & Beyond helps) خانواده های قدرتمند را می سازد، ضروریات اطفال در حال رشد را برآورده می سازد و مطمئن می شود که آنها منابع یا حمایت ضروری (ملاقات از خانه، آمادگی مکتب، ورکشاپ های تربیه اولاد) مورد احتیاج خود را دریافت می کنند.

وبسایت: [https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-](https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center)

[resource-center](https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center) تلفون: 679-3925 (916)

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

پروگرام های مساعدت مالی

دپارتمنت مساعدت های بشری (Department of Human Assistance) پروگرام های مختلفی را در سطح فدرال، ایالت، و حکومت محلی دیزاین می کند تا مساعدت های موقتی نقدی، غذایی و بیمه صحی را برای ساکنین مستحق و دارای عایدات کم، مدیریت کند.

برای معلومات بیشتر: <https://ha.saccounty.net/benefits/Pages/default.aspx>

ایالت کلیفورنیا یک وبسایت متمرکز را برای اشخاصی که از شیوع کوید-19 متاثر شده اند ایجاد کرده است که معلوماتی را در مورد بیمه بیکاری، حمایت از تخلیه خانه، تخفیف در قرضه مسکن، و دیگر خدمات، ارائه می کند.

برای معلومات بیشتر: <https://covid19.ca.gov/get-financial-help/>

شهر ساکرامنتو (City of Sacramento) خدمات تعلیم مالی فردی یک به یک و هدایت کوید-19 را به لسان انگلیسی و



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

هسپانیوی برای ساکنین محلی فراهم می کند. یک قرار ملاقات را از طریق ایمیل FEC@cityofsacramento.org یا نمبر تلفون 808-4927 (916) تنظیم کنید.

برای معلومات بیشتر: <http://www.cityofsacramento.org/financialemPOWERMENT>
مرکز حقوق کارگران و شورای مرکزی کار ساکرامنتو (Center for Workers' Rights and the Sacramento Central Labor Council) یک هلب لاین را برای کارگرانی که بخاطر ویروس کرونا متاثر شده اند، ایجاد کرده است. هات لاین محافظت از وظایف بخاطر کروناویروس برای مساعدت به کارگرانی که وظایف آنها بخاطر کروناویروس متاثر شده است، و ارائه معلومات در حصه بیکاری، رخصتی با معاش و دیگر موارد، در دسترس می باشد. تلفون: 905-1625 (916).

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

دسترسى به غذای

خدمات خانواده و بانک غذایی ساکرامنتو (**Sacramento Food Bank & Family Services (SFBFS)**) انواع مختلف پروگرام های غذایی (کال فرش، غذا برای کلانسالان، و تولید برای همه (CalFresh, Food for Seniors, and Produce for All)) را در سراسر ساکرامنتو کاونتی با مساعدت سازمانهای پارتنر ارائه می کند تا این خدمات را به اجتماع کلانتر ما توزیع کند.

برای معلومات بیشتر در مورد این منابع، لطفا به آدرس <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food> در ویبسایت SFBFS مراجعه کنید یا با نمبر تلفون 456-1980 (916) به تماس شوید.

- مکان یاب غذا: <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food>
- سازمانهای واکنش سریع: <https://www.sacramentofoodbank.org/emergency-response-agencies>

دببیرتمنت خدمات اجتماعی کلیفورنیا (**California Department of Social Services (CDSS)**) یک لیست از امتیازات و خدمات را در مورد مساعدت مالی، غذا و تغذیه، خدمات اطفال و جوانان، و دیگر منابع جمع آوری کرده است تا از اجتماع خود حمایت کند. معلومات: <https://www.cdss.ca.gov/benefits-services>

زنان، نوزادان و اطفال کاونتی ساکرامنتو (**Sacramento County Women, Infants, and Children (WIC)**) به خانم های حامله، تازه مادران، و اطفال خورد کمک می کند تا خوب غذا بخورند، صحتمند باشند و فعال باقی بمانند. در حال حاضر این خدمات بخاطر کوید-19 فقط از طریق تلفون با نمبر 916-876-5000 انجام می شود. لینک:

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

دسترسى صحى و سلامت روانی

پروگرام وقایه از معلولیت و صحت اطفال (**Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program**) یک پروگرام وقایه می باشد که ارزیابی ها و خدمات صحی دوره ای را برای اطفال و جوانان کم درآمد در کلیفورنیا ارائه می کند. CHDP کواردینیت و هماهنگی مراقبت را برای کمک به خانواده ها با برنامه ریزی های قرار ملاقات صحی، ترانسپورتیشن، و دسترسى به خدمات تشخیصیه و تداوی فراهم می کند.

برای معلومات بیشتر: <https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

صحت عامه کاونتی ساکرامنتو یک هات لاین کوید-19 صحت عامه کاونتی ساکرامنتو (Sacramento County Public Health COVID-19 Hotline) را از طریق تلفون 875-2400 (916) در دسترس ساکنین کاونتی ساکرامنتو قرار می دهد.

پروگرام مساعدتی واکسیناسیون کاونتی ساکرامنتو (Sacramento County Immunization Assistance Program) به همراه خدمات صحتی دیپارتمنت کاونتی ساکرامنتو خدمات معلوماتی و واکسیناسیون را برای اطفال 0 الی 18 ساله که برای واکسیناسیون مستحق بوده و عایدات کم دارند ارائه می کند، به شرط اینکه آنها یکی از شرایط ذیل را داشته باشند:

- طفل بیمه نیست
- طفل Medi-Cal دارد یا واجد شرایط Medi-Cal می باشد
- طفل اصالتاً از آلاسکا یا امریکایی اصیل (American Indian) است

کلینیک فقط با وقت قبلی خدمات ارائه می کند. برای معلومات بیشتر لطفاً با نمبر 875-7468 (916) به تماس شوید یا مراجعه کنید به: [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)

پروگرام پارتنرز صحتی (Healthy Partners Program) خدمات مراقبتی صحتی و قایوی و اولیه را برای کلانسالان کم عاید و بدون اسنادی که در کاونتی ساکرامنتو بود و باش دارند، ارائه می کند. این خدمات در مرکز صحتی کاونتی ساکرامنتو ارائه می شود و شامل موارد ذیل می باشد:

- مراقبت های صحتی اولیه شامل خدمات صحتی رفتاری و صحت
- مراقبت های و قایوی (بشمول واکسیناسیون، پیچکاری آنفولانزا)
- تداوی امراض مزمن
- لابراتوار و رادیولوجی. دواهای با نسخه (ارزان قیمت)

شرایط:

- کلانسالان 19 ساله یا کلانتر
- ساکنین کاونتی ساکرامنتو
- عایدات کمتر از یا به مقدار 138% از سطح فقر فدرال
- مقدار محدود Medi-Cal با داشتن Aid Code قابل اعتبار
- اشخاصی که بیمه صحتی ندارند یا نمی توانند بیمه صحتی دریافت کنند

هلتی پارتنرز در 4600 Broadway, Sacramento, CA 95820 موقعیت دارد. تلفون: 874-1805 (916) وبسایت: <https://dhs.saccounty.net/PRI/Pages/Healthy%20Partners/GI-PRI-Healthy-Partners>

ساکرامنتو کاورد (Sacramento Covered) یک ارگان اجتماعی و غیر انتفاعی می باشد که در حصه صحت، رفتارهای صحتی، خدمات اجتماعی و منابع اجتماعی در منطقه ساکرامنتو با مردم همکاری می کند. Sacramento Covered برای تحت پوشش قرار گرفتن در طول دوره مراقبت های صحتی از ساکنین حمایت می کند، و یک رابطه محکم و با ثبات را با داکتران و مدیریت خودشان در حصه مراقبت از آنها برقرار می کند.

برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به: <https://www.sacramentocovered.org/> یا با 1-866-850-4321 به تماس شوید.

مرکز منطقوی آلتا کالیفورنیا (Alta California Regional Center) به اشخاص با معلولیت رشدی خاص و خانواده آنها برای دسترسی به خدمات مناسب مساعدت می کند تا اینکه هر شخص بتواند با نهایت پتانسیل خود زنده گی کند. اصطلاح "معلولیت رشدی" به مجموعه ای از شرایط اطلاق می شود که ممکن است باعث صدمه جسمی، یادگیری، لسانی، یا رفتاری شود.



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به: <https://www.altaregional.org/> یا با نمبر 978-6400 (916) به تماس شوید.

معلومات مسکن و پناهگاه اضطراری

شورای شهر ساکرامنتو (Sacramento City Council) بمنظور ایجاد ممنوعیت موقتی در حصه تخلیه ساکنین کرایه نشین هایی که بخاطر کوید-19 عایدات خود را از دست داده اند و قادر نیستند کرایه خانه را پرداخت کنند، یک مقررہ را وضع کرد. برای معلومات بیشتر:

- پروگرام محافظت از کرایه نشین (Tenant Protection Program)
- پروگرام میانجیگری مراقبت ساکرامنتو (Sacramento CARES Mediation Program)

خدمات حقوقی کالیفورنیای شمالی (Legal Services of Northern California (LSNC)) خدمات حقوقی رایگان را برای اشخاص کم درآمدی که مشکلات صحتی، مسکن، کال ورکس (CalWORKS)، کال فرش (CalFresh)، بیمه بیکاری و مساعدت/آسایش عمومی دارند، ارائه می کند. ساکنین شهر ساکرامنتو می توانند برای ریزرف یک قرار ملاقات جهت مساعدت حقوقی با دفتر خدمات حقوقی ساکرامنتو به تماس شوید.

این معلومات را در مورد حقوق کرایه نشین ها در دوره کوید-19 آماده کرده است:

- حق خود را بدانید (Know Your Rights)
- AB 3088 KYR FAQ.pdf

برای کمک به تماس شوید: 551-2150 (916) یا <https://lsnc.net/coronavirus-covid-19>

ساکرامنتو سلف هیلپ هاوسینگ (Sacramento Self Help Housing (SSHH)) برای ارائه مشاوره تلفونی رایگان و خدمات حل اختلاف منازعه، با شهر ساکرامنتو پارتنر شده است. مشاورین کرایه نشین ها با یک-یک تماس گیرنده ها همکاری خواهند کرد تا مستقما با نگرانی های مربوط به اختلافات مالک و کرایه نشین رسیدگی کنند و در حصه مسائل ارجاع عادلانه مسکن به نهاد های مربوطه کمک کنند. برای معلومات با نمبر 800-855-7100 TTY: 389-7877 (916) به تماس شوید

پروجکت سینشیال (Project Sentinel) خدمات مختلف مسکن (مبارزه با تخلیه، اسکان، و وکالت اداری) را ارائه می کند. برای معلومات بیشتر، شما می توانید با ریان آر. رییس (Ryan R. Reyes)، کارمند سارنوالی، با نمبر 513 3150 (916) یا با ایمیل RReyes@housing.org به تماس شوید. وبسایت: www.housing.org

پناهگاه اضطراری خانواده (Family Emergency Shelters) (به همراه دیپارتمنت مساعدت بشری کاونتی ساکرامنتو) در حصه ارائه خدمات پناهگاه اضطراری به خانواده هایی که در حال حاضر بیجا شده هستند مساعدت می کند. خانواده ها می توانند برای خدمات پناهگاه اضطراری با مراجعه به <https://dhaservices.saccounty.net/efs> و جواب دادن به چند سوال خود-را رجیستر کنند. وبسایت رجیستری از طریق یک وسیله شخصی، یا در یکی از مراکز منابع دیپارتمنت مساعدت بشری (DHA) این کاونتی قابل دسترس می باشد. الی مدت سه (3) روز کاری با شما به تماس خواهند شد.

خدمات و منابع کمپیوتری در محل (On-site) برای رجیستر شدن به خدمات پناهگاه، در روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت 8 قبل از چاشت الی 4 بعدازچاشت در محلات DHA قابل دسترس می باشد:

- مرکز: 2700 Fulton Avenue Sacramento, CA 95821
- شمال: 5747 Watt Avenue North Highlands, CA 95660
- شمال: 3960 Research Drive Sacramento, CA 95838
- شرق: 10013 Folsom Blvd Rancho Cordova, CA 95827
- جنوب: 2450 Florin Road Sacramento, CA 95822



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

• جنوب: 210 North Lincoln Way Galt, CA 95632

صحت روانی و منابع

لاین بحران صحت روانی کالیفرنیا (**California Crisis Mental Health Line**) از تمامی کالیفورنیایی هایی که ممکن است بخاطر اپیدمی کوید-19 احساس اضطراب، استرس، نگرانی، ناراحتی، خستگی، افسردگی، تنهایی یا ناامیدی کنند، حمایت می کند. اگر شما مصاب به یکی از بحران های صحت روانی هستید، لطفا با نمبر 888-881-4881 یا 916 875-1055 به تماس شوید. برای منابع بیشتر: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

لاین بحران جوانان کالیفرنیا (**California Youth Crisis Line (CYCL)**) بطور 24 ساعت در شبانه روز، هفت روز هفته منحیث سیستم و اکشن اضطراری در سطح ایالت برای جوانان (سنین 12-24 ساله) و خانواده های در معرض بحران، فعالیت می کند. شما همیشه می توانید با لاین بحران جوانان کالیفرنیا (**California Youth Crisis Line**) بطور 24 ساعت در شبانه روز، 7 روز هفته، با نمبر 1-800-843-5200 به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال کنید. وبسایت: <https://calyouth.org/cycl/>

Consumer-Operated Warm Line (with the Sacramento County Department of Mental Health) provides individuals the opportunity to speak with someone with lived experience, listening, referrals to mental health resources, and more. Call (916) 366-4668 Monday-Friday, 9 am-5pm.

وارم لاین کاستومر-اوپریتد (**Consumer-Operated Warm Line**) (به همراه دبیارتمنت صحت روانی کاونتی ساکرامنتو) این فرصت را به اشخاص فراهم می کند تا با کسی که تجربه واقعی داشته، گوش کرده، به منابع صحت روانی مراجعه کرده و دیگر موارد، صحبت کنند. به تماس شوید با 366-4668 (916) دوشنبه-جمعه، 9 قبل از چاشت-5 بعداز چاشت.

تکست لاین بحران (**Crisis Text Line**) این فرصت را برای ارتباط با یک مشاور بحران تریننگ دیده جهت دریافت حمایت برای بحران بطور 7/24 از طریق پیام کتبی فراهم می کند. کلمه NAMI را به نمبر 741-741 مسیج کنید. برای معلومات بیشتر به (**NAMI**) National Alliance on Mental Illness به وبسایت <https://www.nami.org/> مراجعه کنید یا با هلب لاین آنها با نمبر 1-800-950-6264 به تماس شوید.

تیم دسترسی به صحت روانی (**Mental Health Access Team**) (با همراه دبیارتمنت صحت روانی کاونتی ساکرامنتو) خدمات و ارزیابی تلفونی را ارائه می کند تا به یک ارائه کننده خدمات صحت روانی مناسب ارجاع بدهد. این کار شامل ارائه کنندگان خدمات صحت روانی مدی-کال و وقایه و مداخله قبل از وقت ارائه دهندگان خدمات آسایش صحت روانی (**Mental Health Medi-Cal Service Providers and Prevention & Early Intervention and Mental Health Respite Service Providers**) می شود.

برای معلومات بیشتر: [Mental Health Access Team Brochure](#) با تماس بگیریید با 875-1055 (916) یا با تماس رایگان 881-4881 (888) دوشنبه-جمعه، 8 قبل از چاشت-5 بعداز چاشت (7/24 برای تماس تلفونی بحران صحت روانی) به ارتباط شوید.

کلینیک مراقبت عاجل صحت روانی (**Mental Health Urgent Care Clinic**) خدماتی را به محض ورود برای اشخاص در هر سن و سالی که صحت روانی دارند و/یا در معرض سوء استفاده بحران مواد واقع شده اند، ارائه می کند. کلینیک مراقبت عاجل صحت روانی یک منبع با تیمی از نخبگان، داکتران و پرسونل صحتی می باشد که می تواند در یک محیط آرام و حمایتی، کمک کند. برای معلومات بیشتر با 520-2460 (916) به تماس شوید.

کلینیک مراقبت عاجل صحت روانی در 2130 Stockton Boulevard, Building 300, Sacramento, CA 95817 قرار دارد. ساعات کاری: دوشنبه-جمعه، 10 قبل از چاشت-10 بعداز چاشت و شنبه-یکشنبه و روزهای رخصتی، 10 قبل از چاشت -



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

Ventanilla de Salud (شورای تعلیمات صحتی و کنسولگری مکزیک) معلومات قابل اعتمادی در مورد موضوعات صحتی، مشوره دهی و ارجاع به خدمات صحتی موجود و قابل دسترس به تمامی اجتماعات محلی را ارائه می کند. برای معلومات بیشتر، با 329-3502 (916) به تماس شوید یا مراجعه کنید به <https://healthdcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html>.

کتابخانه عامه ساکرامنتو

کتابخانه عامه ساکرامنتو (Sacramento Public Library) منابع و خدمات مختلف، دسترسی به کتابها و مجلات دیجیتالی و چاپی و خدماتی را برای ارتقای مطالعه فامیل ها در خانه برای همه سنین، و برای جامعه و مردم کاونتی ساکرامنتو فراهم می کند. بعضی از خدماتی را که کتابخانه عامه ساکرامنتو ارائه می کند عبارتند از:

- منابع یادگیری نوآموز با بسته های یادگیری (کیت های یادگیری نوآموز، *Leemos Juntos* (باهم بخوانیم) کیت ها، کیت های باهم بخوانیم، Crocker Art Packs) شما می توانید برای حمایت از طفل خود در سن و سال های اولیه نام نویسی کنید، یا منابع دیجیتالی (Virtual Storytimes, BookFlix, Ready Rosie) را بدست آورید. برای معلومات بیشتر: <https://www.saclibrary.org/Education/Early-Learning>
- پروگرام های تعلیمی لسان انگلیسی و سیتیزنشپ برای تازه واردها و مهاجرین: <https://www.saclibrary.org/Community/New-Arrivals-Immigrants>
- خدمات تعلیمی کلانسالان جهت تکمیل GED و مدرک دیپلم صنف دوازده، یادگیرندگان کلانسال، حمایت از ارتقای وظیفوی، و موارد بسیار دیگر. برای معلومات بیشتر: <https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education>

کارخانگی زون مجازی (Virtual Homework Zone): آیا برای کارهای مکتبی ضرورت به کمک دارید؟ متعلمین کودکستان الی صنف 8 می توانند از طریق پروگرام زوم در Virtual Homework Zone اشتراک کنند، و به منظور تکمیل کردن کارخانگی های مکتب آنها، توسط استادان ترینگ دیده در حصه کارخانگی اطفال، کمک خواهند شد.

کمک در حصه کارهای خانگی مکتب در هر چهارشنبه از ساعت 3:30 الی 5:30 بعد از چاشت در دسترس می باشد. ایمیل homeworkzone@saclibrary.org برای لینک زوم هفته.

معلمین آنلاین (Online Tutors): با یک معلم آنلاین به ارتباط شوید که می تواند در حصه مضامین مختلف بشمول ریاضی، انگلیسی، تاریخ و دیگر مضامین کمک کند. این خدمات به لسان انگلیسی و هسپانیوی از 1:00 بعد از چاشت-11:00 بعد از چاشت، 7 روز هفته در دسترس است.

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

کارت موفقیت متعلمی (Student Success Card) به متعلمین Twin Rivers Unified این امکان را می دهد تا از کارت متعلمی خودشان منحصت کارت کتابخانه عامه استفاده کنند. با داشتن کارت کتابخانه موفقیت متعلمی، متعلمین می توانند فوراً به وسایل و منابع دیجیتالی موجود در کتابخانه عامه ساکرامنتو دسترسی پیدا کنید.

نحوه استفاده از کارت کتابخانه موفقیت متعلمی:



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

- در هر جایی که نمبر کارت کتابخانه از شما خواسته شد حروف کود مکتب ناحیه خود ("TR" برای مکتب ناحیه Twin Rivers Unified School District، یا حرف "G" برای مکتب ناحیه Galt Joint Union High School District) و نمبر کارت متعلمی خود را استفاده کنید.
- برای مثال، اگر نمبر کارت شما 123456 بود، شما باید SJ123456 را استفاده کنید. بین 4 رقمی شما با سال تولد در ریکارد مکتب شما تنظیم می شود. شما می توانید برای تنظیم مجدد این بین به کتابخانه مراجعه کنید یا به تماس شوید.

برای معلومات بیشتر: www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card

هلب لاین مشاوره تنباکو و سوء استفاده مواد مخدر

هلب لاین سگری های کالیفرنیا (The California Smokers' Helpline) خدمات رایگان را برای کمک به متعلمین و کلانسالان جهت ترک سگرت، سگرت الکترونیکی یا جویدنی ارائه می کند. مشاوره تلفونی توسط مشاوران بسیار مسلکی به متعلمین بین سنین 13-18 ساله و کلانسالان کمک می کند تا یک پلان ترک سگرت را ترتیب و تنظیم کنند. وبسایت:

<https://www.nobutts.org/>

مشاورین در روزهای هفته، 7 قبل از چاشت الی 9 بعداز چاشت، و شنبه ها، 9 قبل از چاشت الی 5 بعداز چاشت در دسترس می باشند

- سگری ها: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- استفاده کنندگان سگرت الکترونیکی: 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
- جوندگان تنباکو: 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
- چینایی: 1-800-838-8917
- کوریایی: 1-800-556-5564
- هسپانیوی: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- ویتنامی: 1-800-778-8440

پیام کتبی: پیام هایی را دریافت کنید که برای کمک در نقاط مهم در طول مسیر طراحی شده است. همچنین شما می توانید سوالاتی را در هر زمان ارسال کنید که یک مشاور در مدت یک روز کاری جواب خواهد داد. تلفون های موبایل: پیام کتبی "Quit Smoking" را به 66819 ارسال کنید و پیام کتبی "Quit Vaping" را به 66819 ارسال کنید.

هلب لاین ملی سامسا (SAMHSA's National Helpline) یک خدمات تداوی معلوماتی و ارجاعی رایگان، محرمانه، 7/24 و 365 روز از سال (به انگلیسی و هسپانیوی) برای اشخاص و خانواده هایی که با اختلالات روانی و/یا سوء مصرف مواد مخدر مواجه هستند، است.

هلب لاین ملی SAMHSA - 1-800-662-HELP (4357)

پروگرام ها و مساعدت های منفعت دار

SMUD یک مهلت قانونی را الی 4 جنوری 2021 برای قطع خدمات بخاطر عدم پرداخت ارائه کرده است. نمایندگان برای کمک به تطبیق پلانهای پرداخت با نمبر 1-888-742-7683 در دسترس هستند. برای معلومات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه کنید: <https://www.smud.org/>

PG&E خدمات مساعدتی پرداخت را مانند پروگرام های **Relief for Energy Assistance through Community Help (REACH)** و **Family Electric Rate Assistance (FERA) Programs** ارائه می کند. برای معلومات بیشتر، مراجعه کنید به وبسایت آنها به <https://www.pge.com/> و 704-8470 (877).



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

شهر ساکرامنتو (City of Sacramento) موقتا جریمه های پرداخت خدمات عمومی شهری (آب، کثافات جامد، فاضلاب و آب بدرفت) را لغو کرده است. دبیارتمنت خدمات، آب را بخاطر عدم-پرداخت قطع نخواهد کرد. برای معلومات بیشتر:
<http://www.cityofsacramento.org/Utilities>



برای معلومات بیشتر به Family and Community Engagement (FACE) مراجعه کنید:

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.