

منابع و خط تلفن توین ریورز (TWIN RIVERS)

حمایت فنی برای دستگاه های ارائه شده در ناحیه شما از طریق میز کمک آی تی ما توسط ایمیل TechSupport@twinriversusd.org یا توسط تلفن 566-7802 (916)، دوشنبه - جمعه، از 7 صبح تا 5 عصر موجود می باشد.

خط پیامک دپارتمان خدمات انگلیسی آموزان (English Learner Services Department Message Line) با شماره تلفن 566-1600 (916) داخلی 33424 قابل دسترس می باشد. شما می توانید در هر زمانی با خط پیامک دپارتمان تماس بگیرید. کارکنان خدمات انگلیسی آموزان بعدا در ساعات کاری با شما تماس خواهند گرفت.

برای دسترسی به **کارکنان خدمات دانش آموزان (TRUSD Student Services Staff)**، لطفا با خط تلفن حمایتی خدمات دانش آموزان TRUSD به شماره 566-7801 (916)، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 8 صبح - 4 عصر تماس بگیرید (در 3 جولای بسته شد)

خط تلفن حمایتی آموزش خاص (Special Education support line) به شماره 380-9218 (916)، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 12:30-3:30 عصر در دسترس می باشد. همچنین شما می توانید از طریق شماره 566-1617 (916) با **دپارتمان آموزش خاص (Special Education Department Phone Number)** تماس بگیرید، و کارکنان بعدا در ساعات کاری از ساعت 8:00 صبح تا 4:00 عصر با شما تماس خواهند گرفت. اگر بعد از ساعات کاری تماس گرفتید، لطفا یک پیام بگذارید تا کارکنان آموزش خاص بعدا با شما تماس بگیرند.

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

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

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

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

Care Solace یک ابزار شبانه روزی تحت-وب می باشد که کار ارتباط دانش آموزان، خانواده ها و کارکنان با منابع مراقبت سلامت روان و ارائه کنندگان را در اجتماع خودشان آسان می سازد. Care Solace می تواند اطلاعاتی را در حیطه درمان، درمان آنلاین، بستری شدن در بیمارستان، مشاوره خانواده و دیگر خدمات ارائه کند. در چند دقیقه.

می توان توسط تلفن، ایمیل و ویدیو چت، با تیم Care Concierge تماس گرفت:

• تلفن: 515-0595 (888)

• وبسایت: 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) مدارس تمامی کودکان 18 ساله و کوچکتر از آن می توانند هر روز یک صبحانه، ناهار، و شام را رایگان دریافت کنند؛ داشتن نامه کتبی یا کارت شناسایی الزامی نیست. شام در هر بسته غذایی روزهای دوشنبه - جمعه در زمان توزیع هر دو وعده غذایی خواهد بود. وعده های غذایی صبحانه، ناهار و شام برای روزهای شنبه و یکشنبه یکجا با بسته وعده غذایی جمعه در تمامی مکان های غذایی مدارس توین ریورز (Twin Rivers School Meals 2 Go) موجود خواهد بود.

زمان توزیع وعده های غذایی آماده (2 Go) مدرسه

- صبحانه • ناهار • شام: 7:00 صبح - 8:00 صبح
- صبحانه • ناهار • شام: 11:30 صبح - 12:30 عصر

اتوبوس وعده غذایی سیار: صبحانه • ناهار • شام: 11:30 صبح - 1:00 عصر

- لینک: <http://www.twinriversusd.org/nutrition>
- لینک: <https://www.facebook.com/TRUSDNutritionServices>
- لینک: <https://bit.ly/TRtransportation>
- مسیرهای اتوبوس: مکان های توزیع غذا

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

Twin Rivers با همکاری کام کست (Comcast) در حال ارائه اینترنت رایگان (Internet Essentials) به بیشتر خانواده های منطقه می باشد. این برنامه با وجود بعضی از محدودیت ها، در دسترس اکثر دانش آموزان Twin Rivers قرار دارد؛ در حال حاضر این سریعترین سرویس کاملاً رایگان موجود می باشد.

- از طریق صفحه همکار تایید کنید که خانواده شما برای خدمات کام کست واجد شرایط می باشد:

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

- بعد از اینکه واجد شرایط بودن شما تایید شد، با خط تلفن حمایتی تکنالوجی توین ریورز (Twin Rivers Technology Support Line) از طریق ایمیل techsupport@twinriversusd.org تماس بگیرید یا با شماره (916) 566-7802، در روزهای دوشنبه - جمعه، از ساعت 7 صبح - 5 عصر تماس بگیرید تا کد ثبت نام (sign-up code) رایگان کام کست را بدست آورید.

- روند درخواست و ثبت نام را از طریق وبسایت اینترنت اسپنشیل (Internet Essentials) در

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

لطفاً قبل از دریافت کد از پشتیبانی فنی (Tech Support) این درخواستی را تکمیل نکنید. کد ارائه شده توسط Twin Rivers به این منطقه این امکان را می دهد که هزینه های ماهانه را پرداخت کند. Twin Rivers تمامی هزینه ها را متقبل خواهد شد؛ هیچ هزینه ماهانه دیگری برای شما وجود نخواهد داشت.

برای اطلاعات بیشتر:



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

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

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

منابع جامعه در SACRAMENTO

211 ساکرامنتو (211 Sacramento) منبع اصلی اطلاعات و نقطه ارجاع این منطقه جهت تمام انواع خدمات (مشاوره، مسکن اضطراری، خدمات غذایی، یا دیگر منابع) می باشد.
با استفاده از یکی از گزینه های زیر با 211 تماس بگیرید:
• تلفن: با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا 1-800-500-4931 یا 1-498-1000 (916).
• ایمیل: info@211sacramento.org
• وبسایت: <http://www.211sacramento.org/211>

شهر ساکرامنتو (City of Sacramento)، وبسایت 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 های ساکرامنتو که ممکن است بخاطر شیوع کوید-19 متاثر شده باشند، در دسترس است. آخرین آپدیت ها و اطلاعات شهر ساکرامنتو را راجع به کوید-19 از <https://sacramentocovidrelief.org/individuals-and-families/> بدست آورید.

مراکز منابع خانواده در ساکرامنتو

مرکز مشاوره خانواده لا فامیلا (La Familia Counseling Center, Inc.) با ارائه خدمات و برنامه های مشاوره ای چند فرهنگی، حمایتی و توسعه ای به خانواده ها جهت فائق آمدن بر مشکلات فعالیت می کند تا کیفیت زندگی را برای جوانان و خانواده های در خطر را با پیشینه های مختلف ارتقاء ببخشد.

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

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

<http://www.mutualassistance.org>

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

مرکز جامعه آرکید (Arcade Community Center) تلفن: (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 خانواده ساکرامنتوی شمالی (North Sacramento Family Resource Center) از طریق آموزش، مداخله مشاوره ای و حمایت های اجتماعی توسط برنامه هایی مانند خدمات مداخله مشاوره ای، آموزش فرزندپروری مورد تایید دادگاه، ملاقات از خانه، آمادگی مدرسه، و دیگر خدمات، خانوادههایی قدرتمند را می سازد.

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

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

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

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

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

مرکز منابع خانواده وارم لاین (Warmline Family Resource Center) توسط ارتباط با والدین از طریق فعالیت های خانوادگی، آگاه سازی والدین در حیطه خدمات موجود (از جمله آموزش خاص)، حمایت والد به والد و ارائه آموزش برای والدین جهت حمایت از ضروریات خاص رشدی کودک خود، به خانواده های کودکان 0 الی 26 ساله دارای معلولیت خدمت می کند.

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

تلفن: (916) 455-9500 [انگلیسی] و (916) 922-1490 [اسپانیایی]

آدرس: 2424 Castro Way, Sacramento, CA 95818

ولسپیس بیرت و بیاند هلپ (WellSpace Birth & Beyond helps) خانواده های قدرتمند را می سازد، ضروریات کودکان در حال رشد را برآورده می سازد و مطمئن می شود که آنها منابع یا حمایت ضروری (ملاقات از خانه، آمادگی مدرسه، کارگاه های فرزندپروری) 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) تلفن: (916) 679-3925

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

برنامه های مساعدت مالی

دپارتمان مساعدت های انسانی (Department of Human Assistance) برنامه های مختلفی را در سطح فدرال، ایالت، و حکومت محلی طراحی می کند تا مساعدت های موقتی نقدی، غذایی و بیمه سلامت را برای ساکنین مستحق و دارای درآمد کم، مدیریت کند.

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

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

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

شهر ساکرامنتو (City of Sacramento) خدمات آموزش مالی فردی یک به یک و هدایت کوید-19 را به زبان 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.

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

برای اطلاعات 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 خط تلفن را برای کارگرانی که بخاطر ویروس کرونا متاثر شده اند، ایجاد کرده است. خط تلفن محافظت از کار بخاطر کروناویروس برای مساعدت به کارگرانی که کار آنها بخاطر کروناویروس متاثر شده است، و ارائه اطلاعات در حیطه بیکاری، مرخصی با حقوق و دیگر موارد، در دسترس می باشد. تلفن: 905-1625 (916).

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

دسترسی به غذای

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

برای اطلاعات بیشتر در مورد این منابع، لطفا به آدرس <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food> در وبسایت SFBFS مراجعه کنید یا با شماره تلفن 456-1980 (916) تماس بگیرید.

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

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

زنان، نوزادان و کودکان شهرستان ساکرامنتو (**Sacramento County Women, Infants, and Children (WIC)**) به خانم های حامله، تازه مادران، و کودکان کوچک کمک می کند تا خوب غذا بخورند، سلامت باشند و فعال باقی بمانند. در حال حاضر این خدمات بخاطر کوید-19 فقط از طریق تلفن با شماره 916-876-5000 ارائه می شود. لینک: <https://dhs.saccounty.net/PRI/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx>

دسترسی سلامت و بهبودی روانی

برنامه پیشگیری از معلولیت و سلامت کودکان (**Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program**) یک برنامه پیشگیری می باشد که ارزیابی ها و خدمات سلامت دوره ای را برای کودکان و جوانان کم درآمد در کالیفورنیا ارائه می کند. CHDP هماهنگی مراقبت را برای کمک به خانواده ها با برنامه ریزی های قرار ملاقات سلامت، حمل و نقل، و دسترسی به خدمات تشخیصی و درمان فراهم می کند.

برای اطلاعات 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.

سلامت عمومی شهرستان ساکرامنتو یک خط تلفن کوید-19 سلامت عمومی شهرستان ساکرامنتو (Sacramento County Public Health COVID-19 Hotline) را از طریق تلفن 875-2400 (916) در دسترس ساکنین شهرستان ساکرامنتو قرار می دهد.

برنامه مساعدتی واکسیناسیون شهرستان ساکرامنتو (Sacramento County Immunization Assistance Program) به همراه خدمات سلامت دیارتمان شهرستان ساکرامنتو خدمات اطلاعاتی و واکسیناسیون را برای کودکان 0 الی 18 ساله که واجد شرایط واکسیناسیون بوده و درآمد کم دارند ارائه می کند، به شرط اینکه آنها یکی از شرایط ذیل را داشته باشند:

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

درمانگاه فقط با وقت قبلی خدمات ارائه می کند. برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره 875-7468 (916) تماس بگیرید 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)

برنامه همکار سلامت (Healthy Partners Program) خدمات مراقبتی سلامت پیشگیری و اولیه را برای بزرگسالان کم درآمد و بدون مدارک ساکن شهرستان ساکرامنتو ارائه می کند. این خدمات در مرکز سلامت شهرستان ساکرامنتو ارائه می شود و شامل موارد زیر می باشد:

- مراقبت های سلامت اولیه شامل خدمات سلامت رفتاری و سلامت
- مراقبت های پیشگیری (شامل واکسیناسیون، واکسن آنفولانزا)
- درمان بیماری های مزمن
- آزمایشگاه و رادیولوژی. دارو های با نسخه (ارزان قیمت)

شرایط:

- بزرگسالان 19 ساله یا بیشتر
- ساکنین شهرستان ساکرامنتو
- درآمد کمتر از یا به مقدار 138% از سطح فقر فدرال
- مقدار محدود Medi-Cal با داشتن Aid Code قابل اعتبار
- اشخاصی که بیمه سلامت ندارند یا نمی توانند بیمه سلامت دریافت کنند

هلتی پارتنرز در 4600 Broadway, Sacramento, CA 95820 واقع شده است. تلفن: 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 حیطه سلامت، سلامت رفتاری، خدمات اجتماعی و منابع اجتماعی در منطقه ساکرامنتو با مردم همکاری می کند. Sacramento Covered در طول دوره مراقبت های سلامت از ساکنین حمایت می کند تا برای تحت پوشش قرار بگیرند، یک رابطه محکم و با ثبات را با پزشکان برقرار کنند و مراقبت از خودشان را مدیریت کنند.

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

مرکز منطقه ای آلتا کالیفورنیا (Alta California Regional Center) به اشخاص با معلولیت رشدی خاص و خانواده آنها



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

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

برای دسترسی به خدمات مناسب مساعدت می کند تا اینکه هر شخص بتواند با نهایت استعداد خود زندگی کند. اصطلاح "معلولیت رشدی" به مجموعه ای از شرایط اطلاق می شود که ممکن است باعث اختلال جسمی، یادگیری، زبانی، یا رفتاری شود.

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به: <https://www.altaregional.org/> یا با شماره 978-6400 (916) تماس بگیرید.

اطلاعات مسکن و پناهگاه اضطراری

شورای شهر ساکرامنتو (Sacramento City Council) بمنظور ایجاد ممنوعیت موقتی در حیطه تخلیه ساکنین مستاجر که بخاطر کوید-19 درآمد خود را از دست داده اند و قادر نیستند کرایه خانه را پرداخت کنند، یک مقرر را وضع کرد. مقرر اضطراری، پرداخت نکردن اجاره مسکونی و خرده فروشی طبقه اول را اجازه می دهد. برای اطلاعات بیشتر:

- برنامه محافظت از مستاجر (Tenant Protection Program)
- برنامه 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 سلامت، مسکن، کال ورکس (CalWORKS)، کال فرش (CalFresh)، بیمه بیکاری و مساعدت/آسایش عمومی دارند، ارائه می کند. ساکنین شهر ساکرامنتو می توانند برای رزرو یک قرار ملاقات جهت مساعدت حقوقی با دفتر خدمات حقوقی ساکرامنتو تماس بگیرند.

این اطلاعات را در مورد حقوق مستاجر ها در دوره کوید-19 آماده کرده است:

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

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

ساکرامنتو سلف هیلپ هوسینگ (Sacramento Self Help Housing (SSHH)) برای ارائه مشاوره تلفنی رایگان و خدمات حل اختلاف، با شهر ساکرامنتو همکاری می کند. مشاورین مستاجر ها با تماس گیرنده ها به صورت انفرادی همکاری خواهند کرد تا مستقما به نگرانی های مربوط به اختلافات مالک و مستاجر رسیدگی کنند و در حیطه مسائل ارجاع عادلانه مسکن به نهاد های مربوطه کمک کنند. برای اطلاعات با شماره 800-855-7100 TTY: 389-7877 (916) تماس بگیرید.

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

پناهگاه اضطراری خانواده (Family Emergency Shelters) (به همراه دپارتمان مساعدت انسانی شهرستان ساکرامنتو) در حیطه ارائه خدمات پناهگاه اضطراری به خانواده هایی که در حال حاضر بی خانمان شده اند 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 ثبت نام کنند. وبسایت ثبت نام از طریق یک وسیله شخصی، یا در یکی از مراکز منابع دپارتمان مساعدت انسانی (DHA) این شهرستان قابل دسترسی می باشد. ظرف مدت سه (3) روز کاری با شما تماس خواهند گرفت.

خدمات و منابع کامپیوتری در محل (On-site) برای ثبت نام شدن برای خدمات پناهگاه، در روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت 8 صبح الی 4 عصر در مکان های DHA قابل دسترسی می باشد:

- مرکز: 2700 Fulton Avenue Sacramento, CA 95821
- شمال: 5747 Watt Avenue North Highlands, CA 95660
- شمال: 3960 Research Drive Sacramento, CA 95838



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

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

- شرق: 10013 Folsom Blvd Rancho Cordova, CA 95827
- جنوب: 2450 Florin Road Sacramento, CA 95822
- جنوب: 210 North Lincoln Way Galt, CA 95632

سلامت روانی و منابع

خط تلفن بحران سلامت روانی کالیفورنیا (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 نا امیدگی کنند، حمایت می کند. اگر شما مبتلا به یکی از بحران های سلامت روانی هستید، لطفا با شماره 888-881-4881 یا 916 875-1055 تماس بگیرید. برای منابع بیشتر: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

خط تلفن بحران جوانان کالیفورنیا (California Youth Crisis Line (CYCL)) بطور 24 ساعت در شبانه روز، هفت روز هفته به عنوان سیستم واکنش اضطراری در سطح ایالت برای جوانان (سنین 12-24 ساله) و خانواده های در معرض بحران، فعالیت می کند. شما همیشه می توانید با خط تلفن بحران جوانان کالیفورنیا (California Youth Crisis Line) بطور 24 ساعت در شبانه روز، 7 روز هفته، با شماره 1-800-843-5200 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. وبسایت: <https://calyouth.org/cycl/>

خط تلفن کاستومر-آپریتد وارم لاین (Consumer-Operated Warm Line) (به همراه دپارتمان سلامت روانی شهرستان ساکرامنتو) این فرصت را برای اشخاص فراهم می کند تا با کسی که تجربه واقعی داشته صحبت کند، به حرف های آنها گوش کرده، به منابع سلامت روانی مراجعه کند و غیره. تماس بگیرید با 366-4668 (916) دوشنبه-جمعه، 9 صبح -5 عصر.

خط تلفن پیامکی بحران (Crisis Text Line) این فرصت را برای ارتباط با یک مشاور بحران آموزش دیده جهت دریافت حمایت برای بحران بطور 7/24 از طریق پیامک فراهم می کند. کلمه NAMI را به شماره 741-741 ارسال کنید. برای اطلاعات بیشتر به National Alliance on Mental Illness (NAMI) به وبسایت <https://www.nami.org/> مراجعه کنید یا با خط تلفن آنها با شماره 1-800-950-6264 تماس بگیرید.

تیم دسترسی به سلامت روان (Mental Health Access Team) (به همراه دپارتمان سلامت روانی شهرستان ساکرامنتو) خدمات و ارزیابی تلفنی را ارائه می کند تا به یک ارائه کننده خدمات سلامت روانی مناسب ارجاع بدهد. این کار شامل ارائه **کنندگان خدمات سلامت روانی-مدی-کال و ارائه دهندگان خدمات پیشگیری و مداخله زود هنگام و آسایش سلامت روان (Mental Health Medi-Cal Service Providers and Prevention & Early Intervention and Mental Health Respite Service Providers)** می شود.

برای اطلاعات بیشتر: [Mental Health Access Team Brochure](#) یا با 875-1055 (916) یا با خط رایگان-881 (888) 4881 دوشنبه-جمعه، 8 صبح-5 عصر (7/24 برای تماس تلفنی بحران سلامت روانی) تماس بگیرید.

کلینیک مراقبت فوری سلامت روان (Mental Health Urgent Care Clinic) خدماتی را به محض ورود برای اشخاص در هر سن و سالی که سلامت روان دارند و/یا در معرض بحران سوء مصرف مواد واقع شده اند، ارائه می کند. کلینیک مراقبت فوری سلامت روانی یک منبع با تیمی از نخبگان، پزشکان و پرسنل سلامت می باشد که می تواند در یک محیط آرام و حمایتی، کمک کند. برای اطلاعات بیشتر با 520-2460 (916) تماس بگیرید.

کلینیک مراقبت فوری سلامت روان در 2130 Stockton Boulevard, Building 300, Sacramento, CA 95817 واقع شده است. ساعات کاری: دوشنبه-جمعه، 10 صبح-10 شب و شنبه-یکشنبه و روزهای تعطیل، 10 صبح - 6 عصر



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 آموزش سلامت و کنسولگری مکزیکی) اطلاعات قابل اعتمادی در مورد موضوعات سلامت، مشاوره دهی و ارجاع به خدمات سلامت موجود و قابل دسترس به تمامی اجتماعات محلی را ارائه می کند. برای اطلاعات بیشتر، با 329-3502 (916) تماس بگیرید یا مراجعه کنید به <https://healthedcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html>.

کتابخانه عمومی ساکرامنتو

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

- منابع یادگیری نوآموز با بسته های یادگیری (کیت های یادگیری نوآموز، کیت های *Leemos Juntos* (باهم بخوانیم)، کیت های باهم بخوانیم، بسته های هنری Crocker) شما می توانید برای حمایت از کودک خود از سنین پایین نام نویسی کنید، یا منابع دیجیتالی (Virtual Storytimes, BookFlix, Ready Rosie) را بدست آورید. برای اطلاعات بیشتر: <https://www.saclibrary.org/Education/Early-Learning>
- برنامه های آموزشی زبان انگلیسی و شهروندی برای تازه واردها و مهاجرین: <https://www.saclibrary.org/Community/New-Arrivals-Immigrants>
- خدمات آموزشی بزرگسالان جهت تکمیل GED و مدرک دیپلم دبیرستان، حمایت از ارتقای شغلی، و موارد بسیار دیگر. برای اطلاعات بیشتر: <https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education>

منطقه تکالیف مجازی (Virtual Homework Zone): آیا برای کارهای مدرسه به کمک نیاز دارید؟ دانش آموزان کودکستان الی صنف 8 می توانند از طریق برنامه زوم در **Virtual Homework Zone** شرکت کنند، و به منظور تکمیل کردن تکالیف مدرسه آنها، توسط استادان آموزش دیده در حیطه تکالیف کودکان، کمک خواهند شد.

کمک در حیطه تکالیف مدرسه در هر چهارشنبه از ساعت 3:30 الی 5:30 عصر در دسترس می باشد. برای لینک زوم هفته به homeworkzone@saclibrary.org ایمیل بزنید.

معلمین آنلاین (Online Tutors): با یک معلم آنلاین ارتباط بگیرید که می تواند در حیطه های مختلف از جمله ریاضی، انگلیسی، تاریخ و غیره کمک کند. این خدمات به زبان انگلیسی و اسپانیایی از 1:00 عصر - 11:00 شب، 7 روز هفته در دسترس است.

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

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

نحوه استفاده از کارت کتابخانه موفقیت دانش آموزی:

- در هر جایی که شماره کارت کتابخانه از شما خواسته شد، از حروف کد مدرسه ناحیه خود ("TR" برای مدرسه ناحیه Galt Joint Union High School، یا حرف "G" برای مدرسه ناحیه Twin Rivers Unified School District) و شماره کارت دانش آموزی خود استفاده کنید.



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

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

- برای مثال، اگر شماره کارت شما 123456 بود، شما باید SJ123456 را استفاده کنید. کد 4 رقمی شما سال تولد شما در سوابق مدرسه تنظیم می شود. شما می توانید برای تنظیم مجدد این کد به کتابخانه مراجعه کنید یا تماس بگیرید.

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

خط تلفن مشاوره دخانیات و سوء استفاده مواد مخدر

خط تلفن سیگاری های کالیفورنیا (The California Smokers' Helpline) خدمات رایگان را برای کمک به دانش آموزان و بزرگسالان جهت ترک سیگار، سیگار الکترونیکی یا دخانیات جویدنی ارائه می کند. مشاوره تلفنی توسط مشاوران بسیار مجرب به دانش آموزان بین سنین 13-18 ساله و بزرگسالان کمک می کند تا یک برنامه ترک سیگار را ترتیب داده و تنظیم کنند. وبسایت: <https://www.nobutts.org/>

مشاورین در روزهای هفته، 7 صبح الی 9 عصر، و شنبه ها، 9 صبح الی 5 عصر در دسترس می باشند

- سیگاری ها: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- استفاده کنندگان از سیگار الکترونیکی: 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
- جوندگان تنباکو: 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
- چینی: 1-800-838-8917
- کره ای: 1-800-556-5564
- اسپانیایی: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- ویتنامی: 1-800-778-8440

پیامک: پیامک هایی را دریافت کنید که برای کمک در نقاط بحرانی 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. خطوط موبایل: عبارت "Quit Smoking" را به 66819 ارسال کنید و عبارت "Quit Vaping" را به 66819 ارسال کنید.

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

خط تلفن ملی SAMHSA - 1-800-662-HELP (4357)

برنامه ها و مساعدت های تاسیسات

SMUD یک مهلت قانونی را تا 4 ژانویه 2021 برای قطع خدمات بخاطر عدم پرداخت ارائه کرده است. نمایندگان برای کمک در مورد طرح های پرداخت با شماره 1-888-742-7683 در دسترس هستند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه کنید: <https://www.smud.org/>

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

شهر ساکرامنتو (**City of Sacramento**) موقتا جریمه های پرداخت خدمات عمومی شهری (آب، زباله جامد، فاضلاب و زهکشی) را لغو کرده است. دپارتمان خدمات، آب را بخاطر عدم پرداخت قطع نخواهد کرد. برای اطلاعات بیشتر:



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

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

این سند در 15 اکتوبر 2020 آپدیت شد.

<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.