PASHTO

د کورنيو او زده کونکو لپاره سرچيني

د توين رايورز د مرستي ليکه او سرچيني

د ولسوالی لخوا تاسي ته ورکړل شوي وسايلو لپاره تخنيکي ملاتړ دوشنبه – جمعه، د سهار 7 تر ماښام 5 بجو پوري د بريښناليک TechSupport@twinriversusd.org له لارې يا 566-7802 (916) ته د تليفون کولو له لارې زموږ د معلوماتي ټيکنالوژۍ ډيسک لخوا وړاندي کيږي.

د **انګلسي ژبې زده کونکي خدماتو څانګي د پيغام ليکي** ته په 566-1600 extension 33424 (916) لاسرسی موندلی شئ. تاسي کولی شئ د څانګي پيغام ليکي ته هرکله تليفون وکړئ. د انګلسي ژبې زده کونکي خدماتو کارمندان به د رسمي کاري ساعتونو پرمهال بيرته تاسي ته تليفون وکړي.

د TRUSD **د زده کونکو خدماتو کارمندانو** ته د لاسرسي لپاره مهرباني وکړئ دوشنبه – جمعه د سهار 8 نه تر مازيګر 4 بجو پوري په 566-7801 (916) شميره د TRUSD د زده کونکي خدماتو ملاتړ ليکي ته تلفون وکړئ (د جولای په 3 نيټه بند دی).

د **څانګړي تعليم ملاتړ ليکه** دوشنبه – جمعه، د غرمي وروسته 12:30-3:30 بجي په 380-9218 (916) شميره د لاسرسي وړ ده. تاسي همدارنګه کولی شئ په 566-1617 (916) شميره د **څانګړي تعليم څانګي د تليفون شميري** ته تليفون وکړئ، او کارمندان به د رسمي ساعتونو د سهار 8:00 او مازيګر 4:00 بجو ترمينځ تاسي ته بيرته تليفون وکړي. که تاسي د رسمي ساعتونو نه وروسته تليفون کوئ نو مهرباني وکړئ پيغام پريږدئ او د څانګړي تعليم کارمندان به تاسي ته بيرته تليفون وکړي.

د **ماشوم ښيګڼي او حاضری (CWA)** کارمندانو د کورنی سرچيني دا لارښووني د دې لپاره جوړې کړي دي چي د اړتيا په صورت کي د مرستي لپاره د سرچينو سره زموږ د ښوونځي ټولني کورنی وصل کړي.

- د کورنی سرچيني لارښود 21-20 - انګلسي
- د کورنی سرچيني لارښود 21-20 - فارسي
- د کورنی سرچيني لارښود 21-20 - همانګ
- د کورنی سرچيني لارښود 21-20 - روسي
- د کورنی سرچيني لارښود 21-20 - هسپانوي

که تاسي ومومئ چي کوم خدمت نور شتون نلري، يا دا چي د تليفون شميره يي بدل شوی ده، نو په 566-1615 (916) شميره د CWA دفتر سره اړيکه ونيسئ، ترڅو د دې لارښود بل ځل خپرونه کي سمون ورکړل شي او اصلاح شي. د نورو معلوماتو لپاره: https://bit.ly/TwinRiversCWA

يادونه: پدې لارښود کي ورکړل شوي سرچيني يوازې رجعتونه دي. دا سپارښتني ندي.

Care Solace يو 24/7 انټرنيټي وسيله ده چي د زده کونکو، کورنيو او کارمندانو لپاره د هغوی ټولنو کي د رواني روغتيا پاملرني سرچينو او وړاندي کونکو سره نښليدل اسانوي. Care Solace د تراپي، آنلاين تراپي، بستر، د کورنی مشورې، او نورو خدماتو په اړه معلومات وړاندي کولی شي.
په دقيقو کي.

د Care Concierge ټيم سره د تليفون، بريښناليک، او ويډيو چټ له لارې اړيکه نيولی شئ:

- تليفون: 515-0595 (888)
- ويب سايټ: www.caresolace.com/TRUSD
- بريښناليک: WeServe@CareSolace.org

د نورو معلوماتو لپاره د کورنی او ټولني بوختيا (FACE) نه ليدنه وکړئ:
https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE
دا سند د 2020 اکتوبر په 15 تازه شوی و.

TwinRivers
UNIFIED SCHOOL DISTRICT

د کورنیو او زده کونکو لپاره سرچینې

د ښوونځي خواړه (**Schools Meals 2 Go**)
ټول 18 کلن او دې نه کم عمر لرونکي ماشومان کولی شي هره ورځ وړيا د سهار ناری، د غرمې خواړه او د مازیګر خواړه ترلاسه کړي؛ هیڅ رسمیات یا پیژند کارت لازمي ندي. ناری به د دوشنبه نه تر جمعه پورې د هروخت خواړو کې د خواړو د سرویس دواړه وختونو کې شامل وي. د شنبه او یکشنبه لپاره د سهار ناری، د غرمي خواړه او د مازیګر خواړه به د ټوین رایورز ښوونځي د خواړو (School Meals 2 Go) ټولو موقعیتونو کې د جمعې ورځې د خواړو سره یوځای موجود وي.

د ښوونځي خواړو (School Meals 2 Go) د سرویس وختونه:

- د سهار ناری • د غرمي خواړه • د مازیګر خواړه: د سهار 7:00 بجې - د سهار 8:00 بجې
- د سهار ناری • د غرمي خواړه • د مازیګر خواړه: د غرمې 11:30 بجې - د غرمې 12:30 بجې

د ګرځنده خواړو بس (Mobile Meal Bus): د سهار ناری • د غرمي خواړه • د مازیګر خواړه: د غرمې 11:30 بجې - د غرمې 1:00 بجه

- لنک: http://www.twinriversusd.org/nutrition
- لنک: https://www.facebook.com/TRUSDNutritionServices
- لنک: https://bit.ly/TRtransportation
- د بس لارې: د خواړو سرویس ځایونه

د ټوین رایورز د تغذیه خدمات "د ښوونځي خواړه (School Meals 2 Go)" پروګرام به تر هغه وخت پورې ادامه لري ترڅو پورې چې د بشپړ لیرې لارې زده کړه پرځپل ځای وي

ټوین رایورز د کامکاسټ (Comcast) سره د شراکت له لارې د ولسوالۍ ډیری کورنیو ته وړیا انټرنیټ (**د انټرنیټ لوازم**) وړاندې کوي. دا پروګرام د ټوین رایورز ډیری زده کونکو ته د شونتیا ځینې محدودیتونو سره موجود دی؛ دا په اوسمهال کې ترټولو چټک په بشپړ ډول وړیا موجود خدمت دی.

- د شریک د پاڼې له لارې د Comcast خدمت لپاره د خپلې کورنۍ په شرایطو برابري تایید کړئ: https://www.internetessentials.com/apply
- کله چې تاسې تایید کړه چې تاسې په شرایطو برابر یې نو د Comcast د ګډون وړیا کوډ ترلاسه کولو لپاره دوشنبه – جمعه د سهار 7 نه تر ماښام 5 بجو پورې د بریښنالیک techsupport@twinriversusd.org له لارې یا 566- (916) 7802 شمیرې ته تلیفون کولو له لارې د ټوین رایورز ټیکنالوژي ملاتړ لیکې سره اړیکه ونیسئ.
- د انټرنیټ لوازم ویب پاڼې https://www.internetessentials.com/apply له لارې په کې د غوښتنلیک او ګډون پروسه بشپړه کړئ

مهرباني وکړئ د ټک ملاتړ (Tech Support) لخوا د کوډ ترلاسه کولو نه مخکې غوښتنلیک مه دکوئ. د ټوین رایورز لخوا ورکړل شوي کوډ له مخې به ولسوالۍ کولی شي د دې میاشتنی لګښت پرې کړي. ټوین رایورز به ټول لګښتونه ویوښي؛ په تاسې به هیڅ میاشتنی لګښت نه وي.

د نورو معلوماتو لپاره:

- د کورنیو لپاره انټرنیټ ته د لاسرسي سرچینې (وړیا او د ټیټ لګښت)
- Recursos de Acceso a Internet para Familias (هسپانوي)
- د کورنیو لپاره انټرنیټ ته د لاسرسي سرچینې (وړیا او د ټیټ لګښت) - همانګ

د نورو معلوماتو لپاره د کورنۍ او ټولنې بوختیا (FACE) نه لیدنه وکړئ:
https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE
دا سند د 2020 اکتوبر په 15 تازه شوی و.

په سکریمانتو کې د ټولنې سرچینې

211 Sacramento د هر ډوله خدماتو (مشوره، عاجل استوګنه، د خواړو خدمات، یا نورې سرچینې) لپاره د دې ساحې د معلوماتو او رجعت لومړنۍ سرچینه ده.
د لاندې ورکړل شوي انتخابونو نه د یوه په کارولو سره د 211 سره اړیکه ونیسئ:

- تلیفون: 1-1-2 یا 4931-500-800-1 یا 1000-498 (916) ډایل کړئ.
- بریښنالیک: info@211sacramento.org
- ویب سایټ: http://www.211sacramento.org/211

د **سکریمانتو ښار** د ښار، کاونټي او د ټولنې سازمانونو لخوا وړاندې کیدونکي یو لړ خدماتو درلودونکی د **سکریمانتو کوویډ هوساینې** ویب پاڼه په لاره اچولې ده کوم چې د کوویډ – 19 وبا نه اغیزمن شوي د سکریمانتو اوسیدونکو او سوداګریو سره د مرستې لپاره موجود دي. په سکریمانتو کې د کوویډ – 19 په اړه تازه او نوي معلومات دلته ومومئ:
https://sacramentocovidrelief.org/individuals-and-families/

په سکریمانتو کې د کورنۍ سرچینې مرکزونه

د لا فامیلا مشورې مرکز (La Familia Counseling Center, Inc.) د خو کلتوري مشورې، ملاتړ او د پوهاوي خدماتو او پروګرامونو وړاندې کولو لپاره د خطر سره مخ بیلابیل شالیدونو ځوانانو او کورنیو لپاره د هغوی د ژوند کیفیت ښه کولو لپاره کار کوي ترڅو د کورنیو سره مرسته وکړي چې په سختیو برلاسي شي.

ویب سایټ: https://lafcc.org   تلیفون: 3601-452 (916)
پته: 5523 34 سړک، سکریمانتو، CA 95820

د دوه اړخیزې مرستې شبکه د ټولنې حتمي اړتیاو پوره باندې کار کوي. په فعالیتونو کې یې د کیس مدیریت، د کور لیدنه، د بحران پرمهال مداخلت او د اوسیدونکو سره د خواړو، استوګنې، کالیو او طبي مرستې په څیر د ورځنې فعالیتونو په ګوته کولو لپاره د سرچینو ترلاسه کولو کې مرسته کول شامل دي. د نورو معلوماتو لپاره: http://www.mutualassistance.org

د فایرهاوس ټولنې مرکز   تلیفون: 9567-567 (916)
پته: 810 ګرینډ وایټ، ودانۍ، A3، سکریمانتو، CA 95838

د آرکډ ټولنې مرکز   تلیفون: 8096-514 (916)
پته: 2427 مارکوني وایټ ودانۍ #103، سکریمانتو، CA 95821

د شمالي سکریمانتو د کورنۍ سرچینې مرکز د تعلیم، مداخلت او ټولنیز ملاتړ د مداخلت خدماتو، د محکمې لخوا تصویب شوي د والدین تعلیم، د کور لیدنې، د ښوونځي چمتو والي، او نورو خدماتو په څیر پروګرامونو له لارې قوي کورنۍ جوړوي.

ویب سایټ: https://www.kidshome.org   تلیفون: 3743-679 (916)
پته: 1217 ډیل پاسو بولیوارډ، ودانۍ B، سکریمانتو، CA 95815

د **ستینډفورډ ګاونډ د ټولنې مرکز** د ګارډنلینډ/نارت ګیټ، شمالي سکریمانټو، او د ناټوماس ټولنو د اوسیدونکو لپاره یولړ مهم پروګرامونه او خدمات وړاندې کوي.

ویب سایټ: https://www.stanfordsettlement.org تلیفون: 927-1303 (916)
پته: 450 ویسټ ایل کمینو واې، سکریمانټو، CA 95833

د **وارم لاین کورنۍ سرچینې مرکز** د کورنیو فعالیتونو له لارې د والدین نښلولو، د موجود خدماتو په اړه د والدین خبرولو (پشمول د ځانګړي تعلیم)، د والدین نه والدین ته ملاتړ او د خپلو ماشومانو ځانګړي ودې اړتیاو ملاتړ لپاره والدین ته د روزنې برابرولو له لارې د 0 نه تر 26 کلونو پورې معیوبیت لرونکي ماشومانو کورنیو ته خدمات وړاندې کوي.

ویب سایټ: http://www.warmlinefrc.org/ بریښنالیک: warmline@warmlinefrc.org
تلیفون: 455-9500 (916) [انګلسي] او 922-1490 (916) [هسپانوي]
پته: 2424 کاسترو وی، سکریمانټو، CA 95818

د **ویل سپیس د زیږون او وروسته مرستې** د کورنیو د قوت لپاره کار کوي، د وده کونکي ماشومانو اړتیاوې پوره کوي او داډ لاسته راوړي چې هغوی د اړتیا وړ لازمي سرچینې یا ملاتړ (د کور لیدنه، د ښوونځي چمتو والی، د والدین ورکشاپونه) ترلاسه کړي.

ویب پاڼه: https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center تلیفون: 679-3925 (916)
پته: 6015 وټ واې، شمالي هایلینډ، CA, 95660

د مالي مرستې پروګرامونه

د **بشري مرستې وزارت** د سکریمانټو کاونټي د ټیټ عاید لرونکي په شرایطو برابر کورنیو لپاره د لنډمهاله نغدي مرستې، خواړو مرستې، او د روغتیا بیمې وړاندې کولو لپاره ډیزاین شوي بیلابیل فدرالي، ایالتي او د ځایی حکومت پروګرامونه مدیریت کوي.

د نورو معلوماتو لپاره: https://ha.saccounty.net/benefits/Pages/default.aspx

---

د کالیفورنیا ایالت د وبا له امله اغیزمن شوي افرادو لپاره د کووید – 19 متمرکزه ویب سایټ جوړ کړی دی چې پدې کې د وزګاری بیمې، د تخلیې خوندیتوب، د اجارې ملتیا، او نورو خدماتو په اړه معلومات موجود دي.

د نورو معلوماتو لپاره: https://covid19.ca.gov/get-financial-help/

د سکریمانټو ښار د ځایی اوسیدونکو لپاره په انګلسي او هسپانوي ژبو کې د یو په یو وړیا د مالي لارښووني او د کووید – 19 خدمات وړاندې کوي. د بریښنالیک FEC@cityofsacramento.org له لارې یا 808-4927 (916) ته تلیفون کولو له لارې ملاقات وخت واخلئ.

د نورو معلوماتو لپاره: http://www.cityofsacramento.org/financialempowerment

د **کارګرانو حقونو مرکز او د سکریمانټو د کار مرکزي شورا** د کوروناویروس له امله اغیزمن شوي کارګرانو لپاره د مرستې لیکه په لاره اچولې ده. د کوروناویروس د دندې د خوندیتوب هاټلاین د هغه کارګرانو سره د مرستې لپاره موجود دی چې دندې یې د کوروناویروس له امله اغیزمنې شوي دي، او د وزګاری، د کورنۍ معاشر لرونکي رخصتیو او نورو مواردو په اړه معلومات

وړاندې کوي. تلیفون: 905-1625 (916).

د نورو معلوماتو لپاره: https://www.rightscenter.org/coronavirus-faqs/

د خواړو لاسرسی

د سکریمانټو د خواړو بانک او د کورنی خدمات (SFBFS) زموږ پراخه ټولنه کې د خدماتو د توزیع لپاره د شریک ادارو په مرسته د سکریمانټو کاونټي په اوږدو کې د خواړو بیلابیل پروګرامونه (کال فریش، د لویانو لپاره خواړه، او د ټولو لپاره تولید) وړاندې کوي.

د دې سرچینو په اړه نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د SFBFS ویب سایټ https://www.sacramentofoodbank.org/find-food نه لیدنه وکړئ یا 456-1980 (916) ته تلیفون وکړئ.

- د خواړو موقعیت موندونکی: https://www.sacramentofoodbank.org/find-food
- د عاجل غبرګون اداري: https://www.sacramentofoodbank.org/emergency-response-agencies

---

د کالیفورنیا د ټولنیزو خدماتو وزارت (CDSS) د خپلي ټولني ملاتړ لپاره نغدي مرسته، خواړه او تغذیه، د ماشوم او لویانو خدمات او نورو سرچینو د مرستو او خدماتو یو نوملړ ترتیب کړی دی. معلومات: https://www.cdss.ca.gov/benefits-services

---

د سکریمانټو کاونټي ښځې، تنکي ماشومان او ماشومان (WIC) د حامله ښځو، نوي میندو، او کوچني ماشومانو سره مرسته کوي چې ښه خواړه وخوري، روغ او سالم اوسي، او فعال اوسي. اوسمهال خدمات د کووید – 19 له امله یوازې د تلیفون له لارې په 916-876-5000 ترسره کیږي. لنک: https://dhs.saccounty.net/PRI/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx

د روغتیا لاسرسی او رواني صحت

د ماشوم روغتیا او د معیوبیت د مخنیوي (CHDP) پروګرام یو مخنیونکی پروګرام دی چې په کالیفورنیا کې د ټیټ عاید ماشومانو او ځوانانو ته په دوره ای ډول د روغتیا ارزوني او خدمات وړاندې کوي. CHDP د طبي ملاقاتونو مهالویش کولو، ټرانسپورټیشن، او تشخیص او درملني خدماتو ته لاسرسي په برخه کې د کورنیو سره د مرستي لپاره د پاملرنی همغږي وړاندی کوي.

د نورو معلوماتو لپاره: https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp

د سکریمانټو کاونټي عامي روغتیا اداره د **سکریمانټو کاونټي د عامي روغتیا کووید – 19 هاټلاین** لري چې د سکریمانټو کاونټي د اوسیدونکو لپاره په 875-2400 (916) شمیره د لاسرسي وړ دی.

د سکریمانټو کاونټي د مصؤنیت مرستي پروګرام د سکریمانټو کاونټي د روغتیایی خدماتو وزارت سره د 0 نه تر 18 کلونو پوري ماشومانو لپاره د معلوماتو او مصؤنیت خدمات وړاندې کوي څوک چې د ټیټ لګښت مصؤنیتونو لپاره په شرایطو برابر وي که چیرې د لاندې معیارونو نه یو یې پوره کړي:

- ماشوم بیمه شوی نه وي
- ماشوم Medi-Cal ولري یا د Medi-Cal په شرایطو برابر وي

- ماشوم د آلاسکا اصلي اوسیدونکی یا امریکایی هندي وي

کلینیک یوازې د ملاقات له مخې دی. د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ 875-7468 (916) ته تلیفون وکړئ یا د دې ویب سایټ ته لیدنه وکړئ:
https://dhs.saccounty.net/PUB/Pages/Immunization-Assistance-Program/Immunization-Assistance-Program-(IAP).aspx

---

د سالم شریکانو پروګرام په سکریمانتو کاونټي کې میشت ټیټ عاید لرونکي، بې اسناده لویانو لپاره د روغتیا لومړني او وقایوي پاملرنې خدمات وړاندې کوي. خدمات د سکریمانتو کاونټي د روغتیا مرکز کې وړاندې کیږي او پکې شامل دي:

- د روغتیا لومړنۍ پاملرنه پشمول د روغتیا او د چلند روغتیا خدمات
- وقایوي پاملرنه (پشمول د مصؤنیت، د زکام واکسین)
- د مزمن ناروغیو درملنه
- لابرتوار او رادیولوژي. د درملو نسخه یا لیکل (ټیټ قیمت)

په شرایطو برابرۍ:

- د لویانو عمر 19 کلونه یا ډیر وي
- د سکریمانتو کاونټي اوسیدونکي وي
- عاید یې د فدرال د بې وزلۍ کچې 138% یا ټیټ وي
- محدود سکوپ Medi-Cal د پلي کیدو وړ مرستي کوډ سره
- هغه خلک چې د روغتیا بیمه نلري یا روغتیا بیمه نشي ترلاسه کولی

سالم شریکان (Healthy Partners) په 4600 بروډ وی، سکریمانتو، CA 95820 کې موقعیت لري. تلیفون: 874-1805 (916)
ویب سایټ: https://dhs.saccounty.net/PRI/Pages/Healthy%20Partners/GI-PRI-Healthy-Partners

---

د سکریمانتو پوښل (Sacramento Covered) په ټولنه کې غیرانتفاعي اداره ده چې د سکریمانتو سیمه کې خلک د روغتیا، چلند روغتیا، ټولنیزو خدماتو او د ټولنې سرچینو سره نښلوي. د سکریمانتو پوښل اوسیدونکو سره د هغوی د روغتیا پاملرنې په ټوله موده کې ملاتړ کوي چې د پوښښ لاندې وي، د ډاکټرانو سره دوامداره اړیکې جوړې کړي، او خپله پاملرنه پخپله ترتیب کړي.

د نورو معلوماتو لپاره: https://www.sacramentocovered.org/ یا 1-866-850-4321 ته تلیفون وکړئ.

د الټا کالیفورنیا سیمه ییز مرکز د ځانګړې ودې معیوبیتونو لرونکي افرادو او د هغوی کورنیو سره مناسب خدماتو ته لاسرسي کې مرسته کوي ترڅو هر فرد وکولی شي خپل نهایي پوټانشیل پوره ژوند وکړي. د "ودې معیوبیتونه" اصطلاح د شرایطو یوې بشپړې ډلې په اړه کارول کیږي چې د فزیکي، زده کړې، ژبې یا د چلند اختلال لامل کیدی شي.

د نورو معلوماتو لپاره: https://www.altaregional.org/ یا ته تلیفون وکړئ 978-6400 (916)

د استوګنې او عاجل سرپناه معلومات

د سکریمانتو ښار شورا یو فرمان تصویب کړی دی چې د کووید – 19 له امله د عاید له لاسه ورکولو له امله د خپلې کرایه د ورکړې وړتیا نه درلودونکي میشت کرایه اوسیدونکو د کورونو نه ایستلو باندې لنډمهاله بندیز پورې کړی دی. دا عاجل فرمان د استوګنیز کرایه دارانو او د پرچون پلورنځیو د لومړي پوړ سوداګریز کرایه دارانو د تادیاتو نه کولو اجازه ورکوي. د نورو معلوماتو لپاره:

- د کرایه دار د خوندیتوب پروګرام

- د سکريمانټو د پاملرني مينځګړيتوب پروګرام

د **شمالي کاليفورنيا حقوقي خدمات** (**LSNC**) ټيټ عايد لرونکي هغه افرادو لپاره وړيا حقوقي خدمات وړاندې کوي چې روغتيا، استوګني، CalWORKS، CalFresh، د وزګارۍ بيمې او عمومي مرستې/هوسايني پورې تړلي مسايل لري. د سکريمانټو ښار اوسيدونکي کولی شي د حقوقي مرستې لپاره د ملاقات اخيستلو لپاره د حقوقي خدماتو سکريمانټو دفتر ته تليفون وکړي.

LSNC د کرايه دار د حقونو به اړه دا معلومات د کوويډ – 19 په جريان کې چمتو کړي دي:

- خپل حقونه وپيژنئ
- AB 3088 KYR FAQ.pdf

د مرستې لپاره تليفون وکړئ: 551-2150 (916) يا https://lsnc.net/coronavirus-covid-19

د **سکريمانټو د خپل ځان مرستې استوګني** (**SSHH**) د سکريمانټو ښار سره د تليفون له لارې د وړيا مشورې او د شخړو د حل خدماتو وړاندې کولو لپاره شراکت کړی دی. د کرايه دار مشاورين به د تليفون کونکو سره يو په يو په مستقيم ډول د کور مالک – کرايه دار د شخړو او جنجال په تړاو انديښني په ګوته کوي او مناسب اداري ته د استوګني مسايلو راجع کولو کې به مرسته کوي. د نورو معلوماتو لپاره 389-7877 (916) ته تليفون وکړئ: TTY 800-855-7100

د **ساتونکي پروژه** (**Project Sentinel**) يو لړ استوګنيز خدمات (د کور خالي کولو سره مبارزه، ځای په ځای کول، او اداري وکالت) وړاندې کوي. د نورو معلوماتو لپاره، تاسي کولی شئ د کارمندانو څارنوال، ريان آر. رييس سره په 3150 513 (916) يا په RReyes@housing.org اړيکه ونيسئ. ويب سايټ: www.housing.org.

د **کورنی عاجل سرپناه** (د سکريمانټو کاونټي د بشري مرستې وزارت سره) د عاجل سرپناه خدماتو وړاندې کولو کې د بې کوره کورنيو ملاتړ کوي. کورنی کولی شي د عاجل سرپناه خدماتو لپاره https://dhaservices.saccounty.net/efs ته د ليدني او د يو شو پوښتنو په ځواب کولو سره پخپله ځانونه راجستر کړي. د راجسټريشن ويب سايټ ته د شخصي وسيلې له لارې يا په ټول کاونټي کې موجود د کاونټي د بشري مرستې وزارت (DHA) د سرچيني مرکزونو له لارې لاسرسی شونی دی. تاسې سره به د درې (3) کاري ورځو په لړ کې اړيکه ونيول شي.

د سرپناه خدماتو لپاره د راجستر لپاره په ساحه کې د کمپيوټر خدمات او سرچيني د دوشنبه نه تر جمعه پورې د سهار 8 نه تر مازيګر 4 بجو پورې د DHA لاندې موقعيتونو کې شتون لري:

- **مرکزي**: 2700 فلوټن واټ سکريمانټو، CA 95821
- **شمال**: 5747 وټ واټ شمالي هايليند، CA 95660
- **شمال**: 3960 ريسرچ ډرايو سکريمانټو، CA 95838
- **ختيځ**: 10013 فولسوم بوليوارډ رانکو کورداوا، CA 95827
- **سهيل**: 2450 فلورين سرک سکريمانټو، CA 95822
- **سهيل**: 210 نارت لينکن وی ګالټ، CA 95632

رواني سالميت او سرچيني

د **کاليفورنيا د بحران رواني روغتيا ليکه** د کاليفورنيا ټولو هغه اوسيدونکو ملاتړ کوي چې د کوويډ – 19 وبا له امله د اضطراب، سټريس، انديښني، خفګان، سټريا، ډيپريشن، يوازيتوب يا قار احساس کوي. که تاسې د رواني روغتيا بحران تجربه کوئ، نو مهرباني وکړئ 888-881-4881 يا 916 875-1055 ته تليفون وکړئ. د نورو سرچينو لپاره:
https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/

د کالیفورنیا د ځوانانو بحران لیکه (CYCL) په بحران کې د ځوانانو (24-12 کلن) او کورنیو لپاره د ایالت په کچه د عاجل غبرګون سیستم په توګه په ورځ کې 24 ساعتونه، د اونۍ اوه ورځې فعالیت کوي. تاسي تل کولی شئ د کالیفورنیا د ځوانانو بحران لیکې ته په ورځې کې 24 ساعتونه، د اونۍ 7 ورځې په دې لاندې شمیره تلیفون وکړئ یا پیغام ولیږئ: 1-800-843-5200. ویب سایټ: https://calyouth.org/cycl/

د مصرف کونکي – فعال تود لیکه (د سکریمانتو کاونټي د رواني روغتیا ځانګې سره) افرادو ته فرصد برابروي چې د کوم چا سره وغږیږي چې ژوند یې ورسره تجربه کړی وي، اوریدل، د رواني روغتیا سرچینو ته رجعت او نور. 366-4668 (916) ته دوشنبه – جمعه، د سهار 9 تر ماښام 5 پورې تلیفون وکړئ.

د بحران پیغام لیکه د لیکلي پیغام له لارې د بحران وړیا 24/7 ملاتړ ترلاسه کولو لپاره د بحران روزل شوي مشاور سره د وصل کیدو فرصت برابروي. 741-741 ته NAMI په پیغام کې ولیږئ. د نورو معلوماتو لپاره، په https://www.nami.org/ د رواني ناروغۍ په اړه ملي اتحاد (NAMI) ته لیدنه وکړئ یا په 1-800-950-6264 شمیره د هغوی مرستې لیکې سره اړیکه ونیسئ.

د رواني روغتیا د لاسرسي ټیم (د سکریمانتو کاونټي د رواني روغتیا ځانګې سره) خدمات وړاندې کوي او د مناسب رواني روغتیا خدمت وړاندې کونکي ته د راجع کیدو لپاره د تلیفون له لارې ارزونه وړاندې کوي. پدې کې د رواني روغتیا د خدمت وړاندې کونکي او د مخنیوي او لومړني مداخلت او رواني روغتیا د دمي خدمت وړاندې کونکې شامل دي.

د نورو معلوماتو لپاره: د رواني روغتیا د لاسرسي ټیم بروشور یا 875-1055 (916) یا وړیا 881-4881 (888) شمیرې ته دوشنبه – جمعه د سهار 8 نه تر ماښام 5 بجو پورې تلیفون وکړئ (24/7 د رواني روغتیا بحران تلیفونو لپاره).

د رواني روغتیا عاجل پاملرنې کلینیک د ټولو عمرونو ورتلونکي افرادو ته خدمات وړاندې کوي څوک چې د رواني روغتیا او/یا د ګډ پیښیدونکي ناوړه چلند بحران تجربه کوي. د رواني روغتیا عاجل پاملرنې کلینیک د پوهه، کلینیکي، او طبي کارمندانو ټیم سرچینه لري چې په ارام او ملاتړي چاپیریال کې مرسته کولی شي. د نورو معلوماتو لپاره 520-2460 (916) ته تلیفون وکړئ.

د رواني روغتیا عاجل پاملرنې کلینیک په 2130 ستاکټن بولیوارډ، ودانۍ 300، سکریمانتو، CA 95817 کې موقعیت لري. ساعتونه: دوشنبه – جمعه، د سهار 10 نه تر شپې 10 بجو پورې او شنبه – یکشنبه او د رخصتیو په ورځ، د سهار 10 نه تر ماښام 6 بجو پورې

وینتانیلا دی سلود (*Ventanilla de Salud*) (د روغتیایي تعلیم شورا او د میکسیکو قونسلګرې) د روغتیا موضوعاتو، مشورې او د ټولو ټولنو لپاره موجود او د لاسرسي وړ روغتیایي خدماتو ته رجعت په اړه معتبر معلومات وړاندې کوي. د نورو معلوماتو لپاره، 329-3502 (916) ته تلیفون وکړئ یا **https://healthedcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html** ته ورشئ.

د سکریمانتو عامه کتابتون

د سکریمانتو عامه کتابتون خپل د سکریمانتو کاونټي ټولنې ته یولړ سرچینې او د ټولو عمرونو لپاره خدمات، چاپ او ډیجیټل کتابونو او مجلو ته لاسرسی، او په کور کې د لوست هڅولو لپاره خدمات وړاندې کوي. د سکریمانتو عامه کتابتون دا لاندې خدمات وړاندې کوي:

- د ابتدایي زده کړې سرچینې د زده کړې بستو سره (د لومړنۍ زده کړې کیټونه، Leemos Juntos *(یوځای لوست کول* کیټونه، د یوځای لوست کولو کیټونه، د کرافټ هنر بستې) تاسي کولی شئ وي ګورئ، یا ډیجیټل سرچینې (مجازی کیسي وختونه، بوک فلیکس، ریډي روزي) چې تاسي د پیلي عمر نه خپل ماشوم ملاتړ کړئ. د نورو معلوماتو لپاره:

https://www.saclibrary.org/Education/Early-Learning

- د نوي رارسیدونکو او مهاجرینو لپاره د تابعیت او د انګلسي ژبې د زده کړې پروګرامونه: https://www.saclibrary.org/Community/New-Arrivals-Immigrants
- د لویانو د تعلیم خدمات د لویانو زده کونکو د وصل کولو لپاره ترڅو خپل GED او د لیسې ډیپلوم بشپړ کړي، د شغل پراختیا په برخه کې ملاتړ او ډیر نور څه. د نورو معلوماتو لپاره: https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education

---

د مجازي کورنۍ دندې زون: د ښوونځي دندې په برخه کې مرستې ته اړتیا لرئ؟ په وړکتون کې زده کونکي تر 8ام ټولګي پورې د زوم له لارې مجازي کورنۍ دندې زون کې برخه اخیستلی شي، او د ښوونځي د دندو بشپړولو په برخه کې به ورسره د کورنۍ دندې روزل شوي تنکي ځوان ښوونکو لخوا مرسته کیږي.

د ډراپ – ان (ورتګ) کورنۍ دندې مرسته هره چهارشنبه د ماسپښین 3:30 نه تر ماښام 5:30 پورې شتون لري. د اونۍ د زوم لنک لپاره بریښنالیک homeworkzone@saclibrary.org.

آنلاین ښوونکي: د یوه آنلاین ژوندي ښوونکي سره وصل شئ څوک چې د ریاضي، انګلسي، تاریخ او نورو پشمول بیلابیل مضمونونو کې درسره مرسته کولی شي. دا خدمت د غرمې 1:00 بجې نه تر د شپې 11:00 بجو پورې د اونۍ 7 ورځې په انګلسي او هسپانوي ژبو کې موجود دی.

د نورو معلوماتو لپاره: https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help

---

د زده کونکي د بریا کارت د ټوین رایورز یونیفایډ زده کونکو ته اجازه ورکوي چې خپله د زده کونکي آی.ډي یا پیژند کارت د عامه کتابتون کارت په توګه وکاروي. د زده کونکي د بریا کتابتون کارت سره زده کونکي کولی شي د سکریمانټو عامه کتابتون کې موجود ډیجیټل وسایلو او سرچینو ته سمدلاسه لاسرسی ولري.

خپل د زده کونکي بریا کتابتون کارت څنګه وکاروئ:

- د خپل ښوونځي ولسوالۍ لپاره د حرف کوډ وکاروئ ("TR" د ټوین رایورز یونیفایډ ښوونځي ولسوالۍ لپاره، یا "G" د ګالټ جواینټ لیسې ولسوالۍ لپاره) او ستاسې د زده کونکي پیژند کارت لمبر هرکله چې د کتابتون کارت لمبر غوښتنه شي.
- د مثال په توګه، که ستاسې د پیژند کارت لمبر 123456 يي، نو تاسې به SJ123456 کاروئ. ستاسې 4 عددي پین (PIN) به ستاسې د ښوونځي مخینه او ریکارډ کې د زیږون کال ته تنظیم شي. تاسې کولی شئ د PIN له سره تنظیم کولو لپاره کتابتون ته ورشئ یا تلیفون وکړئ.

د نورو معلوماتو لپاره: www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card

د تمباکو د مداخلت او نشه ییز توکو د استعمال مرستې لیکه

د کالیفورنیا د سګرټ څښونکو مرستې لیکه د زده کونکو او لویانو د سګرټ، بخار (vaping) یا تمباکو ژوولو پریښودلو کې مرستې لپاره وړیا خدمات وړاندې کوي. په لوړه سطح روزل شوي مشاورینو لخوا تلیفوني مشوره د 13-18 کلونو عمر لرونکي زده کونکو او لویانو سره د سګرېټ پریښودلو پلان جوړولو کې مرسته کوي. ویب سایټ: https://www.nobutts.org/

مشاورین د اونۍ په ورځو کې د سهار 7 نه تر ماښام 9 بجو پورې او شنبه د سهار 9 نه تر ماښام 5 بجو پورې موجود دي.

- سګرټ څښونکي: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- د ویپ (Vape) کارونکي: (1-844-866-8273) 1-844-8-NO-VAPE
- د تمباکو ژوونکي: (1-800-844-2439) 1-800-844-CHEW
- چینایی: 1-800-838-8917
- کوریایی: 1-800-556-5564
- هسپانوي: (1-800-456-6386) 1-800-45-NO-FUME
- ویتنامي: 1-800-778-8440

متني پیغام: د پیغامونو ترلاسه کول چې په مهمو وختونو کې د مرستې لپاره چمتو شوي دي. تاسې همدارنګه کولی شئ هرکله پوښتنې ولیږئ او مشاور به د یوې رسمي ورځې په لړ کې ځواب درکړي. ګرځنده تلیفونونه: 66819 ته "سګریټ پرینودل" او 66819 ته "ویپینګ پرینودل" پیغام کې ولیږئ.
د **SAMHSA د ملي مرستې لیکه** ده چې د رواني او/یا د نشه ییز توکو د استعمال اختلال سره مخ افرادو او کورنیو لپاره 24/7، 365 ورځې په کال کې وړیا، محرم د درملنې رجعت او معلوماتو خدمت (په انګلسي او هسپانوي ژبو کې) وړاندې کوي.

د SAMHSA د ملي مرستې لیکه - (4357) 1-800-662-HELP.

د ټولګټو مرسته او پروګرامونه

SMUD د 2021 جنوري 4 پورې د نه تادیاتو لپاره د خدمت قطع کولو په اړه قانوني مهلت پلي کړی دی. د تادیاتو پلانونو په برخه کې د مرستې لپاره په 1-888-742-7683 شمیره اجنټان موجود دي. د نورو معلوماتو لپاره د هغوی ویب پاڼې ته لیدنه وکړئ:
https://www.smud.org/

PG&E د ټولنې د مرستې له لارې د انرژۍ مرستې لپاره هوساینې (REACH) او د کورنۍ د بریښنا نرخ مرستې (FERA) پروګرامونو به څیر د تادیاتو د مرستې خدمات وړاندې کوي. د نورو معلوماتو لپاره، د هغوی د ویب سایټ نه په https://www.pge.com/ لیدنه وکړئ یا 704-8470 (877) ته تلیفون وکړئ.

د سکریمانټو ښار د لنډمهال لپاره د ښار د ټولګټو خدماتو (اوبه، جامد ککړتیاوې، ککړې اوبه او نالۍ) لپاره د ناوخته یا ځنډ سره تادیه کولو جریمې لغوه کړې دي. د ټولګټو وزارت به د تادیاتو نه کولو لپاره د اوبو سرویس پرې نکړي. د نورو معلوماتو لپاره:
http://www.cityofsacramento.org/Utilities