

QHOV TSEEB TXOG COV HLUAS THIAB TSHUAJ XAS

Ntawm no yog tej xov xwm zoo (thiab tsis tau hnov dua): Thaum hais txog tej tshuaj xas thiab lwm yam yeeb tshuaj, cov hluas feem ntau mus lawv lawv niam lawv txiv thiab lwm tus neeg laus uas lawv ntseeg siab.

Thiab muaj ib co xov xwm zoo ntxiv: **Peb paub tias thaum koj nrog cov hluas tham lawm, lawv yeej mloog.** Tab txawm neb nyob hauv tsheb, thaum noj hmo, lossis taug kev ib ncig cheeb tsam, thaum koj piav txog tshuaj xas nrog koj tus menyuam, nws yeej mloog ntsoov.

Lawv yuav muaj lus nug, thiab koj yeej paub tias koj yuav tsum paub teb lawv.

Ces... tshuaj xas cuam tshuam cov hluas li cas?

- 1 Kev haus xas ua rau lawv kawm ntawv tsis tau zoo. Kev haus xas thaum tseem hluas yuav mus cuam tshuam cov hluas lub hlwb uas tseem tab tom loj nthuav tuaj thiab yuav cuam tshuam lawv txoj kev cim xeeb, kev kawm, thiab lawv lub tswv yim.
- 2 Cov hluas yuav quav tshuaj xas heev dua li cov neeg laus. Nyob hauv lub xeev Washington, cov hluas feem ntau uas thum yeeb tshuaj hauv tej koom haum pab yeej qhia tias tshuaj xas yog yam yeeb tshuaj uas lawv siv heev tshaj.
- 3 Kev haus xas yuav cuam tshuam txoj kev meej pem thiab kev ceev faj thiab ua rau muaj kev ploj tuag los ntawm tsheb sib tsoo ntau tshaj nyob hauv lub xeev Washington, tshwj xeeb yog thaum muab lwm yam yeeb tshuaj los txuam nrog thiab.
- 4 Kev haus xas yuav ua rau tus cwj pwm nyob tsis tus thiab txiav txim tsis zoo uas yuav ua mob rau tus neeg siv.
- 5 Nws txhaum cai rau cov tibneeg tsis tau muaj 21 xyoos los siv tshuaj xas. Txoj cai no yeej muab cia siv lawm thiab cov hluas uas tsis siv tshuaj xas thiaj li tsis tau nrog tej tub ceev xwm thiab kev cai lij choj. Qhov uas raug ntes vim siv tshuaj xas yuav cuam tshuam nws kev nrhiav haujlwm ua lossis thov tau nyiaj pab kawm ntawv qib siab.



Tam sim no koj paub lawm, **tham nrog koj cov menyuam txog tej teeb meem uas siv tshuaj xas.** Hais tej kev cai kom tshab rau menyuam. Qhia lawv paub tias koj nyob ntawv pab tau lawv.

Yog xav paub ntxiv thiab kawm ntxiv txog qhov tseeb ntawm tshuaj xas, mus xyuas **StartTalkingNow.org**. Yog tias koj tus menyuam xav paub txog kev txiav txim uas zoo, lawv mus xyuas tau **YouCanWA.org**.

Yog tias koj tus menyuam xav nrog ib tug npoj uas nws ntseeg siab tham dua, kuj muaj kab xov tooj hu tuaj tham nrog lwm cov hluas uas paub nrog lwm tus hluas tham txhawb lawv thiab. Txhawb koj tus menyuam hu xov tooj, ntaus ntawv, lossis sau ntawv sib tham rau **1-866-TEENLINK (833-6546)**.

Yog tias koj xav tias koj tus menyuam thum tsis tau tshuaj xas lawm lossis lwm yam yeeb tshuaj, hu rau lawv tus kws kho mob lossis hu tuaj rau **Washington Recovery Help Line ntawm 1-866-789-1511**.