







需要帮助吗？

对外寻求帮助可能很困难，但是会有帮助。这是一些本地和国家的资源。

国家自杀热线
1-800-273-8255

性侵犯资源机构热线
434-977-7273

特雷弗项目热线
1-866-488-7386

准备好的孩子
危机热线
434-972-7233

第十区热线
434-972-1800

您的老师，学校辅导员，学校护士，教练，SAP. 或任何其他支持您的成年人。

危机短信热线：发送短信“Home”到号码 741-741

紧急求助热线
434-293-8509

Unahitaji msaada?

Kuomba msaada inakuwa ngumu sana,lakini ina saidia.Hizi hapa ni njia za misaada ya hapa mjini na taifa nzima.

Nambari ya simu ya nchi nzima ya kuzuwia wanao taka kujiua
1-800-273-8255

Nambari ya simu wanao toa msaada wa nyumba wakati wa dharura
434-293-8509

Namba ya simu kwa walio bakwa na kunyanyaswa kijinsia
434-977-7273

Nambari ya simu ya mradi wa Trevor
1-866-488-7386

Nambari ya simu inayo saidia watoto
434-972-7233

Nambari ya simu ya shirika la kutoa huduma ya Region Ten:
434-972-1800

Walimu wako,msahuri wa wanafunzi shuleni,muuguzi wa shule,kocha wa mazoezi na program ya kusaidia wanafunzi (SAP) (103-F),au mtu mzima yeyote anaye weza kukusaidia.

Unaweza kutuma ujumbe mfupi kupitia wa kuandika "Home"nyumbani kwa hii number 741-741.