

# شما تنها نیستید. کمک موجود است.

## مشوره و حمایت

کمیته نجات بین‌المللی. (801) 328-1091

[rescue.org/united-states/salt-lake-city-ut](https://rescue.org/united-states/salt-lake-city-ut)



## خط ملی اضطرار خودکشی و بحران 889

حمایت رایگان و محرمانه از کارمندان آموزش‌دیده در زمینه بحران. 42 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته در دسترس است. اگر با احساسات چالش‌برانگیز دست‌وپنجه نرم می‌کنید یا نگران شخص دیگری هستید، با 889 تماس بگیرید.

[utah.gov.988](https://utah.gov.988)



## خط ملی برای مادران حامله و کسانی که به تازه گی مادر شده اند

کمک رایگان و محرمانه برای مادران جدید. 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته در دسترس است. مشاوران آموزش‌دیده در حوزه صحت مادران. (833) 852-6262

[mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline](https://mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline)



## تداوی و بهبود برای بازماندگان خشونت

مرکز THRIVE برای بازماندگان شکنجه. Medicaid را می‌پذیرد. (801) 363-4596

[thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral](https://thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral)



## مشوره و حمایت هم‌تایان برای پناهندگان

پروگرام خدمات صحت پناهندگان USCRI. خدمات رایگان. (800) 615-6514

[/refugees.org/behavioral-health-support-program](https://refugees.org/behavioral-health-support-program)



برای بررسی منابع بیشتر، تلفون خود را باز کرده و این کود را اسکن کنید یا به وبسایت [MaternalResources.utah.gov](https://MaternalResources.utah.gov) مراجعه کنید.



**You are not alone.  
There is help.**



## **Counseling and support**

International Rescue Committee. (801) 328-1091  
[rescue.org/united-states/salt-lake-city-ut](https://rescue.org/united-states/salt-lake-city-ut)



## **988 Suicide and Crisis Lifeline**

Free, confidential support from trained crisis workers. Available 24 hours a day, 7 days a week. If you are struggling with your emotions or worried about someone else, call 988.  
[988.utah.gov](https://988.utah.gov)



## **The national hotline for pregnant and new moms**

Free, confidential help for new mothers. Available 24 hours a day, 7 days a week. Trained counselors in maternal health. (833) 852-6262  
[mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline](https://mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline)



## **Therapy and healing for survivors of violence**

THRIVE Center for Survivors of Torture. Accepts Medicaid. (801) 363-4596  
[thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral](https://thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral)



## **Counseling and peer-to-peer support for refugees**

USCRI Refugee Health Services program. Free services. 800-615-6514  
[refugees.org/behavioral-health-support-program/](https://refugees.org/behavioral-health-support-program/)



**Open your phone and scan this code for more resources or visit [MaternalResources.utah.gov](https://MaternalResources.utah.gov)**