

Gi tiempón ira meggaiña biáhi entre linihan, chathinasso, piniti, binibu pat háfa na fina'hálang sinienten táotão. Ginen i ayudun familia yan kumunidát, i memegaiña giya hita u homlo'ha' ta'lu. Láo, guaha lokkue táotão siha ni mu nesisita más ayudu entre i manmamailla siha na sinusedi.

I **Disaster Distress Helpline (DDH)** ha' na setbisio manufrefresi inayudan akonseha entre i enteru áñu. Maseha háyi gi Estâdos Unidos yan i teritoriu siha ni ha siesiente atburoto pat otro siha na chetnot ginen háfa na ira siña ha usa este na setbision inayudan ni debâtdi yan milengguâhi 24/7.

**Ginen sanhiyong siha na setbision pinila', siña i DDH (1-800-985-5990) mana'afakcha' i táotao para i akonseheran/akonseherun ira gi más ki 100 na lengguâhi, kontodu gi Chamorro. Yanggen un á'gang i setbisio, sângan háfa na lengguâhi para un usa, ya siempre i akonsehera/u mana'a'afakcha' hâo para i intetpeti mientras mannanangga hâo yan i akonsehera/u.**

Ma referi i manmanâ'âgang siha yan manedukâo yan manamâpble na akonsehera/u siha ginen un grupu entre i enteru Estâdos Unidos. I empleâon i setbisio manmannânâ'i inayudan akonsehera/u, kontodo infotmasion put siñiente siha yan sinigon gi tiempón atburoto, ya mareferi i táotão siha para otro na ayudu.

### Setbision DDH: Ágang 1-800-985-5990

- Mabababa 24 horas gi diha, 7 dihas gi simâna, 365 dihas gi sakkan.
- Guaha sanhiyong siha na setbision pinila' para u ma referi i manmanâ'âgang siha yan akonsehera/u gi mas ki 100 na lengguâhi, kontodu gi [CHAMORRO].

### DDH Tilifon para i Manfifino' ASL ASL NOW

- Para táotao siha ni mantanga', manmappot manhungok yan i manfifino' (ASL), usa i tilifon ni muna'siña bidu yan á'gang 1-800-985-5990 pat yemme' "ASL Now" gi [disasterdistress.samsha.gov](http://disasterdistress.samsha.gov) para u ma referi yan un empleâon DDH ni fumifino' ASL.
- Yanggen un u'usa otro na klasen Lengguahen Señas, siña un á'gang i DDH VP, yan siña na i empleâo siha ni man fifino' ASL ma ayuda hâo.

### SMS DDH: Kattâyi 1-800-985-5990

- Mabababa 24 horas gi diha, 7 dihas gi simâna, 365 dihas gi sakkan gi fino' Ingles yan Español ha'; siña mângge' mensâhen text yanggen mamappot hâo fumino' Ingles.
- Parehu siempre i presiun setbisio para mensâhen text pat data (sigun gi i ma'usa na setbisio).

### Kumunidât Internet Inayudan Manga'chong DDH

- Manmâchom siha na grupu gi Facebook para táotão siha entre Estâdos Unidos ni manma inafekta ni ira para u fanguentos yan otro siha ginen pareha siha na ekspirensia para u fana'ayuda gi duranten hinemlo'.
- Fino' Ingles i grupu siha, láo yanggen mamappot hâo fumino' Ingles, siña sumâonao hâo gi grupu yan usa i pipula' Facebook para un sâonao gi diniskuti.
- Para más infotmasion yan para un tungo' más put I grupu siha yan taimanu na para un sâonao, hânao para: <https://strengthafterdisaster.org/peer-support/> (fino' Ingles i tinige' láo siña ma translâda).