

Kapag may mga sakuna, karaniwang reaksiyon ng mga tao ang pagkakaroon ng higit na pagkabalisa, pag-aalala, kalungkutan, galit, o iba pang pakiramdam o kahirapan. Sa pamamagitan ng suporta mula sa komunidad at pamilya, karamihan sa atin ay nakakabangon muli. Gayunpaman, maaaring kailangan ng iba ng karagdagang tulong para harapin ang mga nangyayari at kawalan ng kasiguraduhan.

Ang **Linya ng Tulong sa Kahirapang Dulot ng Sakuna (Disaster Distress Helpline, DDH)** ay ang tanging hotline ng bansa na nakatuon sa pagbibigay ng buong-taong pagpapayo sa panahon ng krisis na dulot ng sakuna. Ang serbisyo sa suporta sa krisis na ito na libre at magagamit sa iba't ibang wika ay available nang 24/7 sa sinumang nasa U.S. at mga teritoryo nito na nakakaranas ng kahirapan sa emosyon o iba pang alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip na nauugnay sa mga likas na sakuna o sakunang dulot ng tao.

**Sa pamamagitan ng mga third-party na serbisyo sa interpretasyon, maaaring ikonekta ng DDH (1-800-985-5990) ang mga tumatawag sa mga tagapayo para sa krisis sa higit sa 100 wika, kasama ang TAGALOG. Kapag tumatawag sa hotline, sabihin lang ang wikang gusto mong gamitin at ikonekta ka ng tagapayo sa isang interpreter, habang pareho kayong nasa linya.**

Ikinokonekta ang mga tumatawag sa mga sinanay at mapagmalasakit na tagapayo mula sa network ng mga sentro para sa krisis sa buong bansa. Nagbibigay ang tauhan ng linya ng tulong ng pansuportang pagpapayo, kasama ang impormasyon sa mga karaniwang reaksiyon sa stress at mabuting pagharap sa mga ito, pati na rin mga referral sa mga lokal na mapagkukunan na nauugnay sa sakuna para sa follow-up na pangangalaga at suporta.

### **Hotline ng DDH: Tumawag sa 1-800-985-5990**

- Available nang 24/7/365.
- Available ang mga 3<sup>rd</sup>-party na serbisyo sa interpretasyon para ikonekta ang mga tagapayo para sa krisis at tumatawag sa higit sa 100 wika, kasama ang TAGALOG.

### **Videophone ng DDH para sa Mga Gumagamit ng ASL**



- Para sa mga Bingi o may kahirapan sa pandinig at American Sign Language (ASL) ang iyong pangunahin o gustong ginagamit na wika, gamitin ang iyong device na may naka-enable na videophone para tumawag sa 1-800-985-5990 o mag-click sa "ASL Now" sa [disasterdistress.samhsa.gov](http://disasterdistress.samhsa.gov) para maikonekta sa isang manggagawa ng DDH para sa krisis na sanay sa ASL.
- Kung ibang Sign Language ang iyong pangunahin o gustong ginagamit na wika, maaari ka pa ring makipag-ugnayan sa aming DDH VP, at maaaring makipag-usap pa rin sa iyo ang aming mga manggagawa sa krisis na sanay sa ASL.

### **SMS ng DDH: Mag-text sa 1-800-985-5990**

- Available nang 24/7/365, sa Ingles at Espanyol lamang; maaari ka pa ring mag-text sa amin kung limitado ang iyong kakayahan sa Ingles.
- Nalalapat ang mga karaniwang rate sa pagpapadala ng text message / data (ayon sa mobile plan ng bawat subscriber).

### **Mga Online na Komunidad ng DDH para sa Suporta ng Kasamahan**

- Mga pribadong grupo sa Facebook kung saan ang mga tao sa U.S. na naapektuhan ng mga sakuna ay maaaring kumonekta sa iba pang tao mula sa magkakatulad na background/karanasan para sa tulong at suporta sa isa't isa sa panahon ng pagbangon.
- Ingles ang ginagamit sa mga grupo, pero kung hindi Ingles ang iyong pangunahing wika, malugod ka pa ring tinatanggap para sumali at gamitin ang mga built-in na tool sa pagsalin ng Facebook para makilahok sa mga pag-uusap ng grupo.
- Para sa higit pang impormasyon at para malaman kung anong grupo ang available at paano sumali, bumisita sa:  
<https://strenghtafterdisaster.org/peer-support/>  
(nasa Ingles ang website pero maaari itong isalin gamit ang mga extension ng browser).