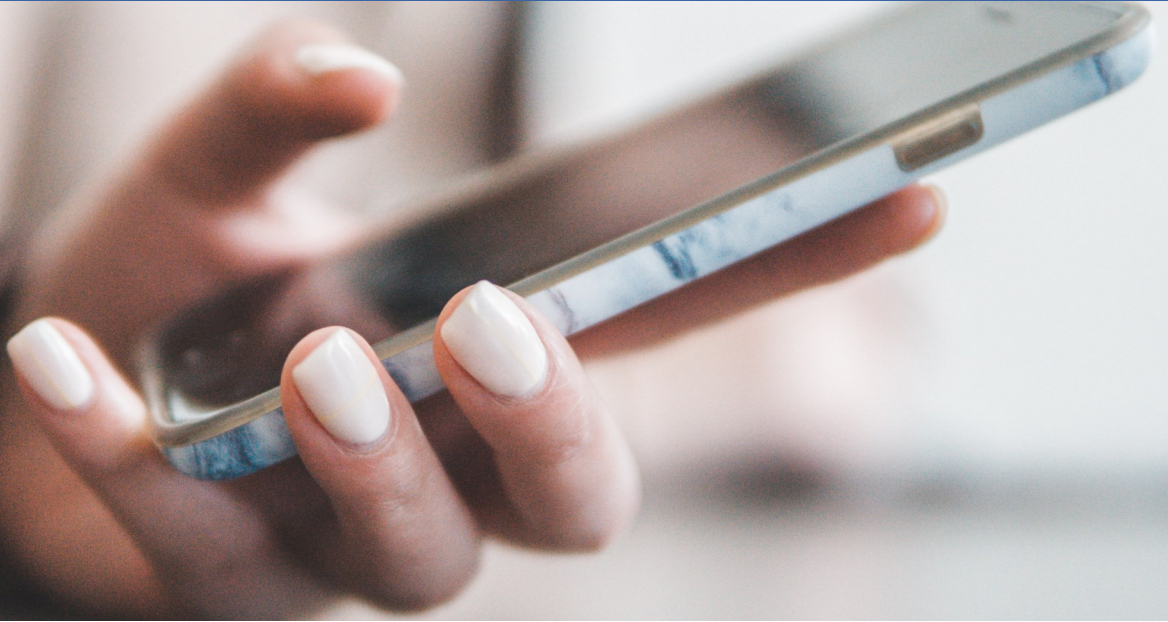


# 988 ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



## 988 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੰਖੇਪ ਤੱਥ

- 988 ਗੁਪਤ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 988 ਰਾਹੀਂ ਹਰੇਕ ਲੈਂਡ ਲਾਈਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੋਇਸ-ਓਵਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ National Suicide Prevention Lifeline (NSPL, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 988 ਸੇਵਾਵਾਂ 250 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- 988 ਡਾਇਲਿੰਗ ਕੋਡ 16 ਜੁਲਾਈ, 2022 ਤੋਂ ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। 10-ਅੰਕਾਂ ਦਾ NSPL ਨੰਬਰ, 1-800-273-TALK (8255), ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ-ਅੰਕਾਂ ਵਾਲਾ 988 ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਨੰਬਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ।



## ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਾਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।



## NSPL ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ 3 NSPL

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰ ਹਨ:

Volunteers of America of Western Washington, Frontier Behavioral Health, ਅਤੇ Crisis Connections।



## HB 1477

House Bill (HB, ਹਾਊਸ ਬਿਲ)

1477 ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਤਿੰਨ NSPL

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਲਾਂ ਦੀ

ਸੰਖਿਆ ਵਧਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ

ਲਈ ਫੰਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

# 988, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਸਮੇਂ - ਉਮੀਦ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਰਾਹ ਬਣਾਉਣਾ।

## ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਅਮਲੀਕਰਨ

- ਸਾਲ 2020 ਵਿੱਚ, [Federal Communications Commission](#) (FCC, ਫੈਡਰਲ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਸ ਕਮਿਸ਼ਨ) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਨੇ National Suicide Hotline Designation Act (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਈਡ ਹੋਟਲਾਈਨ ਡੈਜ਼ੀਗਨੇਸ਼ਨ ਐਕਟ) ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਐਕਟ ਨੇ 988 ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ 3-ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਕਾਲਿੰਗ, ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਚੈਟ ਨੰਬਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ।
- 988 ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਰਾਜ ਦੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਵਾਧਾ ਹੈ।
- ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਟੈਕਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੱਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, FCC ਨੇ 988 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ, 18 ਨਵੰਬਰ, 2021 ਨੂੰ Second Report and Order (ਸੈਕਿੰਡ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਆਰਡਰ) ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ।
- ਸਾਬਕਾ ਫ਼ੌਜੀ ਅਤੇ ਸੇਨਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ 1-800-273-TALK (8255) ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਦਬਾ ਕੇ Veterans Crisis Line (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਲਾਈਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪੈਨਿਸ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ 2 ਦਬਾ ਕੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Vibrant Emotional Health, ਜੋ 988 ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੈ, ਨੇ ਜੁਲਾਈ 2022 ਵਿੱਚ 988 ਦੇ ਲਾਈਵ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਕਾਲਾਂ, ਚੈਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ।

- HB 1477 ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਵੋਇਸ ਓਵਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਈਨਾਂ ਉੱਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ 16 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ NSPL ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕੇ।

## ਮੁੱਖਆਕਰਸ਼ਣ

- 16 ਜੁਲਾਈ, 2002 ਤੋਂ, 988 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ NSPL ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੌਜੂਦਾ NSPL ਨੰਬਰ, 1-800-273-TALK (8255), ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।
- ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ NSPL ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕੇਂਦਰ ਹਨ: Volunteers of America of Western Washington, Frontier Behavioral Health, ਅਤੇ Crisis Connections।
- ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, [Crisis Response Improvement Strategy \(CRIS, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਧਾਰ ਰਣਨੀਤੀ\) ਕਮੇਟੀ](#) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਗਵਰਨਰ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਨੂੰ HB 1477 ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।
- [DOH 988 ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Washington State Department of Health  
(ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ)

[988ProgramInfo@doh.wa.gov](mailto:988ProgramInfo@doh.wa.gov)

Washington State Health Care Authority  
(ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਟੀ)

[HCAProgram1477@hca.wa.gov](mailto:HCAProgram1477@hca.wa.gov)



DOH 971-053 July 2022 Punjabi, Indian

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।