

# Hướng Dẫn về Nguồn Hỗ Trợ cho Khu Phố Người Hoa – Khu Quốc Tế (Chinatown International District)

Hướng dẫn này cung cấp thông tin về nguồn hỗ trợ cho những người vô gia cư và những người có thu nhập thấp và thu nhập cố định tại Khu Phố Người Hoa – Khu Quốc Tế (Chinatown International District, CID). Tất cả các địa chỉ được liệt kê trong hướng dẫn này đều ở Seattle. Xem hướng dẫn này trực tuyến tại <https://bit.ly/CID-resource-guide> hoặc quét mã QR bằng camera điện thoại:



## Mục lục

	Các Số Điện Thoại để Giúp Điều Hướng các Nguồn Hỗ Trợ và Dịch Vụ ..... 2
	Thông Tin Liên Lạc về An Toàn cho các Trường Hợp Không Khẩn Cấp trong Khu Phố ..... 4
	Đường Dây Điện Thoại cho các Trường Hợp Khủng Hoảng Sức Khỏe Tinh Thần ..... 6
	Nơi Tạm Trú Ban Đêm ..... 7
	Trung Tâm Ban Ngày ..... 9
	Tổ Chức Dịch Vụ Xã Hội ..... 12
	Hỗ Trợ Thực Phẩm và Vật Phẩm Thiết Yếu ..... 16
	Dịch Vụ Hỗ Trợ Nạn Nhân Bạo Lực Gia Đình ..... 19
	Các Nguồn Hỗ Trợ về Y Tế và Chăm Sóc Sức Khỏe ..... 21
	Nhà Vệ Sinh và Nhà Tắm ..... 27
	Chăm Sóc Thú Nuôi ..... 28
	Hỗ Trợ Vận Chuyển ..... 29
	Tủ Đựng Đồ ..... 31
	Các Nguồn Hỗ Trợ Khác Trong Khu Phố ..... 31

## Các biểu tượng chính:



Dịch vụ phiên dịch được cung cấp miễn phí\*



Nguồn hỗ trợ tại Khu Phố Người Hoa – Khu Quốc Tế (CID)



Tổ chức tôn giáo

\*Quý vị sẽ cần nói tên ngôn ngữ mình cần bằng tiếng (Vietnamese) Anh khi liên hệ với một tổ chức có biểu tượng phiên dịch miễn phí bên cạnh.



City of Seattle

Cập nhật lần cuối vào tháng 12 năm 2023

# Các Số Điện Thoại để Giúp Điều Hướng các Nguồn Hỗ Trợ và Dịch Vụ

## Nhân Viên của Tổ Chức REACH

- Là một tổ chức tiếp cận cộng đồng và quản lý trường hợp, REACH xây dựng mối quan hệ với những người vô gia cư và kết nối họ với sự trợ giúp mà họ cần.



## Điều Phối Viên Chăm Sóc Tiếp Cận (Outreach Care Coordinators):

Ashley Shepherd

- Điện thoại: 206-715-3795
- Email: [Ashleys@etsreach.org](mailto:Ashleys@etsreach.org)

Alex Vitagliano

- Điện thoại: 206-247-2510
- Email: [alexv@etsreach.org](mailto:alexv@etsreach.org)

Ashley và Alex giúp quý vị đăng ký nhận trợ cấp, nhận ID, điện thoại, và thẻ An Sinh Xã Hội cũng như tìm nơi tạm trú nếu có.

## 211

- Điện thoại: 211
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều
- 211 cung cấp thông tin về tất cả các dịch vụ y tế và nhân sinh tại Quận King, chẳng hạn như thực phẩm, nhà ở, nhu cầu tài chính bao gồm hóa đơn tiện ích, và hỗ trợ pháp lý.
- Có phiên dịch bằng tiếng Tây Ban Nha. Để yêu cầu dịch vụ phiên dịch bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng bấm số 7. Hệ thống sẽ yêu cầu quý vị nhập mã bưu điện (zip code) hoặc nhấn phím # để được kết nối với tổng đài.
- Thời gian chờ có thể lâu hơn 20 phút.



## Văn Phòng Dịch Vụ Khách Hàng (Customer Service Bureau) của Thành Phố Seattle

- Điện thoại: 206-684-2489
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều
- Liên hệ với Văn Phòng Dịch Vụ Khách Hàng hoặc tải xuống [Ứng dụng di động Find It, Fix It](#) để yêu cầu dịch vụ như xóa hình vẽ graffiti, dọn dẹp rác đổ bất hợp pháp, hoặc chia sẻ đề xuất, lời khen, khiếu nại, hoặc nhận xét.



**Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng (Community Resource Center) tại Tòa Án Thành Phố Seattle**



- Điện thoại: 206-684-9291
- Địa chỉ: 600 5th Avenue, Tầng 2, Phòng 235
- Giờ làm việc: Thứ Hai, Thứ Tư, 8:30 sáng – 4:00 chiều (đóng cửa: 12:00 trưa – 1:00 chiều)
- Người dân có thể đến mà không cần lấy hẹn trước
- Quý vị có thể nhận vật phẩm thiết yếu và các dịch vụ hỗ trợ tại Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng bao gồm:
  - Thực phẩm và quần áo
  - Giới thiệu nhà ở/nơi tạm trú
  - Sức khỏe và vệ sinh
  - Trợ cấp thực phẩm và các nguồn hỗ trợ khác của Sở Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế (Department of Social and Health Services, DSHS)
  - Giới thiệu việc làm và nhiều dịch vụ khác



## Thông Tin Liên Lạc về An Toàn cho các Trường Hợp Không Khẩn Cấp trong Khu Phố

Đối với các trường hợp khẩn cấp hoặc đe dọa đến tính mạng, hãy gọi 911.

**Điều Phối Viên An Toàn Cộng Đồng của CID:** Natalie Hutson



- Điện thoại: 206-491-7327
- Email: [Natalie@seattlechinatownid.com](mailto:Natalie@seattlechinatownid.com)
- Điều Phối Viên An Toàn Cộng Đồng của CID giúp các thành viên cộng đồng kết nối với các phòng ban của Thành Phố, các tổ chức cộng đồng, và các cơ quan dịch vụ để giải quyết và trả lời các câu hỏi và mối quan tâm về an toàn cộng đồng, đồng thời cung cấp thông tin cập nhật về các xu hướng và điểm nóng liên quan đến tội phạm.

### [Đường Dây Báo Cáo các Trường Hợp Liên Quan Đến Thù Ghét hoặc Thành Kiến – Trung Tâm Thông Tin và Dịch Vụ Trung Quốc \(Chinese Information and Service Center, CISC\)](#)



- Để báo cáo ẩn danh các trường hợp liên quan đến thù ghét và thành kiến, hãy liên hệ với nhân viên Trung Tâm Thông Tin và Dịch Vụ Trung Quốc (CISC) qua số:
  - Tiếng Trung hoặc tiếng Anh: 206-886-2667
  - Tiếng Nga hoặc tiếng Anh: 425-326-9479
  - Tiếng Ukraina hoặc tiếng Anh: 425-326-9479
  - Tiếng Việt hoặc tiếng Anh: 206-294-9053
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 sáng – 5:30 chiều Vui lòng để lại lời nhắn trong giờ nghỉ. Có thể mất một ngày làm việc để nhân viên gọi lại cho quý vị.

*CISC và Liên Minh Chống Thù Ghét và Thành Kiến (Coalition Against Hate and Bias) không phải là dịch vụ khẩn cấp. Nếu quý vị gặp nguy hiểm, hãy gọi 911.*

### [Chuyển Hướng với Sự Hỗ Trợ từ Cơ Quan Thi Hành Pháp Luật \(Law Enforcement Assisted Diversion, LEAD\)](#)

- LEAD hợp tác với những cá nhân mà hành vi trái pháp luật hoặc gây ra vấn đề của họ bắt nguồn từ các vấn đề sức khỏe hành vi chưa được giải quyết và/hoặc tình trạng nghèo đói lâu năm. LEAD sử dụng phương pháp quản lý trường hợp chuyên sâu dài hạn để trợ giúp khách hàng. LEAD hiện có thể tiếp nhận giới thiệu từ cộng đồng nếu còn chỗ sau khi đã tiếp nhận giới thiệu từ cơ quan thi hành pháp luật.

- Vui lòng gửi email đến [LEADReferrals@wearepda.org](mailto:LEADReferrals@wearepda.org) để biết thêm thông tin về cách giới thiệu mọi người đến chương trình này.

## **THÔNG TIN LIÊN LẠC CHO CÁC TRƯỜNG HỢP KHÔNG KHẨN CẤP CỦA SỞ CẢNH SÁT SEATTLE**

### **Liên Lạc Viên An Toàn Công Cộng của CID: Monica Ly**

- Điện thoại: 206-369-0489
- Email: [monica.ly@seattle.gov](mailto:monica.ly@seattle.gov)
- Monica hỗ trợ việc thực hiện Kế Hoạch Hành Động An Toàn Công Cộng của CID và tạo điều kiện liên lạc giữa Sở Cảnh Sát Seattle và cộng đồng. Hãy liên hệ với Monica nếu quý vị muốn lấy lịch hẹn cho một buổi huấn luyện về an toàn bằng ngôn ngữ của quý vị, cần trợ giúp về báo cáo 911 trực tuyến, hoặc có những lo ngại về an toàn nói chung.



### **Điều Phối Viên Phòng Chống Tội Phạm: Barb Biondo**

- Điện thoại: 206-233-0015
- Email: [barbara.biondo@seattle.gov](mailto:barbara.biondo@seattle.gov)
- Barb cung cấp dịch vụ phòng chống tội phạm miễn phí cho cư dân, doanh nghiệp và chủ sở hữu bất động sản trong cộng đồng. Liên hệ với Barb để biết thông tin về Đánh Giá An Ninh Tòa Nhà, Huấn Luyện về An Toàn Cá Nhân, cách gọi 911, và bắt đầu một nhóm Giám Sát Khu Phố (Neighborhood Watch).

### **Điều Phối Viên Tội Phạm Do Thành Kiến: Thám Tử Beth Wareing**

- Điện thoại: 206-684-5621
- Email: [SPD\\_Hatecrimes@seattle.gov](mailto:SPD_Hatecrimes@seattle.gov)
- Gọi 911 để báo cáo tội phạm do thành kiến cho Sở Cảnh Sát Seattle. Sau khi nhận được số hồ sơ báo cáo sau khi gọi 911, quý vị có thể liên hệ với Thám Tử Wareing để biết thông tin cập nhật về cuộc điều tra vụ án của quý vị.
- Đơn Vị Phụ Trách Tội Phạm Do Thành Kiến (Bias Crime Unit) cung cấp thông tin về những gì sẽ xảy ra khi gọi 911, các nguồn hỗ trợ sẵn có thông qua sở cảnh sát, an toàn cá nhân cũng như thông tin về vụ việc và tội phạm do thù hận.



## **Đường Dây Điện Thoại cho các Trường Hợp Khủng Hoảng Sức Khỏe Tinh Thần**

### **Đường Dây Ngăn Chặn Tự Sát và Trợ Giúp Khủng Hoảng 988**



- Điện thoại: 988
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- Có thể nhận cuộc gọi, tin nhắn (text), hoặc trò chuyện (chat) để chăm sóc và hỗ trợ bất kỳ ai đang gặp khó khăn liên quan đến sức khỏe tinh thần.
- Dịch vụ nhắn tin và trò chuyện chỉ có bằng tiếng Anh. Đối với dịch vụ trò chuyện, hãy truy cập: [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

### **Crisis Connections Line**

#### **(Đường Dây Kết Nối Cho Những Người Gặp Khủng Hoảng)**



- Điện thoại: 866-427-4747
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- Crisis Connections kết nối những người đang gặp khủng hoảng về thể chất, cảm xúc, và tài chính với các dịch vụ sẽ có thể trợ giúp.
- Dịch vụ phiên dịch được cung cấp theo yêu cầu.

### **Crisis Text Line**

#### **(Đường Dây Nhắn Tin cho Những Người Gặp Khủng Hoảng)**



- Điện thoại: Soạn tin nhắn HOME và gửi đến 741741
- Crisis Text Line phục vụ bất kỳ ai đang gặp phải bất kỳ dạng khủng hoảng nào và cung cấp khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ miễn phí, 24/7 qua tin nhắn.
- Được hỗ trợ bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

### **Never Use Alone – Đường Dây Hỗ Trợ Phòng Ngừa Quá Liều**

- Điện thoại: 877-696-1996
- Giờ làm việc: 24 giờ
- Never Use Alone là số điện thoại miễn phí cung cấp các dịch vụ phòng ngừa và phát hiện quá liều, cấp cứu và can thiệp y tế cho những người sử dụng ma túy khi đang ở một mình.

### **Trevor Project Lifeline (Đường Dây Trợ Giúp của Dự Án Trevor)**

- Điện thoại: 1-866-488-7386
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- Trevor Project kết nối mọi người với những cố vấn được đào tạo, những người hiểu rõ những thách thức mà giới trẻ LGBTQ phải đối mặt. Tất cả các cuộc trò chuyện đều được bảo mật, và quý vị có thể chia sẻ ít hay nhiều tùy thích.



## Nơi Tạm Trú Ban Đêm

### Đường Dây Tiếp Nhận Cộng Đồng Nhà Tạm Trú Khẩn Cấp Dành Cho Gia Đình Của Quận King (King County Family Emergency Shelter Community Intake Line)



- Điện thoại: 206-245-1026
- Giờ mở cửa: Hằng ngày, 8:00 sáng – 11:30 tối
- Các địa điểm tạm trú khác nhau
- Đường dây này cung cấp nơi tạm trú khẩn cấp cho những người đang mang thai hoặc có trẻ em dưới 18 tuổi đang sống ngoài trời hoặc trong ô tô.
- Quý vị có thể gọi đến đường dây tiếp nhận để được thêm tên vào danh sách chờ hằng ngày để được gọi lại từ Nhà Tạm Trú của Quận King. Các yêu cầu về ID và giấy tờ khác nhau tùy thuộc vào địa điểm nhà tạm trú.
- Giường không bao giờ được đảm bảo vì số lượng có hạn. Khách không cần phải kết nối với dịch vụ xã hội để bắt đầu danh sách chờ và quy trình tiếp nhận.
- Dịch vụ phiên dịch được cung cấp theo yêu cầu.

### Operation Nightwatch



- Địa chỉ: 302 14th Ave S
- Điện thoại: 206-323-4359
- Giờ mở cửa:
  - Bữa tối: 8:00 – 9:30 tối hằng ngày
  - Giới thiệu nơi tạm trú: 7:30 – 10:30 tối, mỗi đêm tại địa điểm
- Operation Nightwatch cung cấp giới thiệu nơi tạm trú hằng đêm cho nam giới có ID tiểu bang hợp lệ và đã tiêm phòng COVID đầy đủ.
- Họ cũng cung cấp bữa ăn hằng đêm cho tối đa 150 người và nhà ở cố định cho người cao tuổi từ 62 tuổi trở lên thuộc mọi giới tính.
- Dịch vụ chỗ ở và bữa ăn đều miễn phí. Nhà ở lâu dài cho người cao tuổi có giá thuê hằng tháng thấp.

## Seattle's Union Gospel Mission

- Số điện thoại tiếp nhận: 206-501-4357, gọi số này để được sàng lọc và giới thiệu đến nơi tạm trú.
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều



## Hope Place Shelter – Nơi Tạm Trú Cho Phụ Nữ và Trẻ Em

- Địa chỉ: 3802 S Othello St
- Điện thoại: 206-628-2008
- Dành cho phụ nữ và phụ nữ có con đang trong quá trình hồi phục hoặc từng bị bạo lực gia đình.

## Union Gospel Mission – Nơi Tạm Trú Cho Nam Giới

- Địa chỉ: 318 2nd Ave Ext S
- Điện thoại: 206-622-5177



## **TRUNG TÂM GIÚP LÀM TỈNH TÁO**

### Dịch Vụ Nhân Sinh Pioneer - Trung Tâm Chuyển Hướng của Quận King (Pioneer Human Services - King County Diversion Center)

- Địa chỉ: 400 Yesler Way
- Điện thoại: 206-349-0165
- Giờ làm việc: Hằng ngày, 5:00 chiều – 7:00 sáng; ngừng nhận các trường hợp tự giới thiệu và do bệnh viện giới thiệu vào 1:30 sáng
- Trung tâm này cung cấp một nơi cho những người vô gia cư lâu năm và say xỉn có thể tỉnh táo và ngủ. Không cần nộp đơn đăng ký. Các dịch vụ bao gồm trung tâm chuyển hướng được giám sát y tế, nơi ngủ, thực phẩm, giới thiệu đánh giá rối loạn sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tinh thần, giới thiệu tư vấn bên ngoài, quản lý trường hợp chuyên sâu, và nhà ở.





## Trung Tâm Ban Ngày

Trung Tâm Ban Ngày cung cấp nơi để những người vô gia cư có thể nghỉ ngơi trong ngày. Giờ mở cửa và các dịch vụ (bao gồm ăn uống, tắm rửa, giới thiệu đến dịch vụ cung cấp nhà ở) khác nhau tùy theo địa điểm. Gọi các số điện thoại dưới đây để biết thêm thông tin.

### Compass Day Center



- Địa chỉ: 210 Alaskan Way (tìm cổng vòm màu cam)
- Điện thoại:
  - Trung Tâm Ban Ngày: 206-474-1630
  - Trung Tâm Vệ Sinh: 206-474-1680
- Giờ mở cửa:
  - Trung Tâm Ban Ngày: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 4:30 chiều
  - Trung Tâm Vệ Sinh: Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:00 sáng – 4:00 chiều và Thứ Bảy, 8:00 sáng – 2:00 chiều
  - Đóng cửa vào các ngày lễ của Tiểu Bang Washington
- Trung tâm này cung cấp dịch vụ thư tín, quản lý trường hợp, giới thiệu nơi ở và nhà ở, tắm và giặt, tiếp cận các chuyên gia y tế, bữa trưa và bữa tối miễn phí từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, bữa trưa miễn phí vào Thứ Bảy, v.v. cho những người vô gia cư hoặc không có nơi ở ổn định.

### Trung Tâm Tiếp Nhận Lew Middleton thuộc Trung Tâm Dịch Vụ Khẩn Cấp Downtown (Downtown Emergency Service Center, DESC) (phòng khám tại 216 James St)



- Địa chỉ: 216 James St
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 2:00 chiều
- Trung Tâm Tiếp Nhận cung cấp bữa ăn nóng, nơi giặt quần áo, tắm rửa và vệ sinh cho những người vô gia cư đã đăng ký hoặc muốn đăng ký vào một trong các chương trình sức khỏe tinh thần hoặc rối loạn sử dụng chất của DESC.
- Quý vị có thể đăng ký tham gia vào chương trình sức khỏe tinh thần Hỗ Trợ, Vận Động, Phát Triển và Việc Làm (Support, Advocacy, Growth and Employment, SAGE) của DESC hoặc Mạng Lưới Điều Trị Opioid tại đây.

### Nơi Tạm Trú Khi Thời Tiết Khắc Nghiệt



- Điện thoại: Gọi 211 để biết thông tin về kế hoạch thời tiết khắc nghiệt và nơi tạm trú.
- Địa chỉ và giờ mở cửa khác nhau

## Thư Viện Chi Nhánh Khu Quốc Tế / Khu Phố Người Hoa

- Địa chỉ: 713 8<sup>th</sup> Ave S
- Điện thoại: 206-386-1300
- Giờ làm việc: Thứ Hai, Thứ Sáu, Thứ Bảy, Chủ Nhật: 10:00 sáng – 6:00 tối; Thứ Ba, Thứ Tư, Thứ Năm: 10:00 sáng – 8:00 tối
- Tiện nghi: máy tính công cộng miễn phí, Wi-Fi, máy photocopy màu, máy quét, và in ấn cũng như phòng vệ sinh đơn dành cho mọi giới tính



## Trung Tâm Ban Ngày Dành Cho Phụ Nữ Mary's Place (Mary's Place Day Center for Women)

- Địa chỉ: 1830 9th Ave
- Điện thoại: 206-812-8559, số máy phụ 119
- Giờ mở cửa của trung tâm ban ngày: Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:00 sáng – 3:00 chiều; Thứ Bảy, 9:00 sáng – 1:00 chiều
  - Bữa sáng: 7:30 – 8:30 sáng
  - Bữa trưa: 11:30 sáng – 12:30 trưa
  - Không có thêm dịch vụ nào vào Thứ Bảy ngoài bữa sáng, dịch vụ nhà thờ, và bữa trưa.



## Real Change

- Địa chỉ: 96 S Main Street
- Điện thoại: 206-441-3247
- Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 8:30 sáng – 2:00 chiều; Thứ Tư và Thứ Sáu, 8:30 sáng – 4:00 chiều
- Real Change mang đến cơ hội làm việc cho tất cả mọi người. Quý vị có thể kiếm thu nhập ngay lập tức bằng cách bán báo hằng tuần. Không cần có giấy tờ tùy thân.

## Trung Tâm Ban Ngày Jefferson của Salvation Army (Salvation Army Jefferson Day Center)

- Địa chỉ: 420 4<sup>th</sup> Ave
- Điện thoại: 206-338-5707
- Giờ mở cửa: Hằng ngày, 7:00 sáng – 5:00 chiều (kể cả ngày lễ)
- Đến trực tiếp để được giới thiệu đến nơi tạm trú nâng cao của Salvation Army. Ai đến trước sẽ được nhận dịch vụ trước. Nơi tạm trú nâng cao cung cấp các dịch vụ quản lý trường hợp, tìm nhà ở, và bữa ăn (mà trung tâm ban ngày không cung cấp).
- Dịch vụ tắm, giặt, tìm nơi tạm trú được cung cấp vào giờ mở cửa của trung tâm ban ngày. Dịch vụ phiên dịch chỉ được cung cấp cho những ai đến gặp trực tiếp.



## YWCA - Trung Tâm Ban Ngày của Angeline (YWCA - Angeline's Day Center)

- Địa chỉ: 2030 3rd Ave
- Điện thoại: Lễ tân: 206-436-8650
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 10:00 sáng – 4:00 chiều; đóng cửa vào Thứ Bảy và Chủ Nhật
- Trung Tâm Ban Ngày của Angeline cung cấp dịch vụ tắm, giặt, và bữa trưa. Không cần lấy hẹn trước và ai đến trước sẽ được nhận dịch vụ trước.
- Quý vị có thể được sử dụng nơi tạm trú qua đêm nếu có chỗ trống.





## Tổ Chức Dịch Vụ Xã Hội

Các tổ chức này cung cấp nhiều dịch vụ phù hợp với văn hóa có thể bao gồm các bữa ăn, sức khỏe hành vi và tinh thần, chăm sóc sức khỏe, quản lý trường hợp, hỗ trợ nhà ở, tư vấn, v.v. Liên hệ với một tổ chức để biết thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ cụ thể mà họ cung cấp. Các dịch vụ được cung cấp miễn phí trừ khi có ghi chú khác.

### Dịch Vụ Tư Vấn và Giới Thiệu Châu Á (Asian Counseling and Referral Service, ACRS)

- Địa chỉ: 3639 Martin Luther King Jr Way S
- Điện thoại: 206-695-7600
- Giờ làm việc: 9:00 sáng – 4:00 chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu chỉ theo lịch hẹn
- ACRS tổ chức các dịch vụ và chương trình cho toàn bộ cộng đồng người Mỹ gốc Á và Quần Đảo Thái Bình Dương, cung cấp dịch vụ huấn luyện nghề nghiệp, sức khỏe tinh thần, và dịch vụ cho thanh thiếu niên.
- **Ngân Hàng Thực Phẩm của Dịch Vụ Tư Vấn và Giới Thiệu Châu Á (Asian Counseling and Referral Service Food Bank)**
  - Địa chỉ: 800 S Weller St
  - Giờ mở cửa: Thứ Tư và Thứ Sáu, 10:00 sáng – 1:00 chiều



### Nơi Tạm Trú Bread of Life Mission

- Địa chỉ: 97 S Main St
- Số điện thoại: 206-682-3579, số máy phụ 100
- Giờ mở cửa:
  - Trung Tâm Ban Ngày mở cửa từ Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:30 sáng – 2:30 chiều, mở cửa cho mọi giới tính
  - Cà phê nóng và bánh ngọt hằng ngày lúc 9:30 sáng
  - Bữa trưa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 12:15 trưa - 1:00 chiều
  - Bữa tối: Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:00 – 7:45 tối
  - Quần áo nữ được phân phối vào: Thứ Ba, 1:00 – 2:00 chiều
  - Quần áo nam được phân phối vào: Thứ Sáu, 1:00 – 2:00 chiều
  - Có nơi tạm trú cho nam giới cho những người có giấy tờ tùy thân hợp lệ, phí cho nơi tạm trú là \$5.



- Bread of Life Mission là một tổ chức dịch vụ xã hội cung cấp các vật dụng và dịch vụ cần thiết cho những người vô gia cư.
- Hỏi về vé xe buýt Metro Quận King miễn phí, tủ đựng đồ với một khoản phí nhỏ hằng tháng, và dịch vụ thư tín.

### Chief Seattle Club

- Địa chỉ: 410 2nd Ave Extension S
- Điện thoại: 206-715-7536
- Giờ mở cửa:
  - Dịch vụ không cần lấy hẹn trước: Hằng ngày, 7:00 sáng – 2:00 chiều
  - Bữa sáng: Hằng ngày, 8:00 – 9:00 sáng
  - Bữa trưa: Hằng ngày, 12:00 trưa – 1:00 chiều
  - Dịch vụ vệ sinh: Hằng ngày: 7:00 sáng – 1:45 chiều
- Chief Seattle Club là tổ chức do Người Bản Địa lãnh đạo hỗ trợ người Mỹ Bản Địa và người Alaska Bản Địa.



### Trung Tâm Thông Tin và Dịch Vụ Trung Quốc (Chinese Information and Service Center, CISC)

- Địa chỉ: 611 S Lane St
- Điện thoại: 206-624-5633
- Giờ mở cửa:
  - Văn phòng: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 sáng – 5:00 chiều
  - Văn phòng pháp lý: Thứ Ba, 5:30 chiều – 7:30 tối qua điện thoại theo số 206-957-8548
- CISC cung cấp Chương Trình Hỗ Trợ Gia Đình, hỗ trợ và giáo dục người nhập cư, các chương trình dành cho thanh thiếu niên sau giờ học, v.v.



### Chương Trình Tiếp Cận Y Tế Cộng Đồng (Community Health Access Program, CHAP) – Quận King

- Địa chỉ: Sở Y Tế Công Cộng — Seattle và Quận King; 401 5th Ave, Suite 1000
- Điện thoại: 1-800-756-5437 hoặc 206-284-0331
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 6:00 tối
- CHAP là một chương trình hỗ trợ qua điện thoại phục vụ cư dân Quận King. CHAP đăng ký cho mọi người tham gia bảo hiểm y tế, chương trình sử dụng phương tiện giao thông công cộng giảm giá, thực phẩm, và các chương trình khác.



**Dịch Vụ Gia Đình & Người Cao Tuổi Philippines của Trung Tâm Quốc Tế Không Cần Lấy Hẹn Trước (International Drop-In Center, IDIC)**



- Địa chỉ: 7301 Beacon Ave S
- Điện thoại: 206-587-3735
- Giờ mở cửa:
  - Văn phòng: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều
  - Ngân hàng thực phẩm: Thứ Sáu, 1:00 – 2:00 chiều
  - Bữa ăn nóng: Thứ Tư, Thứ Sáu, 11:00 sáng – 1:00 chiều
- IDIC là một tổ chức của người Philippines cung cấp các dịch vụ xã hội và chăm sóc sức khỏe cho những người trên 55 tuổi và các gia đình nhập cư. Tổ chức này cũng phục vụ người lớn khuyết tật.



**Nơi Tạm Trú cho Phụ Nữ của Salvation Army**

- Địa chỉ: 1101 Pike St
- Điện thoại: 206-442-8389
- Giờ mở cửa:
  - Giờ mở cửa của Ngân Hàng Thực Phẩm: Thứ Ba, Thứ Tư, và Thứ Sáu, 9:00 – 11:30 sáng và 1:00 – 3:00 chiều; Thứ Năm 1:00 – 3:00 chiều
  - Giờ làm việc của dịch vụ Hỗ Trợ Tài Chính Khẩn Cấp: Ngày 1 – ngày 3 của tháng, 8:00 sáng – 4:00 chiều
- Quý vị không cần được giới thiệu để nhận dịch vụ hỗ trợ tài chính hoặc ngân hàng thực phẩm. Quý vị có thể đến tòa nhà dịch vụ khách hàng để nhận dịch vụ. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên gọi trước. Nhà tạm trú nâng cao chỉ dành cho những người được giới thiệu.



**Trung Tâm Người Bản Địa Seattle (Seattle Indian Center)**

- Địa chỉ: 624 S Dearborn St
- Điện thoại: 206-329-8700
- Giờ mở cửa:
  - Văn phòng: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:30 sáng – 5:30 chiều
  - Ngân hàng thực phẩm: Thứ Ba và Thứ Năm, 1:00 – 3:00 chiều
  - Các bữa ăn nóng được cung cấp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu
    - Bữa sáng: 9:30 – 10:30 sáng
    - Bữa trưa: 12:00 trưa – 1:00 chiều
  - Bữa ăn nhẹ: Thứ Hai – Thứ Sáu, 3:00 – 3:30 chiều



- Trung tâm này cung cấp trung tâm ban ngày, thực phẩm, và các hỗ trợ khác, đồng thời tập trung phục vụ cộng đồng người Mỹ Bản Địa/người Alaska Bản Địa, người da màu cũng như bất kỳ ai có nhu cầu.

### Trung Tâm Casey Solanus

- Địa chỉ: 804 9th Ave
- Điện thoại: 206-223-0907
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Năm, 1:00 – 4:00 chiều
- Trung Tâm Solanus Casey giúp mọi người có được ID Tiểu Bang Washington, giấy khai sinh, và phiếu mua kính theo toa. Có điện thoại và máy tính để sử dụng.



### Đường Dây Trợ Giúp St. Vincent de Paul

- Điện thoại: 206-767-6449
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 3:00 chiều
- Quý vị có thể gọi số điện thoại này để được hỗ trợ 1:1, hỗ trợ tiền thuê nhà, hỗ trợ hóa đơn dịch vụ tiện ích, và giới thiệu đến các dịch vụ hỗ trợ khác. St. Vincent de Paul thường có thể cung cấp miễn phí voucher mua xăng, quần áo, thực phẩm, và các vật phẩm thiết yếu cơ bản. Gọi trước để kiểm tra xem có sẵn voucher và hỗ trợ hay không.
- Thời gian chờ có thể lâu hơn 30 phút.
- Dịch vụ thông dịch có bằng tiếng Tây Ban Nha.





# Hỗ Trợ Thực Phẩm và Vật Phẩm Thiết Yếu

## Thực Phẩm Cơ Bản ở Washington (Basic Food in Washington)



- Điện thoại: 877-501-2233
- Địa chỉ: 2106 2nd Ave
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều
- Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) được gọi là Thực Phẩm Cơ Bản ở Washington, giúp đỡ những người có thu nhập thấp bằng cách cung cấp trợ cấp hàng tháng để mua thực phẩm. Trợ cấp được dựa trên quy mô gia đình và thu nhập của quý vị. Để đăng ký, hãy gọi điện hoặc đến địa điểm được liệt kê ở trên trong giờ mở cửa.
- Quý vị cũng có thể nộp đơn xin Hỗ Trợ Thực Phẩm Cơ Bản (Basic Food Assistance) trực tuyến tại <https://www.washingtonconnection.org/> bất cứ lúc nào.

## Các Địa Điểm Vòi Nước Uống Công Cộng

- Công Viên Hing Hay – Maynard Ave S và S King St
- Công Viên Trẻ Em Quốc Tế Donnie Chin – 7th Ave S và S Lane St



## **BỮA ĂN ĐƯỢC CHUẨN BỊ TRƯỚC**

### Bữa Ăn Hằng Tuần tại Chu Minh (ChuMinh Egg Rolls Weekly Meal)

- Địa chỉ: 1043 S Jackson St
- Giờ mở cửa: Bữa ăn cộng đồng miễn phí vào Chủ Nhật hằng tuần từ 10:30 sáng – 12:30 trưa
- Email: [theeggrollcrew@gmail.com](mailto:theeggrollcrew@gmail.com)
- Thường sẽ có các tình nguyện viên nói tiếng Việt, tiếng Quan Thoại, hoặc tiếng Quảng Đông.



## Trung Tâm Người Cao Tuổi Chợ Pike (Pike Market Senior Center)

- Địa chỉ: 85 Pike St #200
- Điện thoại: 206-728-2773
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:20 sáng – 4:00 chiều; Thứ Bảy – Chủ Nhật, 8:20 sáng – 2:00 chiều; Đóng cửa vào Thứ Năm đầu tiên của mỗi tháng
- Các bữa ăn được phục vụ hằng ngày – Bữa sáng, 8:20 – 9:00 sáng; Bữa trưa, 12:00 trưa – 1:00 chiều (cuối tuần 11:30 sáng – 12h30 trưa)





- Các dịch vụ và hoạt động dành cho người từ 55 tuổi trở lên.
- Gọi điện hoặc ghé đến trực tiếp. Dịch vụ có bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Tagalog.

### Recovery Café, SODO

- Địa chỉ: 4202 6th Ave S
- Điện thoại: 206-374-8731
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 3:30 chiều
- Các thành viên của Recovery Café nhận được các bữa ăn, các lớp phục hồi, hỗ trợ đồng đẳng, và giới thiệu. Trực tiếp ghé đến để đăng ký Giới Thiệu Thành Viên Mới. Bất kỳ ai cũng có thể trở thành thành viên.

### Nhà Bếp Nhà Thờ St. James (St. James Cathedral Kitchen)

- Địa chỉ: 907 Columbia St
- Điện thoại: 206-264-2091
- Giờ ăn: Thứ Hai – Thứ Sáu, 4:15 chiều; Xếp hàng cho bữa ăn bắt đầu lúc 3:00 chiều



## **NGÂN HÀNG THỰC PHẨM và VẬT PHẨM THIẾT YẾU**

### Vườn Cộng Đồng Danny Woo (Danny Woo Community Garden)

- Địa chỉ: 620 South Main St
- Có thùng rau củ quả miễn phí nằm gần giữa vườn, phía sau nhà kho. Phải sử dụng cầu thang. Tất cả cầu thang đều có tay vịn.
- Giờ mở cửa: Hằng ngày, 6:00 sáng – 9:00 tối
- Tình nguyện viên nói những ngôn ngữ sau: tiếng Anh, tiếng Quan Thoại, và tiếng Quảng Đông.



### Cộng Đồng Người Philippines ở Seattle (Filipino Community Seattle)

- Địa chỉ: 5740 MLK Jr Way S
- Điện thoại: 206-722-9372
- Giờ mở cửa:
  - Ngân Hàng Thực Phẩm: Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 12:30 trưa – 1:00 chiều
  - Bữa Trưa cho Người Cao Tuổi và Ngân Hàng Thực Phẩm: Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 11:45 sáng – 12:30 trưa
- Ngôn ngữ: Tiếng Anh, Tiếng Tagalog



## Ngân Hàng Thực Phẩm Chợ Pike (Pike Market Food Bank)

- Địa chỉ: 1531 Western Ave, Tầng 5 của gara đậu xe
- Điện thoại: 206-626-6462
- Giờ mở cửa của cửa hàng tạp hóa không cần lấy hẹn trước: Thứ Ba, 12:00 trưa – 3:00 chiều (11:00 sáng – 12:00 trưa chỉ có các túi thực phẩm đã được đóng gói sẵn); Thứ Tư, 3:00 chiều – 7:00 tối; Thứ Năm, 12:00 trưa – 3:00 chiều. Xin đừng đến sớm.
- Ngân Hàng Thực Phẩm Chợ Pike phục vụ bất kỳ cư dân nào sống ở mã bưu điện (zip code) 98101, 98104, hoặc 98121 và những người vô gia cư sống ở khu Trung Tâm Thành Phố Seattle. Không cần có giấy tờ tùy thân.
- Quý vị chỉ có thể đến nhận hàng tạp hóa một lần mỗi tuần vào giờ mở cửa. Xin thông báo cho nhân viên hoặc tình nguyện viên biết nếu quý vị gặp khó khăn khi đi lại và không thể đứng xếp hàng.

## Chợ Cộng Đồng SODO

### (SODO Community Market) – Northwest Harvest

- Địa chỉ: 1915 4th Ave S, gần góc đường 4th Ave S và S Holgate St
- Giờ mở cửa: Thứ Hai, 1:30 chiều – 7:30 tối; Thứ Tư, 8:00 sáng – 2:00 chiều; Thứ Sáu, 8:00 sáng – 2:00 chiều (giờ mở cửa có thể thay đổi)
- Chợ Cộng Đồng SODO là một cửa hàng tạp hóa miễn phí cung cấp sản phẩm tươi sống, các mặt hàng tạp hóa thiết yếu, và nhiều lựa chọn thực phẩm cho những người có nhu cầu. Không cần có giấy tờ tùy thân, bằng chứng thu nhập, hoặc thông tin cư trú để mua sắm tại cửa hàng của chúng tôi.

## St. Francis House

- Địa chỉ: 169 12th Ave
- Điện thoại: 206-268-0784
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 10:00 sáng – 2:00 chiều
- St. Francis House phân phối các gói đồ chăm sóc với đồ vệ sinh cá nhân, đồ ăn nhẹ, đồ lót, mũ và găng tay. Họ cũng có quần áo cho nam giới, phụ nữ và trẻ em cũng như đồ gia dụng (không phải đồ nội thất) mà khách hàng có thể mua sắm một lần mỗi 30 ngày. Họ cung cấp cà phê và bánh mì trong phòng tiếp khách. Quý vị phải có giấy tờ tùy thân.





## Dịch Vụ Hỗ Trợ Nạn Nhân Bạo Lực Gia Đình

### API Chaya



- Đường dây trợ giúp: 1-877-922-4292 hoặc 206-325-0325
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 10:00 sáng – 4:00 chiều
- API Chaya phục vụ những nạn nhân sống sót sau khi bị lạm dụng tình dục, tấn công tình dục, và buôn người. Họ làm việc với từng cá nhân trong bối cảnh văn hóa riêng của họ, bao gồm cộng đồng người châu Á và người dân đảo Thái Bình Dương.

### Trung Tâm Chấn Thương và Lạm Dụng Harborview (Harborview Abuse and Trauma Center)



- Địa chỉ: 401 Broadway, Suite 2075
- Điện thoại: 206-744-1600
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 sáng – 5:00 chiều
- Trung tâm này cung cấp các dịch vụ cho trẻ em và người lớn bao gồm trợ giúp khủng hoảng, hỗ trợ, biện hộ pháp lý và y tế, tư vấn hỗ trợ sơ lược, thông tin, và giới thiệu. Có thể gặp tại văn phòng của chúng tôi, trong cộng đồng, qua điện thoại hoặc qua ZOOM.
- Họ chấp nhận hầu hết các loại bảo hiểm và cuộc hẹn tư vấn đầu tiên là miễn phí.
- Nếu quý vị gọi sau giờ làm việc, quý vị sẽ được cung cấp thông tin để giúp quý vị thực hiện các bước tiếp theo.

### Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Cho Nạn Nhân Bị Tấn Công Tình Dục Quận King (King County Sexual Assault Resource Center)



- Điện thoại: 888-998-6423
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- Trung tâm hỗ trợ này cung cấp dịch vụ can thiệp khủng hoảng, thông tin và giới thiệu cũng như hỗ trợ cho bất kỳ ai từng bị tấn công tình dục, gia đình hoặc bạn bè của họ, hoặc bất kỳ ai lo ngại về tấn công tình dục hoặc lạm dụng trẻ em và sự an toàn trong cộng đồng của họ.
- Để được trợ giúp miễn phí và bảo mật bằng tiếng Tây Ban Nha, hãy gọi 425-282-0324, Thứ Hai – Thứ Sáu: 8:00 sáng – 5:00 chiều.

## New Beginnings



- Điện thoại: 206-737-0242
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- New Beginnings cung cấp các dịch vụ bao gồm đường dây trợ giúp, biện hộ pháp lý, tư vấn, các nhóm hỗ trợ, và lập kế hoạch an toàn. Tổ chức phục vụ những người sống sót có hoặc không có con cái, những người bị bạo hành lạm dụng trong các mối quan hệ thân mật.



## Các Nguồn Hỗ Trợ về Y Tế và Chăm Sóc Sức Khỏe

### Trung Tâm Y Tế Gia Đình Carolyn Downs



- Địa chỉ: 2101 E Yesler Way
- Điện thoại: 206-299-1900
- Giờ mở cửa:
  - Phòng Khám Chăm Sóc Cơ Bản: Thứ Hai, Thứ Năm, Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều; Thứ Ba – Thứ Tư, 9:00 sáng – 8:30 tối
  - Phòng Khám Chăm Sóc Khẩn Cấp/Ngoài Giờ: Thứ Hai – Thứ Sáu, 6:00 tối – 9:00 tối; Thứ Bảy, Chủ Nhật, 11:00 sáng – 5:00 chiều. Không cần lấy hẹn trước.
- Trung tâm y tế cộng đồng này cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cơ bản và quầy thuốc tại chỗ. Nhận bảo hiểm Medicare, Apple Health (Medicaid), và bệnh nhân không có bảo hiểm. Họ sử dụng hình thức thang đối chiếu (sliding scale) để tính phí dựa trên thu nhập.

### Entre Hermanos



- Địa chỉ: 1621 S Jackson, Ste. 202
- Điện thoại: 206-322-7700
- Giờ làm việc: Xét nghiệm HIV và STI: Thứ Hai – Thứ Tư, 10:00 sáng – 5:30 chiều
- Entre Hermanos thúc đẩy sức khỏe và tình trạng hạnh phúc của cộng đồng LGBTQ gốc Latinh trong một môi trường phù hợp về văn hóa.

### Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Quốc Tế (International Community Health Services, ICHS)



- Địa chỉ: 720 8th Ave S
- Điện Thoại và Giờ Làm Việc:
  - Phòng Khám Nha Khoa: 206-788-3700, Thứ Hai – Thứ Bảy, 8:00 sáng – 6:00 tối
  - Phòng Khám Y Tế: 206-788-3700, Thứ Hai – Thứ Bảy, 8:00 sáng – 5:00 chiều
  - Phòng Khám Mắt: 206-788-3505, Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 9:00 sáng – 5:00 chiều; Thứ Tư, 9:00 sáng – 1:00 chiều
  - Nhà Thuốc: 206-788-3770, Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều; Thứ Bảy, 9:00 sáng – 5:00 chiều



- Chúng tôi có tiếp nhận bệnh nhân mới. ICHS cung cấp các dịch vụ y tế phù hợp về mặt văn hóa và ngôn ngữ cho bệnh nhân với hơn 70 ngôn ngữ.
- Gọi điện để đặt lịch hẹn (có thể đặt lịch hẹn trong ngày).
- ICHS nhận Apple Health (Medicaid), Medicare, và có thang đối chiếu (sliding scale) để tính phí cho bệnh nhân không có bảo hiểm tùy thuộc vào thu nhập của gia đình quý vị. Giấy tờ tùy thân có ảnh và bằng chứng bảo hiểm sẽ được yêu cầu để thanh toán bảo hiểm.

### Neighborcare Health tại Pike Place Market



- Địa chỉ: 1930 Post Alley
- Điện thoại: 206-728-4143
- Giờ mở cửa:
  - Thứ Hai – Thứ Năm, 8:00 sáng – 5:00 chiều (Thứ Tư đầu tiên và thứ ba của tháng, 9:30 sáng – 5:00 chiều); Thứ Sáu, 8:00 sáng – 4:00 chiều
- Neighborcare tại Pike Place Market cung cấp cho người lớn dịch vụ chăm sóc y tế cơ bản, dịch vụ sức khỏe hành vi, dịch vụ điều trị rối loạn sử dụng chất gây nghiện, và nhà thuốc. Họ có thể giúp quý vị đăng ký tham gia bảo hiểm và các chương trình hỗ trợ khác.
- Họ sử dụng hình thức thang đối chiếu (sliding scale) để tính phí dựa trên quy mô và thu nhập của hộ gia đình.

### Sở Y Tế Công Cộng - Seattle & Quận King – Trung Tâm Y Tế Công Cộng Downtown (Public Health - Seattle & King County – Downtown Public Health Center)



- Địa chỉ: 2124 4<sup>th</sup> Ave
- Điện thoại: 206-477-8295
- Giờ làm việc của đường dây điện thoại: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều Gọi số điện thoại để xác minh giờ làm việc của các dịch vụ trực tiếp.
- Trung Tâm Y Tế Công Cộng Downtown cung cấp các dịch vụ bao gồm chăm sóc sức khỏe người lớn, chăm sóc nha khoa khẩn cấp, phòng khám suboxone hoặc buprenorphine, dịch vụ hỗ trợ thai sản, và nhà thuốc.

## Xe Van Y Tế Lưu Động của Sở Y Tế Công Cộng - Seattle & Quận King (Public Health - Seattle & King County Mobile Medical Van)



- Liên hệ: Tarek S. - REACH, Tiếp Cận Cộng Đồng, 206-482-3073
- Lịch trình xe van ở Seattle có thể được tìm thấy tại đây: <https://kingcounty.gov/depts/health/locations/homeless-health/mobile-medical-care.aspx>
- Xe van cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế không cần lấy hẹn trước cho những người vô gia cư hoặc không có nơi ở ổn định.

## Phòng Khám Y Tế Pioneer Square (Pioneer Square Medical Clinic)



- Địa chỉ: 206 3<sup>rd</sup> Ave S
- Điện thoại: 206-744-1500
- Giờ làm việc: Thứ Ba, Thứ Năm, Thứ Sáu, 8:15 sáng – 4:00 giờ chiều; Thứ Tư, 9:00 sáng – 4:00 chiều
- Các dịch vụ của Phòng Khám Y Tế Pioneer Square bao gồm điều trị bệnh về chân, dịch vụ xã hội, tư vấn chuyên gia dinh dưỡng, và giáo dục sức khỏe. Có một nhà thuốc tại chỗ có thể cung cấp thuốc theo toa. Phòng khám phục vụ người lớn từ 18 tuổi trở lên có thu nhập thấp, vô gia cư, hoặc không có bảo hiểm y tế. Miễn phí cho những người vô gia cư.
- Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên khi quý vị đặt lịch hẹn.

## Hội Đồng Y Tế Người Bản Địa Seattle (Seattle Indian Health Board, SIHB)



- Địa chỉ:
  - Phòng Khám ở International District: 611 12th Ave S
  - Phòng Khám ở Pioneer Square: 410 2nd Ave Ext S
- Điện thoại: 206-324-9360
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều
- SIHB là một trung tâm y tế cộng đồng cung cấp các dịch vụ y tế và nhân sinh cho bệnh nhân và chuyên chăm sóc người Bản Địa. Các dịch vụ y tế, nha khoa, sức khỏe tinh thần, rối loạn sử dụng chất gây nghiện, Y Học Cổ Truyền của Người Bản Địa, Chương Trình Người Bản Địa Cao Tuổi, và các dịch vụ ngoại trú. Cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh cũng như Chương Trình Dinh Dưỡng cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC). Tùy thuộc vào thu nhập của quý vị, quý vị có thể được giảm giá.

## Phòng Khám Seattle/Quận King (Seattle/King County Clinic)



- Ngày khám bệnh năm 2024: Ngày 15 – 18 tháng 2
- Địa chỉ: 305 Harrison St, Fisher Pavilion tại Seattle Center
- Phòng Khám Seattle/Quận King là phòng khám sức khỏe miễn phí hoạt động 4 ngày mỗi năm tại Seattle Center. Phòng Khám chào đón bất kỳ ai trong khu vực gặp khó khăn trong việc tiếp cận và/hoặc chi trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Vé vào cửa có giới hạn và được cung cấp theo nguyên tắc ai đến trước sẽ được phục vụ trước.
- Vé bắt đầu được phân phối vào lúc 5:30 sáng.
- Tất cả các dịch vụ đều miễn phí bao gồm nha khoa, nhãn khoa, và y tế. Không cần có giấy tờ tùy thân.
- Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi 206-684-7200 hoặc truy cập [seattlecenter.org/patients](http://seattlecenter.org/patients).

## **DỊCH VỤ NHA KHOA**

### Neighborcare Health tại Pacific Tower



- Địa chỉ: 1200 12th Ave S, Tầng 4 (Suite 401)
- Điện thoại: 206-548-5850
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:00 sáng – 6:00 tối
- Neighborcare tại Pacific Tower cung cấp dịch vụ nha khoa tổng quát toàn diện và chăm sóc nha khoa khẩn cấp cho bệnh nhân ở mọi lứa tuổi.
- Họ có thể giúp quý vị đăng ký tham gia bảo hiểm và các chương trình hỗ trợ khác. Họ sử dụng hình thức thang đo trượt (sliding scale) để tính phí dựa trên quy mô và thu nhập của hộ gia đình.

### Phòng Khám Nha Khoa tại Seattle's Union Gospel Mission



- Địa chỉ: 205 3rd Ave
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, giờ mở cửa thay đổi tùy thuộc vào khả năng của tình nguyện viên
- Điện thoại: 206-621-7695
- Email: [dentalclinic@ugm.org](mailto:dentalclinic@ugm.org)
- Họ cung cấp các dịch vụ nha khoa phục vụ người lớn từ 18 tuổi trở lên có thu nhập bằng hoặc dưới 200% Mức Nghèo của Liên Bang (Federal Poverty Level).
- Hãy gọi để biết thêm thông tin về các giấy tờ cần thiết cho cuộc hẹn và đặt lịch hẹn.



## NGUỒN HỖ TRỢ CHO NGƯỜI NGHIỆN VÀ SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

### Dịch Vụ Điều Trị Evergreen (Evergreen Treatment Services, ETS)

- Địa chỉ: 1700 Airport Way S
- Điện thoại: 206-223-3644
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Bảy, 5:30 sáng – 12:45 chiều, đóng cửa vào Chủ Nhật
- ETS cung cấp phương pháp điều trị hỗ trợ bằng thuốc (MAT) cho bệnh nhân có các rối loạn sử dụng opioid. Các dịch vụ bao gồm cấp phát methadone hoặc buprenorphine hằng ngày với sự tư vấn và sự tham gia của nhà cung cấp dịch vụ y tế. Trực tiếp đến nơi để đặt lịch hẹn.

### Trung Tâm Y Tế Harborview - Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần và Cai Nghiện (Harborview Medical Center - Mental Health and Addiction Services)



- Địa chỉ: 401 Broadway, Tầng 1
- Điện thoại: 206-744-9600
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều
- Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần và Cai Nghiện cung cấp các dịch vụ bao gồm can thiệp khủng hoảng, đánh giá tâm thần, trị liệu tâm lý, điều trị theo nhóm, quản lý hồ sơ, và các dịch vụ tâm thần lão khoa, cũng như điều trị cho các cá nhân cùng lúc mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần và phụ thuộc vào chất gây nghiện và bệnh nhân mắc các vấn đề y tế kèm theo.

### Dự Án Giáo Dục về Bệnh Viêm Gan (Hepatitis Education Project)



- Địa chỉ: 1621 S Jackson St, #201
- Điện thoại: 206-732-0311
- Giờ mở cửa:
  - Xét Nghiệm Viêm Gan B và C: Thứ Hai – Thứ Năm, 12:30 – 4:30 chiều
  - Chương Trình Dịch Vụ Ống Tiêm và Buprenorphine: Thứ Hai – Thứ Năm, 12:30 – 5:30 chiều
  - Phòng Khám Suboxone: Thứ Ba – Thứ Năm, 1:00 – 4:30 chiều
- Dự Án Giáo Dục về Bệnh Viêm Gan cung cấp ống tiêm miễn phí, dụng cụ tiêm sạch, huấn luyện phòng ngừa quá liều, và các dịch vụ giảm tác hại cho mọi người. Trực tiếp đến phòng khám. Gọi trước để xác nhận nhân viên y tế có thể gặp quý vị hay không.

## Chương Trình Trao Đổi Kim Tiêm của Sở Y Tế Công Cộng - Seattle & Quận King



### (Public Health - Seattle & King County Needle Exchange)

- Địa chỉ: 2124 4<sup>th</sup> Ave
- Điện thoại: 206-477-8300
- Giờ mở cửa:
  - Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Năm, Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều; Thứ Ba, 1:00 – 5:00 chiều; Thứ Bảy, 2:00 – 5:00 chiều
  - Phòng Khám Y Tế Trao Đổi Kim Tiêm ở Trung Tâm Thành Phố (Downtown Needle Exchange Medical Clinic): Không cần lấy hẹn trước! Thứ Hai, 1:00 – 4:30 chiều; Thứ Tư, Thứ Sáu, 9:00 sáng – 4:30 chiều
- Các dịch vụ được cung cấp:
  - Xét nghiệm HIV, nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) và xét nghiệm viêm gan
  - Điều trị viêm gan C
  - Điều trị áp xe (abscess) và chăm sóc vết thương
  - Thuốc kháng sinh
  - Chăm sóc cảm lạnh và nhiễm trùng đường hô hấp trên
  - Kết nối với chăm sóc cơ bản
  - Nguồn hỗ trợ và giới thiệu (ví dụ: cai nghiện)
  - Có sẵn naran (thuốc giải độc khi dùng opioid quá liều)

## Chương Trình Thu Gom Vật Sắc Nhọn của Sở Tiện Ích Công Cộng Seattle (Seattle Public Utilities Sharps Collection Program)



- Địa Chỉ Thùng Tiếp Nhận Vật Sắc Nhọn ở Khu Quốc Tế - Khu Phố Người Hoa (CID):  
S King St và 10th Ave S
- Giờ mở cửa: Thùng nằm ở ngoài, 24 giờ một ngày
- Chương Trình Thu Gom Vật Sắc Nhọn của Sở Tiện Ích Công Cộng Seattle cung cấp cách xử lý "vật sắc nhọn" (ống tiêm, kim tiêm, và lưỡi trích) một cách an toàn.



## Nhà Vệ Sinh và Nhà Tắm

### Đường Dây Nóng về Nhà Tắm của Thành Phố Seattle

- Điện thoại: 206-386-1030 – Gọi trước để được hướng dẫn và biết các địa điểm được cập nhật hằng tuần.
- Giờ mở cửa: 9:00 sáng – 4:30 chiều, các ngày khác nhau tùy theo địa điểm. Quý vị có thể gọi số điện thoại trên để biết thêm thông tin.
- Đến địa điểm nhà tắm bắt đầu từ 8:00 sáng để lấy hẹn. Ai đến trước sẽ được lấy hẹn trước. Không cần có giấy tờ tùy thân.
- Thành Phố Seattle cung cấp dịch vụ tắm nước nóng miễn phí trong nhà tắm lưu động trong 45 phút. Dành cho một người, được vệ sinh sau mỗi lần sử dụng, có nơi cất đồ đạc an toàn khi sử dụng nhà tắm, có nơi giữ vật nuôi khi sử dụng nhà tắm.

### Urban Rest Stop của Tổ Chức Nhà Ở Thu Nhập Thấp (Low Income Housing Institute, LIHI), Trung Tâm Thành Phố

- Địa chỉ: 1924 9th Ave
- Điện thoại: 206-332-0110
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 6:30 sáng – 5:00 chiều; Thứ Bảy – Chủ Nhật, 8:30 sáng – 4:00 chiều (đóng cửa 12:00 trưa – 1:00 chiều)
- Urban Rest Stop cung cấp nhà vệ sinh, nhà tắm với đồ vệ sinh cá nhân, nơi giặt đồ và cắt tóc có giới hạn cho người lớn và thanh thiếu niên thuộc mọi giới tính. Phòng tắm phù hợp cho người sử dụng xe lăn. Những người trong tình trạng say xỉn không được vào.

### Chương Trình Xả Nước Thải cho Xe RV của Sở Tiện Ích Công Cộng Seattle

#### (Seattle Public Utilities RV Wastewater Pump-out Program)

- Điện thoại: 206-641-6991
- Chương Trình Xả Nước Thải cung cấp dịch vụ thu gom để xử lý nước vệ sinh và nước xám từ xe RV. Sau khi đăng ký, xe thu gom nước thải sẽ đến xe RV của quý vị thường xuyên. Gọi điện để đặt lịch hẹn.





## Chăm Sóc Thú Nuôi

### Phòng Khám Triệt Sản Thú Nuôi của Trạm Bảo Vệ Động Vật Seattle (Seattle Animal Shelter Spay and Neuter Clinic)



- Địa chỉ: 2061 15th Ave W
- Điện thoại: 206-386-4260
- Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:30 chiều
- Phòng Khám Triệt Sản Thú Nuôi của Trạm Bảo Vệ Động Vật Seattle cung cấp các ca phẫu thuật triệt sản với chi phí thấp cho mọi chú chó hoặc mèo nào cần.
- Hỗ trợ tài chính được cung cấp bởi Quỹ Kiểm Soát Dân Số Thú Nuôi.
- Để đặt lịch hẹn, hãy gọi đến số được liệt kê ở trên hoặc gửi email tới [spayneuterclinic@seattle.gov](mailto:spayneuterclinic@seattle.gov).
- Họ tổ chức các sự kiện tiêm vắc-xin miễn phí hàng tháng tại các trung tâm cộng đồng khác nhau. Quý vị có thể tìm thông tin về địa điểm và giờ mở cửa trên trang web của họ: [www.seattle.gov/animal-shelter](http://www.seattle.gov/animal-shelter).

### Seattle Veterinary Outreach



- Địa chỉ: Các địa điểm luân phiên – gọi điện hoặc truy cập [www.seattlevet.org/calendar](http://www.seattlevet.org/calendar) để biết thông tin
- Giờ mở cửa: 10:00 sáng – 2:00 chiều
- Seattle Veterinary Outreach cung cấp dịch vụ chăm sóc thú y cơ bản, bao gồm tiêm phòng, tẩy giun, kiểm soát bọ chét, vi mạch, và chăm sóc thú nuôi bị bệnh.
- Dịch vụ miễn phí cho những người vô gia cư, kể cả những người sống trong xe.



## Hỗ Trợ Vận Chuyển

### Hope Link - đến các cuộc hẹn y tế



- Số Điện Thoại Đặt Hẹn: 800-923-7433;  
TDD/TTY: 800-246-1646;
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 5:00 chiều
- Hope Link cung cấp các chuyến đi (giá vé xe buýt, hoàn trả tiền xăng, hoặc phương tiện tùy theo trường hợp) đến và đi từ những nơi mà các cá nhân nhận được dịch vụ do Medicaid tài trợ.
- Để đặt lịch, hãy gọi cho số điện thoại trên 48 giờ trước cuộc hẹn và chuẩn bị sẵn các thông tin sau: Số Provider One (Medicaid), tên của nhà cung cấp dịch vụ y tế, tên, địa chỉ và số điện thoại của cơ sở y tế, ngày và giờ của cuộc hẹn, và lý do của cuộc hẹn.
- Đối với các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Tây Ban Nha, nhấn số 3 và sau đó nhấn số 1. Khi gọi điện, hãy nói bằng tiếng Anh ngôn ngữ mà quý vị cần phiên dịch. Thời gian chờ có thể lâu hơn 15 phút.

### Hyde Shuttle - Sound Generations



- Điện thoại: 206-727-6262
- Giờ đặt lịch hẹn: Thứ Hai – Thứ Sáu; 8:00 sáng – 4:30 chiều,  
Các chuyến đi được cung cấp: Thứ Hai – Thứ Sáu; 8:00 sáng – 4:00 chiều
- Hyde Shuttle là dịch vụ vận chuyển tận nơi miễn phí, được trang bị thiết bị nâng hạ lên/xuống xe dành cho những người từ 55 tuổi trở lên; và cả những người trẻ tuổi bị khuyết tật. Cần có địa chỉ cư trú (bao gồm nơi tạm trú, nhà thờ, v.v.).
- Khi gọi, nhấn nút số 1 hai lần để được kết nối với nhân viên để yêu cầu phiên dịch.

### Đội Dịch Vụ Khẩn Cấp Quận King

#### (King County Emergency Service Patrol)

- Điện thoại: 911, yêu cầu Detox Van
- Giờ làm việc: 24 giờ một ngày
- Đội Dịch Vụ Khẩn Cấp (Emergency Service Patrol, ESP) cung cấp dịch vụ vận chuyển cho những người say xỉn đang tìm kiếm các dịch vụ như dịch vụ làm tỉnh táo, vận chuyển đến nhà ở hỗ trợ, đến và đi từ các cơ sở bệnh viện (không phải

trường hợp khẩn cấp) và các trung tâm chăm sóc khủng hoảng. ESP hoạt động ở khu vực trung tâm thành phố Seattle.

- Dịch vụ vận chuyển này dành cho những người đang bị ảnh hưởng dưới tác động của rượu bia và/hoặc chất gây nghiện. Nhân viên ESP sẽ sàng lọc các cá nhân và xác định phương tiện vận chuyển phù hợp.

### [Thẻ Giảm Giá Vé Khu vực \(Regional Reduced Fare Permit, RRF\), vé hàng năm được trợ cấp, và ORCA LIFT của Metro Quận King:](#)



- Điện thoại: 206-477-4200
- Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 4:30 chiều
- Địa chỉ: 201 S Jackson St; Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 sáng – 4:30 chiều, đóng cửa nghỉ trưa từ 1:00 – 2:00 chiều
- RRF cho phép những hành khách lớn tuổi (từ 65 tuổi trở lên), những hành khách khuyết tật, và những người có thẻ Medicare được giảm giá vé trên các phương tiện công cộng.
- Cư dân của Quận King, những người đã đăng ký cho một trong sáu chương trình phúc lợi của tiểu bang, đủ điều kiện nhận vé năm được trợ cấp để đi phương tiện công cộng địa phương miễn phí.
- ORCA LIFT cung cấp vé phương tiện công cộng được giảm giá cho người lớn có thu nhập thấp. Không cần có quốc tịch. Tiết kiệm đến 50% hoặc nhiều hơn khi đi phương tiện công cộng. Đăng ký trực tiếp, trực tuyến, hoặc gọi điện để biết thêm thông tin về các địa điểm đăng ký và các giấy tờ cần thiết.

### [Solid Ground - Dịch Vụ Vận Chuyển:](#)

- Điện thoại:
  - Lịch Trình của Xe Buýt Circulator: 206-753-4801
  - Xác Minh Điều Kiện cho chương trình Metro Access: 206-263-3113
  - Đặt Lịch Hẹn cho Metro Access: 206-205-5000
- Tuyến Đường Xe Buýt Circulator ở Trung Tâm Thành Phố: Chạy từ Thứ Hai đến Thứ Sáu và miễn phí cho những người có thu nhập thấp và đảm bảo khả năng tiếp cận theo tiêu chuẩn ADA. Xe buýt đầu tiên khởi hành tại điểm dừng 1 lúc 7 giờ sáng, chuyến xe cuối cùng khởi hành tại điểm dừng 1 lúc 4 giờ chiều. Đến khoảng 30 phút một lần.
  - Điểm dừng 1: 9<sup>th</sup> Ave và Alder
  - Điểm dừng 2: 4<sup>th</sup> Ave và Yesler
  - Điểm dừng 3: 1<sup>st</sup> Ave và Marion
  - Điểm dừng 4: 1<sup>st</sup> Ave và Pine

- Điểm dừng 5: 1<sup>st</sup> Ave và Bell
- Điểm dừng 6: 9<sup>th</sup> Ave và Virginia
- Điểm dừng 7: Boren và Seneca
- Solid Ground ACCESS cung cấp dịch vụ đưa đón tận nơi 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày cho những người không thể đi xe buýt thông thường.



## Tủ Đựng Đồ

### SHARE/WHEEL, Storage Lockers

- Địa chỉ: 711 Cherry St
- Điện thoại: 206-448-7889
- Giờ làm việc: Thứ Ba và Thứ Năm, 7:00 – 9:00 sáng; Thứ Bảy và Chủ Nhật, 8:00 – 10:00 sáng
- SHARE/WHEEL cung cấp tủ đựng đồ có khóa trong ngày và dài hạn có thể đựng vừa một túi vải thô lớn cho bất kỳ ai vô gia cư và có thể cung cấp sức lao động.
- Quý vị sẽ phải hoàn thành một ca lao động kéo dài 2 tiếng và tham dự cuộc họp vào Chủ Nhật hằng tháng.
- Đăng ký trực tiếp trong giờ làm việc. Miễn phí. Cần có giấy tờ tùy thân.

## Các Nguồn Hỗ Trợ Khác Trong Khu Phố

### Trung Tâm Cộng Đồng Khu Quốc Tế / Khu Phố Người Hoa (International District / Chinatown Community Center)

- Địa chỉ: 719 8th Ave S
- Điện thoại: 206-233-0042
- Giờ làm việc: Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu 11:00 sáng – 9:00 tối; Thứ Ba và Thứ Năm, 9:30 sáng – 6:00 tối; Thứ Bảy, 9:00 sáng – 5:00 chiều; đóng cửa Chủ Nhật
- Tiện nghi: Các chương trình sức khỏe miễn phí cho thanh thiếu niên, người lớn, và những người từ 50 tuổi trở lên, và điều hòa không khí.



## **Ghi chú:**

### **Lời cảm tạ**

Hướng dẫn này được cung cấp thông qua sự cộng tác với cộng đồng Khu Phố Người Hoa – Khu Quốc Tế, các tổ chức cộng đồng, và Thành Phố Seattle. Phần lớn thông tin trong hướng dẫn này có trong [The Emerald City Resource Guide by Real Change \(Hướng Dẫn về Nguồn Hỗ Trợ tại Thành Phố Emerald City của Real Change\)](#). Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến tất cả các tổ chức được liệt kê trong hướng dẫn này và Thị Trưởng Bruce Harrell, Thành Viên Hội Đồng Tammy Morales, Văn Phòng Nội Vụ Di Trú và Tị Nạn Seattle (Office of Immigrant and Refugee Affairs), và Sở Phụ Trách Khu Dân Cư (Department of Neighborhoods) của Thành Phố Seattle.

Nếu quý vị muốn đề xuất sửa đổi trong hướng dẫn này hoặc yêu cầu bản in, vui lòng liên hệ [don\\_cec@seattle.gov](mailto:don_cec@seattle.gov) hoặc gọi 206-437-3735.