

COVID-19 လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ရင်းမြစ် စာရင်း-

မာတိကာ

COVID-19 ဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်းများနှင့် မေးခွန်းများ.....	2
ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ခြေများသူများ.....	2
ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ.....	3
COVID-19 စစ်ဆေးရေး နေရာများ.....	3
အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု.....	3
ပညာရေးနှင့် သင်တန်း.....	4
စွမ်းအင် အထောက်အပံ့.....	4
အစားအသောက် အထောက်အပံ့.....	4
အိမ်ရာ၊ ငှားရမ်းခြင်းနှင့် အသုံးအဆောင်များ.....	4
တရားဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ.....	5
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့် အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ.....	5
စိတ်ကျန်းမာရေး.....	5
ဒုက္ခသည်များ.....	6
မူးယစ်ဆေးစွဲမှုများ.....	6
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး.....	6
အလုပ်လက်မဲ့.....	7

COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ ဟော့လိုင်းများနှင့် မေးခွန်းများ



- Utah (ယူတား) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အချက်အလက်ဖုန်းလိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ) 1-800-456-7707
- Utah (ယူတား) ပြည်နယ်၏ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် တရားဝင် ဝဘ်ဆိုက် <https://coronavirus.utah.gov>
 - မေးလေ့ရှိသည့်မေးခွန်းများ <https://coronavirus.utah.gov/faq>
 - အခြားဘာသာစကားဖြင့် စာရွက်စာတမ်းများ <https://coronavirus.utah.gov/multilingual-resources/>
- အွန်လိုင်းချက် လုပ်ဆောင်ချက် (အင်္ဂလိပ်နှင့် စပိန်) <https://coronavirus.utah.gov>
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
- Utah (ယူတား) တက္ကသိုလ် 844-745-9325 သို့မဟုတ် <https://healthcare.utah.edu/coronavirus/>
- Intermountain ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု 844-442-5224 သို့မဟုတ် <https://intermountainhealthcare.org/covid19-coronavirus/>
- MotherToBaby ဖုန်းလိုင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးသော ကာလများအတွင်း COVID-19 ထိတွေ့ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ) (တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့၊ နံနက် 8 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီ) 1-800-822-2229 သို့မဟုတ် 801-328-2229 သို့မဟုတ် စာတိုပို့ရန် 855-999-3525 <https://mothertobaby.utah.gov/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/>

ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ခြေများသူများ

Utah (ယူတား) ပြည်နယ် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှုများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်သာ ပေးအပ်သည့် ၎င်း၏ရင်းမြစ်များကို ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အိမ်တွင် ဘေးကင်းစွာနေရန် အကူအညီလိုအပ်သည့် COVID-19 ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာနိုင်မှုများသူ အားလုံးရရှိရန် တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ဤဟော့လိုင်းသည် အိမ်မှာနေသူများနှင့် (ဂေဟာတွင် မဟုတ်ပါ) "အနီရောင်" ထိခိုက်နစ်နာနိုင်မှုများသူဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာနိုင်စေရန် အကူအညီစနစ်မရှိသူများအတွက် အဓိက ဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုအတွက် ကောင်တီ အခြေပြု နယ်မြေ အေဂျင်စီများမှတစ်ဆင့် လူအများအတွက် ထမင်းဟင်းများ၊ ဘဝရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ ပို့ဆောင်မှု (ဥပမာ၊ ကုန်စုံပစ္စည်းများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊ ဆေးညွှန်းများ) နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုချက်များသို့ သွားရောက်ရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကဲ့သို့အရာများကို စီစဉ်ပေးပါမည်။ ၎င်းတို့က လူတစ်ဦး အိမ်တွင်ဘေးကင်းစွာနေခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည့် အခြားစိန်ခေါ်မှုများကိုလည်း ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည် (ဥပမာ၊ ၎င်းတို့၏ နေအိမ်တွင် နေနိုင်စေရန် လေအေးပေးစက် ပြုပြင်ပေးမှု)။



- ထိခိုက်နစ်နာမှုများသူဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်း (တနင်္လာမှ သောကြာ၊ နံနက် 8 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီအထိ ရရှိနိုင်ပါသည်) 877-424-4640
- Neighbors Helping Neighbors Utah (အိမ်နီးချင်းများကို ကူညီနေသည့် အိမ်နီးချင်းများ (ယူတား)) 801-641-4441 <https://www.nhelpingn.com>
- United Way (ယူနိုက်တက်ဝေး) 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/specific-populations>

အန္တရာယ်မြင့်မားသော နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများ-

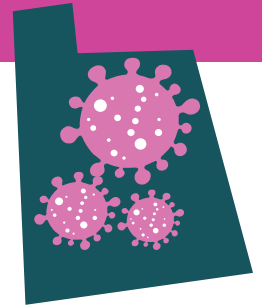
- အသက် 65 နှစ်နှင့် အထက် လူများ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် ကာလရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွင် နေထိုင်သူများ။
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ပန်းနာရင်ကျပ် အသင့်အတင့်မှ အပြင်းအထန်အထိ ရှိသူများ။
- ပြင်းထန်သော နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ။
- ကင်ဆာကုသမှု၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ သို့မဟုတ် အင်္ဂါအစားထိုးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားမပြည့်ဝမှုများ၊ ညှိဖျင်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားသော HIV သို့မဟုတ် AIDS အပြင် စတိုးရှိုက်ဆေးများနှင့် အခြား ကိုယ်ခံအားနည်းစေသောဆေးများကို ကာလရှည်ကြာ သောက်သုံးခြင်း အပါအဝင် ကိုယ်ခံအားချို့ယွင်းချက် ရှိသူများ။
- ဆိုးရွားစွာ အဝလွန်မှု (စံပြအလေးချိန် [BMI] >40) သို့မဟုတ် ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသည်းရောဂါ ရှိသူများကဲ့သို့ အထူးသဖြင့် ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားလျှင်ဖြစ်သည့် အချို့သော ရှိရင်းစွဲ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများရှိသူများ။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသူများသည် ပြင်းထန်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် COVID-19 အန္တရာယ်ပိုမြင့်မားမှု အချက်အလက်ကို ယနေ့အထိ တွေ့မထားသေးပါ။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ



- အလုပ်အင်အားစု ဝန်ဆောင်မှုများဌာန <https://jobs.utah.gov/covid19/covidocc.html>
- One Utah Child Care သည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများနှင့် ရှေ့တန်းမှဖြေရှင်းနေသူများအတွက် ရနိုင်သည့် အခမဲ့ ယာယီ ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ရနိုင်ပါသည်။ <https://coronavirus.utah.gov/child-care/#childcare>
- မိဘများနှင့် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် မေးလေ့ရှိသည့်မေးခွန်းများ <https://coronavirus.utah.gov/child-care/>

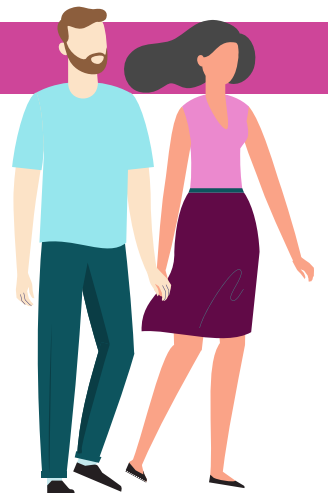
COVID-19 စစ်ဆေးရေး နေရာများ



COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ စစ်ဆေးရေးနေရာသို့ သွားချိန်တွင် သင့်အား ငွေတောင်းခံမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင့်အား စစ်ဆေးချိန်တွင် သင်၏ကျန်းမာရေး အာမခံကုမ္ပဏီကို ငွေတောင်းခံနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ် မရှိသော်လည်း သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံက ကုန်ကျစရိတ်၏ 100% အထိ စစ်ဆေးမှုများအတွက် ကျခံပေးပါသည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိပါက သင်သည် Medicaid အဖွဲ့ဝင်မဟုတ်လျှင်ပင် စစ်ဆေးရေး ကုန်ကျစရိတ်များကို Medicaid က ကျခံပေးပါမည်။ ဖက်ဒရယ် မိသားစုများ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှေ့တန်းက ဖြေရှင်းပေးသူများ အက်ဥပဒေဖြင့် ၎င်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်ကြောင့် စစ်ဆေးမှုခံယူရမည်ကို စိုးရိမ်စရာ မလိုတော့ပါ။

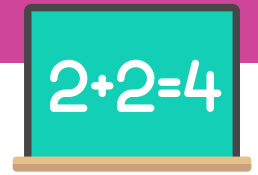
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/> ဝင်ကြည့်ပါ
- Utah (ယူတား) ရှိ COVID-19 စစ်ဆေးရေး နေရာအားလုံး၏ မြေပုံ <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>
- TestUtah.com စစ်ဆေးရေး နေရာများ <https://www.testutah.com/>
- Intermountain ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု 844-442-5224 <https://intermountainhealthcare.org/covid19-coronavirus/get-testing/>
- Utah (ယူတား) တက္ကသိုလ် 844-745-9325 <https://healthcare.utah.edu/coronavirus/>
- Utah (ယူတား) တက္ကသိုလ် ကျန်းမာရေးဘက်စုံသည် COVID-19 စစ်ဆေးမှုများကို အပတ်စဉ် အောက်ပါနေရာများ၌ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်-
 - အနောက်ပိုင်း ဆော့ဖ်ဘော ဒိုင်းမွန်း ဘေးရှိ Centennial Park တွင် တနင်္လာနေ့ နေ့လယ် 12 မှ ညနေ 4 နာရီအထိ (5600 West 3100 South, West Valley City, UT 84119)
 - အင်္ဂါနေ့တွင် Central Park Community Center (2797 South 200 East, South Salt Lake, UT 84115) တွင် နေ့လယ် 12 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီအထိ
 - Sorenson Unity Center (1383 South 900 West, Glendale, UT 84104) တွင် ကြာသပတေးနေ့၊ နေ့လယ် 12 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီအထိ
 - Copperview/MidValley Center (8446 South Harrison St, Midvale, UT 84047) တွင် သောကြာနေ့၊ နေ့လယ် 12 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီအထိ
 - ကျန်းမာရေးဘက်စုံအတွက် အဆက်အသွယ်များ- Maria (562) 448-5389၊ Carmen (801) 441-0917 သို့မဟုတ် Bella (801) 648-9841

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု



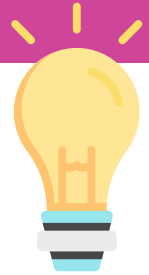
- Utah (ယူတား) အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဖုန်းလိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ) 1-800-897-5465
- လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကပ်ဘေးဖုန်းလိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ) 1-888-421-1100
- Utah (ယူတား) အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ညွှန်ပေါင်းအဖွဲ့ <https://www.udvc.org/>
- Holy Cross Ministries <https://hcmutah.org/>
- United Way (ယူနိုက်တက်ဝေး) 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/family-support>

ပညာရေးနှင့် သင်တန်း



- COVID-19 ပညာရေး ရင်းမြစ်များ <https://coronavirus.utah.gov/education/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/education>

စွမ်းအင် အထောက်အပံ့



- Utah (ယူတား) အိမ်သုံးစွမ်းအင်အထောက်အပံ့ အကူအညီ (HEAT) ပရိုဂရမ် 1-866-205-4357 <https://jobs.utah.gov/housing/scso/seal/heat.html>
 - အွန်လိုင်းလျှောက်လွှာ <http://sealapp.utah.gov/index.do>
 - အထောက်အပံ့အတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခု စီစဉ်ပါ <https://jobs.utah.gov/housing/scso/seal/offices.html>
- Rocky Mountain Power နှင့် Dominion Energy က ငွေမပေးသူများအတွက် စွမ်းအင်/ဂတ်စ်ကို ဖြတ်တောက်မည် မဟုတ်ပါ (ငွေပေးချေမှု အစီအစဉ်များ မေးမြန်းနိုင်သည်/ငွေပေးရန် အချိန်ပိုတောင်းနိုင်သည်)
 - <https://www.dominionenergy.com/company/coronavirus>
 - <https://www.rockymountainpower.net/about/newsroom/service-safety-covid-19.html>
- REACH Utah (ယူတား) အသုံးအဆောင် ထောက်ပံ့မှု 800-328-9272

အစားအသောက် ထောက်ပံ့မှု



- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/food>
- အစားအသောက် ထောက်ပံ့မှု လိုအပ်နေပါက SNAP အကျိုးခံစားခွင့်များကို လျှောက်ထားပါ <https://jobs.utah.gov/covid19/covidother.html>
- Utahns အစားအသောက် ဆာလောင်မှု ဆန့်ကျင်ရေး ရင်းမြစ်များ စာရင်း <https://uah.org/covid19>
- အစားအသောက်အခန်းနှင့် Utah Food Bank <https://www.utahfoodbank.org/find-a-pantry/>
- လိုအပ်နေသော မိသားစုများအတွက် ယာယီထောက်ပံ့မှု <https://jobs.utah.gov/services/tevs/tanfcontract.html>
- သင့်ကိုယ်ပိုင် အစားအသောက် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် ကူညီမည့် မျိုးစေ့အစု ပရိုဂရမ် <https://services.slcp.org/theplot#SeedLibrary>
- Salt Lake (ဆော့လိတ်ခ်) ကောင်တီ အစားအသောက် ရင်းမြစ်များ 801-526-0950 သို့မဟုတ် 1-866-435-7414 <https://www.slc.gov/sustainability/food-covid/>

အိမ်ရာ၊ ငှားရမ်းခြင်းနှင့် အသုံးအဆောင်များ



- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/housing-and-utilities>
- Utah (ယူတား) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း လုပ်ဆောင်မှု <https://www.utahca.org/>
- အိမ်ခြေရာမံ မဖြစ်ရေးနှင့် မြန်ဆန်သော အိမ်ရာဆောက်ပေးရေး <https://jobs.utah.gov/housing/scso/hprhr/>
- COVID-19 ဆိုင်ရာ ငှားရမ်းမှုနှင့် နှင်ထုတ်မှု အချက်အလက်များ <https://jobs.utah.gov/covid19/evictioneofacts.pdf>
- Utah (ယူတား) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း လုပ်ဆောင်ချက် 801-359-2444

ဥပဒေဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ



- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/legal>
- စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရှေ့နေများဖြင့် အခမဲ့ အွန်လိုင်း ဥပဒေ ဝန်ဆောင်မှုများ <https://www.utahlegalhelp.org/vlc>

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့် အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှေ့တန်းက ဖြေရှင်းပေးသူများ၏ မိသားစုများဆိုင်ရာ အက်ဥပဒေနှင့်အညီ Utah (ယူတား) Medicaid သည် မတ်လ 18 ရက်၊ 2020 အရ ခံစားခွင့်ရှိခဲ့သည့် Medicaid သို့မဟုတ် CHIP ကိစ္စရပ်များကို ပိတ်ပစ်မည် မဟုတ်ပါ။ လူနာများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်များသည် ဤအရေးပေါ်ကာလအဆုံးအထိ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆက်လက် ရရှိပါမည်။ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကိစ္စရပ် ပြောင်းလဲ သို့မဟုတ် ပိတ်သွားမည်ဆိုပါက ယင်းအချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို အသိပေးသွားပါမည်။ COVID-19 ကြောင့် Medicaid သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ချိတ်ဆက်ပါဝင်ရေး သတ်မှတ်ချက်ကိုလည်း ရုပ်ဆိုင်ထားပါသည်။ Medicaid အဖွဲ့ဝင်များသည် အလုပ်အတွက် စာရင်းသွင်းရန် မလိုအပ်ဘဲ အကဲဖြတ်မှု၊ သင်တန်းပရိုဂရမ်များ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှာဖွေမှုများကို ဖြည့်စွက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ လူနာများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်များ အားလုံးတို့သည် ဤအရေးပေါ်ကာလအဆုံးအထိ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆက်လက် ရရှိပါမည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် ဝင်ကြည့်ရန် <https://medicaid.utah.gov/covid-19/>.

- Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်များကို <https://medicaid.utah.gov/apply-medicaid/> တွင် လျှောက်ပါ သို့မဟုတ် အလုပ်အင်အားစု ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း 1-866-435-7414 သို့မဟုတ် Salt Lake (ဆော့လိတ်ခ်) ကောင်တီတွင် 801-526-0950 သို့ ဆက်သွယ်ပါ
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/health-and-dental>

စိတ်ကျန်းမာရေး



- Utah (ယူတား) ကပ်ဘေးလှိုင်းနှင့် မိုဘိုင်း ကမ်းလင့် ရောက်ရှိရေးအဖွဲ့ (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24) 1-801-587-3000 <https://healthcare.utah.edu/uni/programs/crisis-diversion.php>
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စိတ်သက်သာရေး ဟော့လိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ နံနက် 10 နာရီမှ ည 10 နာရီအထိ ရနိုင်သည်) 833-442-2211 (အကြံပေးခြင်းကို ဘာသာစကား 19 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်)
- SAMHSA ကပ်ဘေး စိတ်သောက အကူအညီလိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24) 1-800-985-5990 သို့မဟုတ် 66746 သို့ "TALKTOWITHUS" စာတိုပို့ပါ (စပိန်ဘာသာဖြင့် ရနိုင်သည်)
- United Way (ယူနိုက်တက်ဝေ) 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/mental-health>
- ကပ်ဘေးတွင် ရှိမနေသော်လည်း အကူအညီ သို့မဟုတ် အားပေးမှုလိုနေသော Salt Lake (ကောင်တီ) တွင် နေထိုင်သူများအတွက် Warm Line (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ နံနက် 8 နာရီမှ ည 11 နာရီ) 801-587-1055
- မိခင်ဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အကိုးအကား ကွန်ရက် (ကိုယ်ဝန်နှင့် မွေးပြီးနောက် စိတ်ကျမှုနှင့် စိုးရိမ်မှု) <https://maternalmentalhealth.utah.gov/>
- Utah (ယူတား) မူးယစ်ဆေးစွဲမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ <https://dsamh.utah.gov/>
- SafeUT အက်ပ် <https://healthcare.utah.edu/uni/safe-ut/>
- MyStrength ကိုယ်တိုင် ကုသမှု အက်ပ် (ရယူသုံးစွဲခွင့်ကုဒ်-UDHSguest33 ဖြင့် ရက် 60 အခမဲ့ အစမ်းသုံးနိုင်သည်)
- နိုင်ငံတော် သေကြောင်းကြိုမှု တားမြစ်ရေး ဖုန်းလိုင်း (တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ) 1-800-273-8255
- COVID-19 စိတ်ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များ <https://coronavirus.utah.gov/Mental-health/>
- Utah (ယူတား) သေကြောင်းကြိုမှု တားမြစ်ရေး ညွှန်ပေါင်းအဖွဲ့ <https://utahsuicideprevention.org/>
- သေကြောင်းကြိုမှု တားမြစ်ရေးအတွက် အမေရိကန် ဖောင်ဒေးရှင်း Utah (ယူတား) အခန်း <https://afsp.org/chapter/utah>
- စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် နိုင်ငံတော် မဟာမိတ် Utah (ယူတား) <https://namiut.org/>

ဒုက္ခသည်များ

- Utah (ယူတား) အလုပ်အင်အားစု ဝန်ဆောင်မှုများဌာန ဒုက္ခသည် ဝန်ဆောင်မှုများ <https://jobs.utah.gov/refugee/>
- Utah (ယူတား) ဒုက္ခသည် အချိတ်အဆက် <https://serverefugees.org/>
- ဒုက္ခသည် ကောင်စီ USA <https://rcusa.org/covid-19/>



မူးယစ်ဆေးစွဲမှုများ

- Utah (ယူတား) မူးယစ်ဆေးစွဲမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ <https://dsamh.utah.gov/>
- Utah (ယူတား) ရှိ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုရောဂါ ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ <https://dsamh.utah.gov/contact/location-map>
- SAMSHA မှတစ်ဆင့် ဒေသတွင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကုသမှုပေးသူများ <https://findtreatment.samhsa.gov/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/mental-health>
- မူးယစ်ဆေးစွဲမှုရောဂါ ကုသမှုနှင့် ဘိန်းဖြူစွဲမှု အကူအညီ <https://www.opidemic.org/treatment/>
- နလိုဇုန်း <https://naloxone.utah.gov/>
- Utah (ယူတား) ဆေးထိုးပြတ် လဲလှယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ <http://health.utah.gov/epi/prevention/syringeexchange/UTSEPEventSchedule.pdf>
- ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး သတိပြုမှုအတွက် Utah (ယူတား) အကူအညီ အကြံပေးမှုများ (USARA) 385-210-0320 <https://www.myusara.com/>



သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/transportation>



အလုပ်လက်မဲ့

တောင်းဆိုမှု အရေအတွက် မြင့်မားခြင်းကြောင့် ပုံမှန် ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်များတွင် အဟန့်အတားများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး ၎င်းတို့တွင် ခေါ်ဆိုမှုနှင့် ချက်စောင့်ဆိုင်းချိန်များခြင်းအပြင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားသော တောင်းဆိုမှုများအတွက် 21-30 ရက်စောင့်ရခြင်းအထိ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



- အလုပ်လက်မဲ့ အာမခံ <https://jobs.utah.gov/covid19/covidui.html>
 - အလုပ်လက်မဲ့ ခံစားခွင့် ဆုံးဖြတ်ပေးမှု <https://jobs.utah.gov/ui/home/Home/UiEligible>
 - COVID-19 အလုပ်လက်မဲ့ မေးလေ့ရှိသည့်မေးခွန်း <https://jobs.utah.gov/covid19/uifaqemployees.pdf>
- ကပ်ရောဂါ အလုပ်လက်မဲ့ တောင်းဆိုမှုများ လုပ်ငန်းစဉ် <https://jobs.utah.gov/covid19/pandemicuiclaims.pdf>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/employment>
- ဝန်ထမ်းများအတွက် ယာယီ အလုပ်နားရမှု ဗဟုဂျူရယ် အလုပ်ခွင် <https://jobs.utah.gov/covid19/templayoffvirtualworkshop.pdf>
- အလုပ်ရှင်များအတွက် COVID-19 မေးလေ့ရှိသည့်မေးခွန်း <https://jobs.utah.gov/covid19/uifaqemployers.pdf>
- မြန်ဆန်သော ဖြေရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို အလုပ်နားရမှုများနှင့် စက်ရုံပိတ်ခြင်းများကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသည့် ကုမ္ပဏီများနှင့် အလုပ်သမားများအတွက် လက်ငင်း အကူအညီပေးရန် စီစဉ်ထားပါသည် <https://jobs.utah.gov/employer/business/prelayoff.html>
- Salt Lake (ဆော့လိတ်ခ်) နှင့် South Davis (တောင်ပိုင်းဒေဗစ်) ကောင်တီများ- (801) 526-4400
- Weber (ဝက်ဘာ) နှင့် North Davis (မြောက်ဒေဗစ်) ကောင်တီများ- (801) 612-0877
- Utah (ယူတား) ကောင်တီ- (801) 375-4067
- ပြည်နယ်နှင့် ပြည်နယ်ပြင်ပ ကျန်သည့်အပိုင်း- 1-888-848-0688