स्रोत गाइड – क्याम्ब्रिज

CHA बाट सरु गर्नुहोस् ! बिरामी स्रोत संयोजकहरू (PRC) ले तपाईंलाई न्यानो बनाउने, बिजुली, खाद्य, आवास, यातायात र अन्य कुराहरूमा मद्दत गर्नेछन् । यदि तपाईंसँग कुनै जिज्ञासा छ वा सयोहग चाहिएमा आफ्नो CHA प्राथमिक स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा फोन गरेर बिरामी स्रोत संयोजकसँग सम्पर्क गराइदिन अनुरोध गर्नुहोस् ।

रोजगारी सहायता तथा अन्य सहायक सेवाहरू चाहिन्छ ?

आफ्नो बत्ती र हिटिङ सुचारू राख्नमा सहयोग माग्नको लागि आफ्नो PRC लाई भेट्नुहोस् । यदि तपाईं MassHealth, TANF, WIC, SSI, SNAP वा EAEDC को लागि योग्य हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो हिटिङ/बिजुलीमा पैसा बचत गर्न सक्नुहुन्छ । **617-349-6252** डायल गरी इन्धन अनुदान कार्यक्रमलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, वा अनलाइन यो वेबसाइटमा जानुहोस्: https://www.cambridgema.gov/DHSP/contactforms/ fuelassistance, वा, 51 इनम्यान स्ट्रिट, क्याम्ब्रिज, MA मा अवस्थित उनीहरूको कार्यालयमा जानुहोस् ।

खाद्यको आवश्यकता छ ?

- आफू नजिकको खाद्य स्रोतहरूको बारेमा जान्न प्रोजेक्ट ब्रेड फूडसोर्स हटलाइनको फोन नं **800-645-8333** वा TTY (श्रवणहीन) **800-377-1292** मा कल गर्नुहोस् । उनीहरूले SNAP/फुड स्ट्याम्पहरूको लागि आवेदन गर्न पनि सघाउन सक्छन् ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, वा पाँच वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चा छ भने तपाईंले WIC बाट खाद्य अनुदान प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, **617-575-5330** मा फोन गर्नुहोस् ।

गाडीमा कतै पुर्याइदिनुपर्छ ?

निःशुल्क वा सस्तो सवारीको लागि कल गर्नुहोस्:

- आफ्नो PRC वा प्रदायकलाई MassHealth यातायात कार्यक्रमकोलागि सिफारिस (रिफर) गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- CHA मेडिकल एक्सेस: **617-522-3159**, आफ्नो अपोइन्टमेन्टभन्दा केही दिन अगाडी नै फोन गर्नुहोला ।
- MBTA द राइड: पहिलो पटक प्रयोग गर्नेहरूले **617-337-2727** मा डायल गरी योग्यता केन्द्रमा फोन गर्नुपर्छ । पहिलेदेखि प्रयोग गरिरहेकाहरूले सवारी बुक गर्नको लागिः ग्रेटर लिन सिनियर सर्विसेज (GLSS): **888-319-7433** वा भेटेरान्स ट्रान्स्पोर्टेसन सर्विसेज **877-765-7433** ।
- यदि वृद्ध/अपाङ्ग हुनुहुन्छ भने, तपाईंले न्यून भाडा MBTA ट्रान्स्पोर्टेसन एक्सेस (TAP) पासको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । आवेदन दिन आफ्नो PRC सँग कुरा गर्नुहोस् ।
- SCM ट्रान्स्पोर्टेसन: **617-625-1191**, सोमरभिल ज्येष्ठ नागरिक (60+) परिषद् मार्फत ।

प्रेस्क्रिप्सन औसधोपचार सहायता चाहिन्छ ?

यदि तपाईंले प्रेस्क्रिप्सन औसधोपचारको खर्च ब्यहोर्न सक्नुहुन्न भने आफ्नो मेडिकल प्रदायकलाई सूचित गर्नुहोस् र CHA को फार्मेसी प्रयोग गर्ने बारेमा विचार गर्नुहोस् ।

घर चाहिए?

यदि तपाईंको परिवारमा आश्रित बालबालिका (हरू) छन् भनेः

- क्याम्ब्रिज मल्टि-सर्विस सेन्टरः **617-349-6340** मा फोन गर्नुहोस्
- वा सिधै 80 एभरेट ऐभेन्युमा अवस्थित चेल्सी DTA/DHCD (मार्केट बास्केटको पारिपट्टि) गएर आवास संयोजकलाई भेट्नुहोस् । उनीहरूले तपाईंलाई आश्रय सुविधा वा आपत्कालीन सहायताको लागि आवेदन गर्नमा सहयोग गर्न सक्छन् । यदि अस्वीकृत भएमा, पुनरावेदन गर्नको लागि लिखित सूचना पाउनुहोस् र क्याम्ब्रिज/सोमरभिल लिगल सर्विसेजलाई **617-603-2700** मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं एकल वयस्क हुनुहुन्छ भनेः

- क्याम्ब्रिज मल्टि-सर्विस सेन्टरः **617-349-6340** मा फोन गर्नुहोस्
- आज राति सुत्ने ठाउँ चाहिन्छ ? **617-661-0600** डायल गरी CASPAR इमर्जेन्सी सर्विस सेन्टरमा फोन गर्नुहोस् वा 240 अल्बानी स्ट्रिटमा जानुहोस् (महिला र पुरुष, लागू पदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि) वा **617-547-3400** डायल गरी स्याल्भेसन आर्मीलाई फोन गर्नुहोस् वा 402 म्यासाचुसेट्स् एभेन्युमा जानुहोस्(पुरुष मात्र, सफा र लागू पदार्थ सेवन नगर्ने)।

CHA Cambridge Health Alliance

स्रोत गाइड – क्याम्ब्रिज

यदि तपाईं बेघर हुनुहुन्छ र मानसिक स्वास्थ्य र/वा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी विकार (हरू) रहेको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने:

- **781-734-2071** मा फोन गरेर एलियट्स PATH कार्यक्रम (बेघरताबाट संक्रमणमा सहायताका लागि परियोजनाहरू) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं युवा वा एकल वयस्क हुनुहुन्छ भनेः

- उमेर 17-24: **617-423-9575** डायल गरी ब्रिज ओभर ट्रबल्ड वाटर्स रनअवे एण्ड होमलेस युथमा फोन गर्नुहोस् ।
- माध्यमिक तहमा अध्ययनरत, आश्रयविहीन भएका वा आश्रयविहीन हुने जोखिम रहेका 18-22 वर्ष उमेरका युवाका लागिः **781-697-0788** डायल गरी युथ हार्बर्समाफोन गर्नुहोस् ।
- स्कूल नजाने 18-22 वर्ष उमेरका युवाका लागिः सङ्क्रमणकालीन आवासका लागि **617-776-3377** डायल गरी ShortStop (सर्टस्टप) मा फोन गर्नुहोस् ।
- स्कूल नजाने 18-24 वर्ष उमेरका युवाका लागिः आपत्कालीन आश्रयको लागि **617-864-0795** डायल गरी Y2Y क्याम्ब्रिजमा फोन गर्नुहोस्
- (10/15-4/15 खुल्ला हुने)।

आवास बचाइराख्न चाहनुहुन्छ ?

के तपाई बेघर हुने, घर भाडा तिर्ने वा घरबाट निकालिने बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ ? के तपाईं हिंसात्मक सम्बन्धमा हुनुहुन्छ ? के तपाईंको पारिवारिक आयमा परिवर्तन भएको थियो (जीवनसाथीको मृत्यु, जागीर गुमेको)?

- **617-918-7518** डायल गरी जस्ट अ स्टार्ट होमलेसनेस प्रिभेन्सन, **617-349-6340** डायल गरी क्याम्ब्रिज मल्टि-सर्विस सेन्टर, **617-868-2900** डायल गरी क्याम्ब्रिज इकोनोमिक अपर्च्युनिटी कमिटीमा फोन गर्नुहोस् ।
- घर निकाला सम्बन्धी निःशुल्क सहायताको लागि, **617-603-2700** डायल गरी क्याम्ब्रिज/सोमरभिल लिगल सर्विसेज वा **617-918-7518** डायल गरी जस्ट अ स्टार्ट लिगल सर्विसेजमा फोन गर्नुहोस् ।

घरमा हिंसा

यदि तपाईं घरेलु हिंसाको शिकार भइरहनुभएको छ र आश्रयस्थल तथा सहायक आवास प्राप्त गर्नमा सहयोग चाहनुहुन्छ भने:

- **SafeLink** को **877-785-2020** वा अन्तरिम आवास को 24-घण्टे हटलाइन **617-623-5900** मा फोन गर्नुहोस् ।

रोजगार चाहिन्छ?

- मासहायर मेट्रो नर्थ करियर सेन्टर (क्याम्ब्रिज) को फोन नं **617-661-7867** मा कल गर्नुहोस् ।
- क्याम्ब्रिज सेन्टर फर फ्यामिलिजको फोन नं **617-349-6385** मा फोन गर्नुहोस् ।