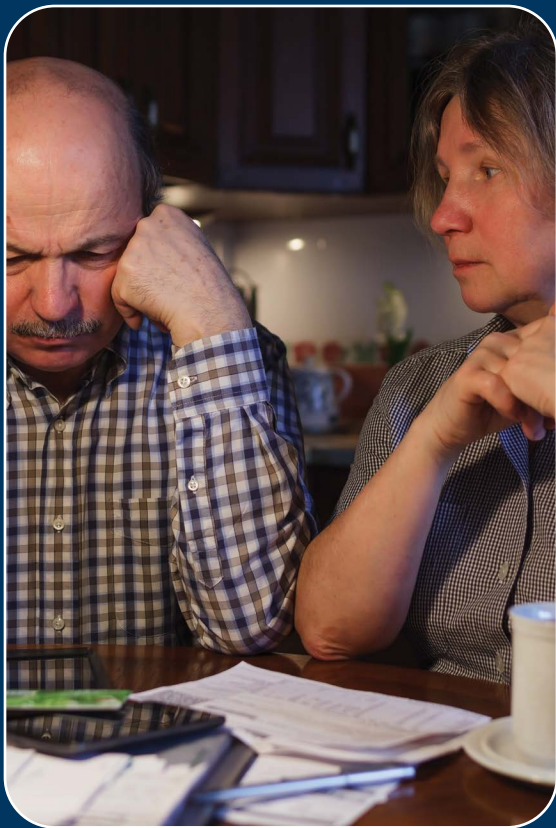




Yog koj xav tau phau ntawv no luam ua ntau daim thiab xav tau lwm yam ntaub ntawv hais txog kev nyuaj siab rau kev ua liaj ua teb, hu rau 651-201-6012 los sis mus rau www.mnfarmstress.com

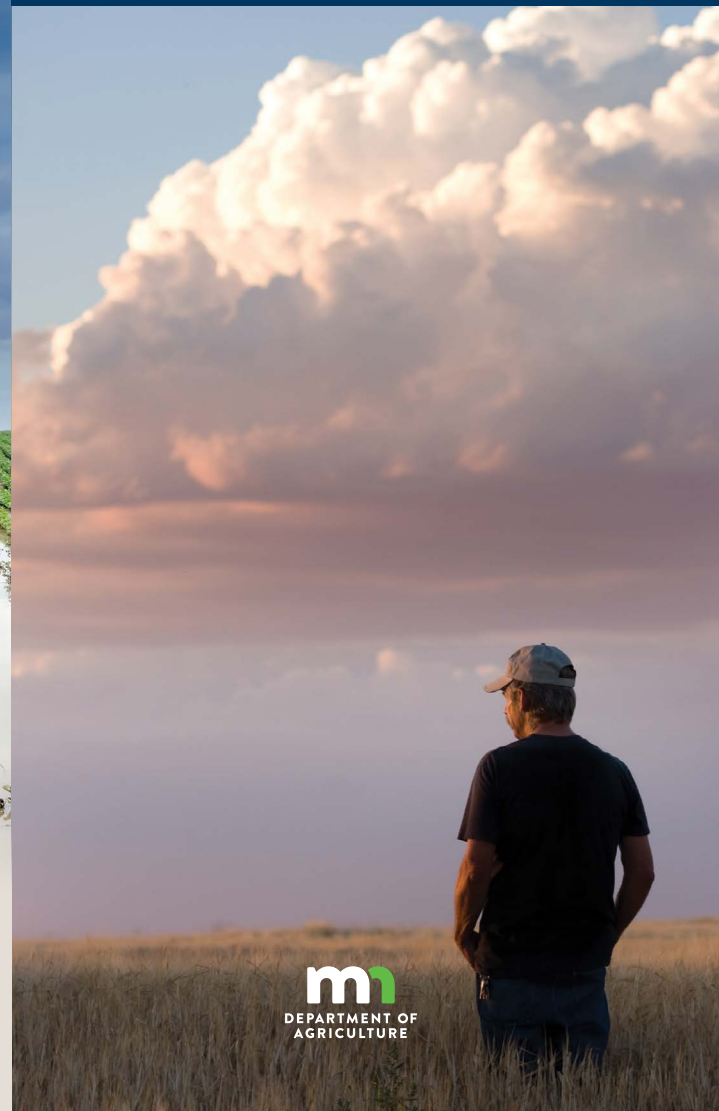
KEV POV HWM QOOB LOO & LIAJ TEB HAUV MINNESOTA

Kev ua liaj ua teb yeej yog ib txoj hauj lwm uas muaj kev nyuaj siab heev. Feem ntau koj lub tsev thiab lub chaw ua hauj lwm yog tib thaj chaw xwb. Cov neeg ua hauj lwm nrog koj tej zaum yuav yog koj tus khub los sis lwm tus neeg txheeb ze. Txawm koj yog tus tswv kiag los koj tseem muaj lub luag hauj lwm loj heev thiab muaj ntau yam uas koj yuav tswj tsis tau.

Tej yam uas ua rau cov neeg ua liaj ua teb thiab lawv tsev neeg muaj kev ntshov siab yog nyiaj txiag, tsis paub tus nqi ntawv tej khoom txhia laj txhia xwm los sis kev ua lag luam, kev hloov tswv tshiab, muaj teeb meem tsim qoob loo, teeb meem rau kev yuav khoom, thiab kev tsim los ntawm lub zej zog. Hauv phau ntawv no, koj yuav paub txog cov neeg thiab cov koom haum uas twb npaj txhij uas yuav los pab tau koj.



Raws li txoj cai Americans with Disabilities Act, cov ntaub ntawv no yeej muaj ua lwm hom kev sib txuas lus yog koj thov. Koj hu tau rau ntawm 651-201-6000. Cov neeg siv TTY tuaj yeem hu tau rau Minnesota Relay Service ntawm 711. MDA yog ib lub chaw ua hauj lwm uas muaj vaj huam sib luag rau txhua tus neeg ua hauj lwm los sis xav thov kev pab. 9.5.25



Kev Pab Daws Kev Nyuaj Siab Rau Cov Neeg Ua Liaj Ua Teb Thiab Cov Neeg Nyob Zos Me Hauv Minnesota

Tus Xov Tooj Hu Thov Kev Pab Rau Cov Neeg Ua Liaj Ua Teb Thiab Cov Neeg Nyob Zos Me Hauv Minnesota

mnfarmstress.com

HU RAU: 833-600-2670

NTAUS NTAUV: farmstress to 898-211

Pab dawb, tsis qhia rau leej twg, qhib 24 xoj moos tauj ib hnuv, 7 hnuv tauj ib asthiv. Hu los sis ntaus ntawv kom tau kev pab daws kev ntshov siab, kev puas siab puas ntw, kev tsis sib raug zoo, kev siv yeeb tshuaj haus dej cawv, kev nyuaj siab, los sis yog koj xav piav koj tej kev nyuaj siab rau lwm tug mloog. Peb nyob ntawm no pab koj; tsis muaj ib yam kev nyuaj siab uas tsis tsim nyog daws. Muaj neeg txhais lus pab tau koj thiab.

Cov Kws Pab Tswv Yim Daws Cov Neeg Ua Liaj Teb Cov Kev Nyuaj Siab

218-280-7785 (Monica)

218-820-6626 (Jennifer)

507-514-7057 (Tracie)

Monica, Jennifer, thiab Tracie pab cov neeg ua liaj ua teb, lawv tsev neeg, thiab lwm tus uas muaj kev sib txuas nrog kev ua liaj ua teb thoob plaws hauv Minnesota. Lawv muaj kev sab laj dawb, thiab tsis tas ua ntaub ntawv dab tsi mus cuag lawv. Minnesota Legislature yog tus txhawb nqa thiab pab nyiaj txiag rau qhov kev pab cuam no.

Pab Pawg Daws Kev Puas Siab Puas Ntws Hauv Xov Tooj - Mobile Crisis Teams

Hu los sis ntaus ntawv rau 9-8-8 thiab nug txog pab pawg mobile crisis team hauv koj lus zos.

Pab pawg no muaj nyob rau txhua cheeb tsam hauv Minnesota. Cov kws pab tswv yim no tau kev cob qhia tshwj xeeb daws kev puas siab puas ntws thiab yuav tuaj pab tau yus sai sai thaum muaj xwm txheej ceev, los sis lawv tuaj yeem pab tau yus tom qab qhov xwm txheej ntawd tshwm sim tag.

Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab University of Minnesota Extension

800-232-9077

extension.umn.edu/rural-stress

Muaj cov kev pab cuam txog kev nyab xeeb, daws kev puas siab puas ntws rau cov neeg ua liaj ua teb, tshaj tawm xov xwm, kev txhawb txuas rau lwm yam kev pab thiab kev cob qhia hauv online.

Tus Xov Tooj uas Muaj Kev Pab 988 Suicide & Crisis Lifeline

Muaj kev pab thoob plaws lub teb chaws no. Cov kws pab tswv yim tau kev cob qhia tshwj xeeb yuav ua tib zoo mloog koj, nkag siab txog qhov teeb meem uas cuam tshuam koj, pab txhawb koj, thiab txuas koj mus rau cov kev pab hauv zos yog tias koj xav tau. Hu los sis ntaus ntawv rau 9-8-8.

Nrhiav Kev Pab Rau Lag Luam, Nyiaj Txiag, Thiab Kev Cai Lij Choj

Cov Kws Txhawb Ntawm Minnesota Farm Advocates

833-600-2670

www.mda.state.mn.us/farmadvocates

Pab dawb, thiab muaj siab pab cov neeg ua liaj ua teb uas tab tom ntsib teeb meem txog nyiaj txiag los sis kev ua liaj ua teb raug puas tsuaj vim huab cua as kaj. Cov kws Farm Advocates muaj kev paub txog kev qiv nyiaj ua liaj teb, kev sab laj thaum muaj kev kub ntshov, thiab kev pab thaum muaj kev puas tsuaj. Lawv tuaj yeem pab tau koj nrhiav kev pab rau nyiaj txiag, kev cai lij choj los sis kev pab cuam hauv zej zog.

Kev Sib Hais Farmer-Lender Mediation

218-935-5785

z.umn.edu/mediation

Rau cov neeg ua liaj ua teb uas tiv nuj nqi thiab xav tau kev pab sib tham nrog cov tuam txhab nyiaj los sis cov tswv cuab qis nyiaj kom muaj kev sib haum.

Nyob hauv Minnesota, cov neeg ua liaj ua teb muaj cai thov kev sib hais tham txog cov nuj nqi lawv tiv, yog lawv qiv nyiaj ntau tshaj \$15,000. Peb cov neeg ua hauj lwm kuj pab daws tau lwm yam teeb meem uas cuam tshuam txog kev ua liaj ua teb thiab. Cov kev pab sib hais no yog pab ua dawb xwb, tsis muaj nqi them.

Pab Pawg Farmers Legal Action Group (FLAG)

877-860-4349

flaginc.org

Txhawb kev sab laj txog txoj kev cai lij choj, pab txuas koj mus rau lwm qhov chaw uas yuav pab tau koj, thiab txhawb nqa cov tsev neeg uas yog neeg ua liaj ua teb.

Lub Koom Haum Minnesota Rural Finance Authority

651-201-6004

www.mda.state.mn.us/agfinance

Lub koom haum no koom tes nrog cov tuam txhab nyiaj hauv zos, los muab ntau hom kev qiv nyiaj uas muaj tus paj qis rau cov neeg ua liaj ua teb.

Lub Koom Haum Minnesota State Farm Business Management Education

218-894-5163

agcentric.org/farm-business-management

507-389-7497

centerofagriculture.org/farm-business-management/farm-business-management-faq

Qhia cov neeg ua liaj ua teb siv lawv cov ntaub ntawv ua liaj teb dhau los, los mus khiav lag luam kom huaj vam thiab qhia cov tswv yim kom lawv tswj tau lub lag luam kom zoo.

Kev Pab Rau Lub Neej Txhua Hnuv

Yog xav tau kev pab tau khoom noj khoom haus, kev pab them nqi taws, nqi fais fab, nqi kho mob, zov me nyuam, kev pab cuam rau cov neeg laus, los sis lwm yam kev pab uas tseem ceeb rau kev noj qab haus huv thiab kev kaj siab, hu 2-1-1 los sis mus rau www.211.org.