

아사라쿠

보호자 참고 자료 표: 가정 안전 및 감독

자녀를 안전하게 지키려면 어떻게 해야 하나요?

- **자녀를 혼자 두지 않습니다** 학부모 보호자는 필요할 경우 옆에서 도움을 줄 수 있는 친구 또는 가족 구성원들이 많이 있는 것이 중요합니다
- **무기, 처방약, 약물 및 기타 수단에 대한 접근을 제한합니다**
 - **약물** 처방약 및 일반 약품을 포함하는 모든 약물은 자녀의 의사 장난감과 의의 자에 따라 학부모 보호자가 투여해야 합니다
- **날카로운 물건** 칼, 면도기, 연필 및 화염판 깎이 X-Acto 칼, 가위 등
- **총기 및 탄약** 집에서 총을 없애는 것을 고칩니다. 그럴 수 없는 경우, 총과 탄약은 서로 다른 위치에 잠금 장치가 부착된 새로운 위치에 숨겨거나 주기적으로 지물 시 변화 조합을 변경합니다
- **각종 물질** 집에서 모든 알코올 또는 기타 물질을 제거하는 것을 고칩니다. 여기에는 세제, 표백제 및 기타 잠재적 독성 물질이 포함될 수 있습니다
- **행동** 파괴적이거나 공격적인 행동이 반복되는 경우, 쉽게 부서지거나 무기로 사용될 수 있는 항목을 잠금 장치가 부착된 새로운 위치에 숨겨거나 주기적으로 지물 시 변화 조합을 변경합니다
- **물어 봅니다** 자살에 대해 이야기 한 후 학생이 자살하지는 않습니다. 누군가에게 자살 생각을 하고 있는지 물어 보면, 그것에 대해 이야기 할 수 있게 됩니다. 물어보는 것은 당신이 염려하고 있으며 돕고 싶다는 메시지를 보냅니다
- **징후를 심각하게 반박합니다** 연구에 따르면 자살로 사망한 사람의 75% 이상이 사망하기 몇 주 또는 몇 달 전에 여러 가지 경고 징후를 보였습니다
- **구를 기울입니다** "나도 그 기분이야 또는 나는 이해해와 같은 말을 하지 않습니다. 그 대신" 자살 네 삶이 어떤지 이해하도록 도와줘와 같은 말을 하십시오
- **삶이 더 나아질 수 있는 말로 자녀의 마음을 편안하게 해줍니다** 자살을 하려는 사람들은 대부분 삶이 개선될 수 있는 희망을 모두 잃은 상태입니다. 간단한 문제에 해결되지 못하고 있을 수도 있습니다. 아무리 나쁜 일이 있어도 문제는 해결될 수 있음을 상기시켜 줍니다. 여러분의 도움을 제공해 주십시오

비상 시 가용 자원을 숙지하고 사용할 수 있도록 준비하십시오

긴급한 경우 911에 전화하여 즉각적인 안전 평가를 받으십시오

위기 시 연락처 킹 카운티 24시간 위기 전화 206-461-3222

이동형 가정 위기 지원 및 안정화 서비스 CCORS (Children's Crisis Outreach Response System)

Seattle Children's Hospital ER
206-987-2000
4800 Sand Point Way NE, Seattle
98105

연중 무휴 무료 발레 파킹
Entrance Forest, Level 1

Swedish ER—Issaquah Highlands
425-394-0610
751 NE Blakely Drive, Issaquah 98029
부지 내 어디나 무료 주차 가능

이사회

보호자 참고 자료 표: 가정 안전 및 감독

Valley Medical Center

Emergency Department

425-690-1000

400 South 43rd St,

Renton 98055 월~금 오전

5시~오후 5시 정문에서 무료

발레 파킹

남쪽 타워 주차장에 무료 주차

이사회학부

보호자 참고 자료 표: 가정 안전 및 감독

자살에 대해 무엇을 알아야 할까요?

자살 행동이 나타나게 하는 위험 요인

- 자신에게 중요한 사람과의 사별
- 친구 또는 가족 구성원의 자살
- 가족 또는 개인적 스트레스
- 약물 남용
- 우울증 및 기타 정신 건강 문제
- 학교에서의 문제
- 무기 또는 기타 자해 수단에 대한 접근
- 성격 추향에 관한 질문

자살을 생각하는 학생은 다음 사항을 포함하되 이에 국한되지 않는 다양한 증상을 보일 수 있습니다

- 외모 변화 성격 변동 친구에게서 멀어짐 식사 또는 수면 습관 변화 등 행동의 큰 변화
- 직접적으로 "나는 죽고 싶다" 고 하거나 간접적으로 "내가 없었다면 더 좋을 거야" 라고 하는 등 자살 의도 표현
- 슬퍼 보거나 절망적으로 보임
- 무도한 행동
- 자해로 인한 부상
- 자신의 귀중품을 나눠줌
- 친구와 가족에게 작별 인사
- 유연장 작성

위에 열거된 징후와 위험 요인은 알적 사항임에 유의해 주십시오. 자살을 생각하거나 자살로 사망하는 모든 학생이 이러한 증상을 보이는 것은 아니며, 이러한 행동을 보이는 모든 학생이 자살하는 것도 아닙니다.

위기 지원 서비스

24시간 자살 예방 상담 전화 800-273-8255

24시간 위기 전화 741741 로 'HEAL' 메시지 전송

24시간 위기 채팅 www.contact-usa.org/chat.html

TEEN Line: 839863 으로 'TEEN' 메시지 전송

이사회

보호자 참고 자료 표: 가정 안전 및 감독

Trevor Project—성소수자(LGBTQ): 866-488-7386

Teen Link — 오후 6시-10시에 전화 866-427-4747

Trevor Project 채팅 www.thetrevorproject.org Trevor

Safe Place — 보호소 4HELP로 'SAFE' 메시지 전송

Project 메시지 678678로 'START' 메시지 전송

Youth Eastside Services Open Access:

Trans 상담전화 877-565-8860

999 164th Ave NE, Bellevue 98008

425-747-4937

- 정신건강 및 약물 사용 평가
- 화요일 및 목요일 오후 12시-4시에 예약 없이 방문
- 월요일 및 수요일 예약 서비스