මානසික සෞඛ්‍යය (Mental Health)

චර්යාත්මක සෞඛ්‍යයට ප්‍රවේශය (Access to Behavioral Health) **240-777-1770**

ප්‍රධාන මානසික සෞඛ්‍ය සහ/හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය පිළිබඳ ගැටළු සඳහා සේවා අවශ්‍ය පදිංචිකරුවන් සඳහා තක්සේරු කිරීම් සහ සම්බන්ධතා සපයයි. වැඩසටහන් වලට ඇතුළත් වන්නේ:

- වැඩිහිටි චර්යාත්මක සෞඛ්‍ය වැඩසටහන (Adult Behavioral Health Program)
- ළමා සහ නව යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන (Child & Adolescent Mental Health Program)
- මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ සිදුවීම් කළමනාකරණය (Mental Health Case Management)
- වැඩිහිටියන් සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා (Mental Health Services for Seniors)
- බාහිර රෝගී ඇබ්බැහි වීම සහ මානසික සෞඛ්‍යය සේවා (Outpatient Addiction and Mental Health Services)

ළමා හා නව යෞවනයන් වියේ චර්යාත්මක සෞඛ්‍ය සේවා (Child and Adolescent Behavioral Health Services) **240-777-1450**

EveryMind **301-738-2255**

සතියේ දින 7/පැය 24; කෙටි පණිවිඩ සේවාව: ඉරිදා-බ්‍රහස්පතින්දා දහවල් 12:00 - රාත්‍රී 9:00 දක්වා

අර්බුද සේවා (Crisis Services)

මෙම සේවාවන් සතියේ දින 7 පුරාම පැය 24 පුරාම ලබා ගත හැකිය. TTY සඳහා, 711 අමතන්න.

පැය 24 අර්බුද මධ්‍යස්ථානය (24 Hour Crisis Center) අර්බුද සේවා සහ ජංගම අර්බුද කණ්ඩායම (Crisis Services & Mobile Crisis Team, MCT) **240-777-4000**

වින්දිත සහාය සහ ලිංගික අතවර වැළැක්වීමේ වැඩසටහන (Victim Assistance and Sexual Assault Program) (VASAP)
සතියේ දින **240-777-1355**
පැය 24 අර්බුද ඇමතුම් අංකය **240-777-4357**

අපයෝජනයට ලක් වූ පුද්ගලයින් වැඩසටහන (Abused Persons Program) (APP) **240-777-4673**

ළමා අපයෝජන සහ නොසලකා හැරීම් ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය (Child Abuse & Neglect Hotline) **240-777-4417**

988 සියදිවි නසාගැනීම් සහ අර්බුද ජීවිතාරක්ෂක අංකය (Suicide & Crisis Lifeline) **988**

වැඩිහිටි ආරක්ෂක සේවා (Adult Protective Services) **240-777-3000**

ළමා සේවා (Children's Services)

රක්ෂණය නොකළ දරුවන් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර (Medical Care for Uninsured Children) (ළමයින් සඳහා රැකවරණය) (Care for Kids) **301-628-3450**
ප්‍රාථමික සහ විශේෂිත සත්කාර සේවා

ChildLink (මුල් ළමාවිය සේවා - Early Childhood Services) **240-773-1190**
උපතේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා දරුවන් සිටින පවුල් සඳහා තොරතුරු සහ යොමු කිරීමේ සේවාව

මේරිලන්ඩ් ළමා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන (Maryland Children's Health Program) (MCHP) **1-855-642-8572**
වයස අවුරුදු 0-19 අතර ළමුන් සඳහා සහ ඕනෑම වයසක ගර්භනී කාන්තාවන් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා

ප්‍රාන්ත මෙඩිකේඩ්/සෞඛ්‍ය තේරීම - පරිපාලන සත්කාර සම්බන්ධීකරණ ඒකකය) (County Medicaid/Health Choice - Administrative Care Coordination Unit) **240-777-1635**

පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (School Health Services) **240-777-1550**
රජයේ පාසල්වල සිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම

ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන (Immunization Program)

වයස අවුරුදු 19ට අඩු ළමුන් සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත්. ස්ථාන:

ඩෙනිස් ඇවනිව් (Dennis Avenue) සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානය	**240-777-1050**
සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (Silver Spring) සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානය	**240-777-3160**
පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා මධ්‍යස්ථානය	**240-740-4430**
ජර්මන්ටවුන් (Germantown) සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානය	**240-777-3380**

මොන්ට්ගොමරි ප්‍රාන්ත සෞඛ්‍ය හා මානව සේවා දෙපාර්තමේන්තුව (Montgomery County Department of Health & Human Services) විසින් සපයනු ලබන ඕනෑම සේවාවක් පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා, 240-777-0311 හි MC 311 අමතන්න; ඕනෑම භාෂාවකින් ඇමතුම් ලබා ගත හැක. වෙබ් අඩවිය: www.montgomerycountymd.gov/311

Revised on: 06/6/25 ***Sinhala***
REB.SIN.09

Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community

මොන්ට්ගොමරි ප්‍රාන්ත පදිංචිකරුවන් සඳහා සෞඛ්‍ය සහ සමාජ සේවා සම්පත්

Montgomery County Department of Health and Human Services
Asian American Health Initiative 1401 Rockville Pike, 3rd Floor, Rockville, MD 20852
දුරකථන අංකය: 240-777-4517; TTY 711
අමතන්න
ෆැක්ස්: 240-777-4564
වෙබ් අඩවිය: www.AAHIinfo.org
විද්‍යුත් තැපෑල: AAHI@montgomerycountymd.gov

සොයන්න: Asian American Health Initiative
Twitter @AAHI_info

මෙම ලේඛනයේ විකල්ප ආකෘති 240-777-4517 අමතා හෝ www.AAHIinfo.org. වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් ඉල්ලීමක් කළහොත් ලබා ගත හැකිය.

ගමන් කරන ස්ථානයේ (Ride On) සිට/මෙට්‍රෝ නැවතුමක (Metro stop) සිට සැතපුම් 0.5ක් ඇතුළත ප්‍රවේශ විය හැකිය.

සේවා අයදුම්පත සහ සුදුසුකම් (Service Application and Eligibility)

සුදුසුකම් සහ සහාය සේවා කාර්යාලය (Office of Eligibility and Support Services) (OESS) **240-777-1003**

ෆෙඩරල්, ප්‍රාන්ත සහ ප්‍රාන්ත වැඩසටහන් සඳහා ඇතුළත් වීමේ ස්ථානය සහ අයදුම් කිරීමේ ස්ථානය. ඇතුළත් වන ස්ථාන: ගයිතර්ස්බර්ග් (Gaithersburg), ජර්මන්ටවුන් (Germantown), රොක්විල් (Rockville), ඩවුන්ටවුන් සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (Downtown Silver Spring), ග්ලෙන්මොන්ට්/සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (Glenmont/Silver Spring), සහ ටකෝමා/ඊස්ට් සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (Takoma/East Silver Spring).

ජ්‍යෙෂ්ඨ සහ ආබාධිත සේවා (Senior & Disability Services)

වයස්ගත සහ ආබාධිත සම්පත් ඒකකය (Aging & Disability Resource Unit) **240-777-3000**

වැඩිහිටියන් සහ/හෝ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ භාරකරුවන්/නිවාස ආධාරකරුවන් සඳහා තොරතුරු සහ සම්පත් සපයයි, ඒවා අතර:

- වැඩිහිටි ආරක්ෂක සේවා (Adult Protective Services)
- නිවසේ රැකවරණය
- පවුල් රැකබලා ගන්නන් සඳහා සහාය
- මූල්‍ය ආධාර
- වැඩිහිටි සත්කාර සහනාධාර වැඩසටහන (Senior Care Subsidy Program)
- ප්‍රවාහනය
- නිවාස
- වැඩිහිටි පෝෂණ වැඩසටහන (Senior Nutrition Program)
- ජ්‍යෙෂ්ඨ දන්ත වෛද්‍ය වැඩසටහන (Senior Dental Program)

සම්බන්ධ වී ගමන් කරන්න (Connect-A-Ride) **301-738-3252**
වයස අවුරුදු 50+ වැඩිහිටියන් සහ ආබාධිත පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රවාහන විකල්ප පිළිබඳ තොරතුරු මෙන්ම, වැඩිහිටියන් (65+) සඳහා නොමිලේ කුලී රථ ගමන්, කොවිඩ් (COVID) එන්නත්, පරීක්ෂණ සහ මුඛ ආවරණ ලබා ගැනීමේ ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු සපයයි.

කතා කර ගමන් කරන්න (Call-n-Ride) **301-948-5409**
වැඩිහිටියන් සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රවාහන පහසුකම්

වෛද්‍ය ආධාර ප්‍රවාහන වැඩසටහන (Medical Assistance Transportation Program) **240-777-5890**

චාරිකා කාලසටහන්ගත කිරීම **240-777-5899**

ප්‍රාන්ත රාජ්‍ය සෞඛ්‍ය රක්ෂණ ආධාර වැඩසටහන (County's State Health Insurance AssistancenProgram) (SHIP) **301-255-4250**
වැඩිහිටි පුද්ගලයින්, ආබාධිත පුද්ගලයින්, පවුල් සහ රැකබලා ගන්නන් සඳහා නොමිලේ මෙඩිකෙයා (Medicare) තොරතුරු සහ උපදේශනය සපයයි

පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති සේවාවන් සඳහා සුදුසුකම් අවශ්‍යතා නිබිය හැක. ඔබ සුදුසුකම් ලබන්නේ දැයි දැන ගැනීමට, කරුණාකර වැඩසටහන් අංක අමතා විමසීමට හෝ මොන්ට්ගොමරි ප්‍රාන්තයේ (Montgomery County's) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න: ***www.montgomerycountymd.gov/hhs***

පිළිකා සේවා (Cancer Services)

කොලරෙක්ටල් පිළිකා පරීක්ෂණ වැඩසටහන (Colorectal Cancer Screening Program) 240-777-1750

හෙපටයිටිස් බී සේවා (Hepatitis B Services)

පෑන් ආසියානු ස්වේච්ඡා සෞඛ්‍ය සායනය STOP B ව්‍යාපෘතිය (Pan Asian Volunteer Health Clinic STOP B Project) 240-393-5950

නොමිලේ අධ්‍යාපනය, නොමිලේ පරීක්ෂාව, එන්නත් කිරීම සහ ප්‍රතිකාර යොමු කිරීම

දුම්පානය නතර කිරීමේ සේවා (Quit Smoking Services)

දුම්පානය නතර කිරීම (Stopping Smoking) 240-777-1222

මේරිලන්ඩ් දුම්කොළ නිෂ්පාදන අලෙවිසැල (Maryland Tobacco Quitline) 1-800-784-8669

ආසියානු දුම්පානය නතර කිරීමේ රේඛාව (Asian Smokers' Quitline)

චීන භාෂාව සඳහා: 1-800-838-8917

වියට්නාම භාෂාව සඳහා: 1-800-778-8440

කොරියානු භාෂාව සඳහා: 1-800-556-5564

වෛද්‍ය ආවරණය (Medical Coverage)

මොන්ට්ගොමරි ප්‍රාන්තය (Montgomery County) HealthConnection 240-777-1815

ඔබගේ සෞඛ්‍ය රක්ෂණය සඳහා සහාය සඳහා, MarylandHealthConnection.gov වෙබ් අඩවියෙන් හෝ දුරකථනයෙන් මාර්ගගතව අයදුම් කරන්න.

නිවාස නොමැති වැඩිහිටියන් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර (Medical Care for Homeless Adults) 240-777-0311

දන්ත සේවා (Dental Services)

දන්ත සේවා (Dental Services) 240-777-1875

HIV දන්ත සේවා (HIV Dental Services) 240-777-1737

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (Community Health Services)

රෝග පාලනය (Disease Control) 240-777-1755

ලිංගාශ්‍රිත රෝග (STD), ක්ෂය රෝගය (TB) සහ HIV හැර අනෙකුත් බෝවන රෝග පිළිබඳ සිදුවීම් විමර්ශනය කරයි

HIV පරීක්ෂණ සහ සිද්ධි කළමනාකරණය (HIV Testing and Case Management) 240-777-1869

ක්ෂය රෝග පරීක්ෂාව සහ ප්‍රතිකාර (TB Testing and Treatment) 240-777-1800

ජාත්‍යන්තර සංචාරක තොරතුරු (International Travel Info) 240-777-0311

බලපත්‍ර සහ නියාමන සේවා දෙපාර්තමේන්තුව (Department of Licensure & Regulatory Services) 240-777-3986

ආහාර පහසුකම් පිළිබඳ පහසුකම් සහ පුද්ගලික බලපත්‍ර සහ පැමිණිලි ක්‍රියාවට නංවයි

මූල්‍ය ආධාර/නිවාස සේවා (Financial Assistance/Housing Services)

මහජන ආධාර වැඩසටහන් (Public Assistance Programs) 311 හෝ 240-777-0311

ආදායම් සහ ආහාර ආධාර

නොමිලේ ආදායම් බදු සකස් කිරීම - VITA වැඩසටහන (Free Income Tax Preparation - VITA Program) 240-777-1123

සහතික කළ බදු සකස් කරන්නන් ඔබේ බදු නොමිලේ සම්පූර්ණ කර ගොනු කරති.

හදිසි ඉවත් කිරීම් වැළැක්වීම (Emergency Eviction Prevention) 240-777-0311

අර්බුද මැදිහත්වීමේ සහාය. ස්ථාන:
- ජර්මන්ටවුන් (Germantown)
- රොක්විල් (Rockville)
- සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (Silver Spring)

උපයෝගිතා සහන වැඩසටහන (Utility Assistance Program) 240-777-4450

නිවාස නොමැති අය පිළිබඳ තොරතුරු ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය (Homeless Information Line) 240-907-2688

නිවාස අවස්ථා කොමිසම (Housing Opportunities Commission) 240-627-9400

නිවාස තොරතුරු, උපදේශන සහ සහාය සේවා සපයයි

විරැකියා රක්ෂණ අංශය (Division of Unemployment Insurance) 667-207-6520

නව හිමිකම් පෑමක් ගොනු කරන්න හෝ පවතින හිමිකම් පෑමක් ගැන විමසන්න

හදිසි සූදානම් කිරීමේ සේවා (Emergency Preparedness Services)

හදිසි කළමනාකරණ සහ ස්වදේශ ආරක්ෂක කාර්යාලය (Office of Emergency Management and Homeland Security) 240-777-0311

හදිසි සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු සහ ලියාපදිංචි වන්න මොන්ට්ගොමරි අනතුරු ඇඟවීම (Alert Montgomery)

රෝගී සංචලන වැඩසටහන (Patient Navigator Program)

සෞඛ්‍ය සම්පත් සහ සමාජ සේවා සඳහා පරිවර්තක සහ නාවික සේවා සපයයි.

චීන භාෂාව සඳහා: 301-760-4991

හින්දි සඳහා: 301-760-4571

කොරියානු සඳහා: 301-760-7058

වියට්නාම සඳහා: 301-760-4992

ඩාරි සඳහා: 240-396-2191

වෙනත් භාෂා සඳහා: 301-760-7050

මාතෘ/ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සේවා (Maternal/Reproductive Health Care Services)

මොන්ට්ගොමරි ප්‍රසව වැඩසටහන (Montgomery Perinatal Program) 240-777-0311

පවුල් සැලසුම්/ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය (Family Planning/Reproductive Health)

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සේවා සහ ඒ ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ සෞඛ්‍ය සේවා සපයයි

CCI-පවුල් සේවා සමාගම (CCI-Family Services Inc) (FSI) 240-790-3334

CCI-ගයිදර්ස්බර්ග් (CCI-Gaithersburg) 301-216-0880

CCI-සිල්වර් ස්ප්‍රින්ග් (CCI-Silver Spring) 301-585-1250

CCI-ටකෝමා උද්‍යානය (CCI-Takoma Park) 301-431-2972

මේරි මධ්‍යස්ථාන සායනය (Mary's Center Clinic) 240-485-3160

ගයිතර්ස්බර්ග් මධ්‍යස්ථානය සැලසුම් කළ මාතෘත්වය (Gaithersburg Center Planned Parenthood) 301-208-1300

මොන්ට්ගොමරි සත්කාර සායන (Montgomery Cares Clinics)

වයස අවුරුදු 18+ අඩු ආදායම්ලාභී, අනාරක්ෂිත ප්‍රාන්ත පදිංචිකරුවන්ට ප්‍රාථමික සහ වැළැක්වීමේ සත්කාර සපයයි. පිරිනමන සේවාවන් අතර වෛද්‍ය පරීක්ෂණ, ඖෂධ, රසායනාගාර පරීක්ෂණ, පිළිකා පරීක්ෂාවන් සහ විශේෂඥයින් වෙත ප්‍රවේශය (නීතිමය තත්ත්වය පිළිබඳ ලියකියවිලි අවශ්‍ය නොවේ) ඇතුළත් වේ. 240-777-0311 හි OESS හරහා අයදුම් කරන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා මොන්ට්ගොමරි රැක වරණ සායන වලදී (Montgomery Cares Clinics), කරුණාකර ඉහත QR කේතය ස්කෑන් කරන්න.