

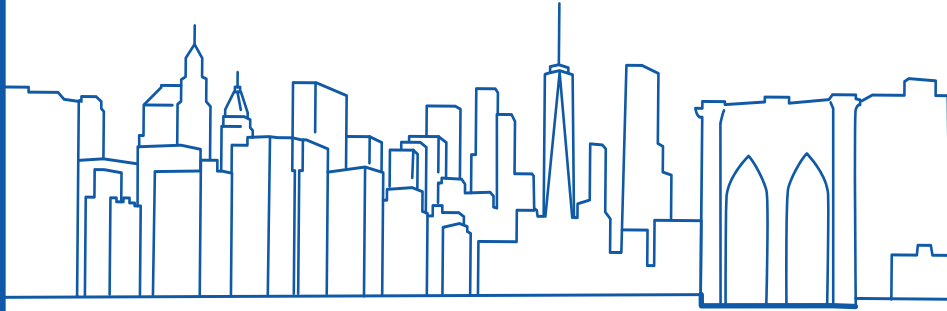


hợp tác với:



Cách giúp đỡ một người cần được chăm sóc sức khỏe tâm thần

NHẬN GIÚP ĐỠ NGAY	3
TÌM MỘT NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN.....	6
GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI ĐANG GẶP KHÓ KHĂN TRONG VIỆC DUY TRÌ TIẾP NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC.....	8
TÌM KIẾM PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẠI BỆNH VIỆN	10
HỖ TRỢ NGƯỜI ĐỒNG CẢNH NGỘ.....	13
TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ CHO GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC	14



Tại Thành phố New York, ai cũng được đảm bảo quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe – kể cả dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Các khu dân cư trong khắp Thành phố New York đều được cung cấp các dịch vụ với chi phí thấp hoặc miễn phí bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau — bất kể phạm vi bảo hiểm, tuổi tác, tình trạng nhập cư hoặc khả năng chi trả.

Nhu cầu về sức khỏe tâm thần có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức. Hãy sử dụng tài liệu hướng dẫn này để tìm sự giúp đỡ phù hợp.

NHẬN GIÚP ĐỠ NGAY

Trò chuyện với chuyên gia tư vấn về sức khỏe tâm thần không mất phí

NYC Well, đường dây trợ giúp về sức khỏe hành vi toàn diện của Thành phố, cung cấp sự trợ giúp 24/7, miễn phí và bảo mật qua điện thoại, tin nhắn hoặc trò chuyện trực tuyến. Chuyên gia tư vấn có thể cung cấp:

- Sự hỗ trợ tức thời đối với các vấn đề như căng thẳng, trầm cảm, lo âu hoặc sử dụng ma túy và rượu/bia,
- Dịch vụ tư vấn vượt qua khủng hoảng và tư vấn ngăn ngừa tự sát, và
- Sự hỗ trợ từ các Chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ, đã từng trải qua những khó khăn về sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện
- Cư dân thành phố New York có thể liên hệ NYC Well cho bản thân họ hoặc thay mặt người khác. Người trẻ tuổi có thể thay mặt bố mẹ hoặc người chăm sóc để liên lạc với NYC Well và bất kỳ ai cũng có thể liên lạc với NYC Well thay mặt trẻ em. Mọi lứa tuổi đều có thể nhận được sự trợ giúp bằng hơn 200 ngôn ngữ.
- Gọi số **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- Soạn “Well” gửi tới 65173
- Trò chuyện trực tuyến theo liên kết nyc.gov/nycwell
- Dịch vụ chuyển tiếp dành cho người khiếm thính/ khó nghe: Gọi 711
- Español: Nhấn phím 3
- 中文: Nhấn phím 5

NHẬN GIÚP ĐỠ NGAY

Giúp đỡ trực tiếp vượt qua khủng hoảng khẩn cấp về sức khỏe hành vi

Nếu quý vị thấy lo lắng cho bản thân, bố/mẹ hoặc người thân trong gia đình, bạn bè hoặc người quen vì họ đang trải qua (hoặc có nguy cơ gặp phải) khủng hoảng sức khỏe hành vi, **quý vị có thể gọi cho NYC Well và yêu cầu sự can thiệp của Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động (Mobile Crisis Team).**

Từ 8 giờ sáng tới 8 giờ tối, bảy ngày một tuần, Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động (Mobile Crisis Teams) sẽ có mặt trong vòng vài giờ để giúp đỡ những người không có khả năng hoặc không sẵn sàng tiếp nhận dịch vụ chăm sóc. Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động (Mobile Crisis Teams):

- Gồm các bác sĩ chuyên ngành sức khỏe tâm thần và những người đồng cảnh ngộ,
- Phục vụ tại nhà cho cả trẻ em và người trưởng thành, và
- Can thiệp khủng hoảng, xoa dịu căng thẳng, đánh giá và liên kết với các dịch vụ điều trị và hỗ trợ không gián đoạn về sức khỏe tâm thần cũng như sử dụng chất gây nghiện

Quý vị không cần phải có bảo hiểm mới có thể tiếp nhận dịch vụ của Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động (Mobile Crisis Teams), tuy nhiên những người có bảo hiểm sẽ được lập hóa đơn bảo hiểm.

Trợ giúp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần cho một người mà quý vị cho là ở tình trạng vô gia cư

Nếu quý vị thấy một người nào đó ở nơi công cộng và cho rằng có thể họ là người vô gia cư và cần được quan tâm khẩn cấp, hãy gọi 311 và yêu cầu nhóm tiếp cận đường phố can thiệp. Những nhóm này cung cấp sự trợ giúp tức thời, đưa đón tới nhà trú ẩn, quản lý các trường hợp đang diễn ra và đánh giá những cuộc khủng hoảng về sức khỏe tâm thần hoặc y tế cần được ứng phó theo diện cấp cứu.

Trợ giúp về sức khỏe tâm thần theo diện cấp cứu

Nếu một người nào đó sắp gây nguy hiểm cho bản thân hoặc người khác hoặc cần được can thiệp y tế tức thời, hãy gọi 911. Trong trường hợp cần thiết, cảnh sát và cán bộ Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu sẽ ứng phó và di chuyển người gặp nạn tới bệnh viện bằng xe cứu thương.

TÌM MỘT NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN

Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần

NYC Well có thể giúp quý vị tìm được nhà cung cấp dịch vụ phù hợp, bất kể phạm vi bảo hiểm của quý vị, nhờ cơ sở dữ liệu rộng lớn về các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi tại Thành Phố New York.

- Khám phá cơ sở dữ liệu về nhà cung cấp dịch vụ của NYC Well tại nyc.gov/nycwell, nhấp vào “**Find Services**” (Tìm dịch vụ) trong trình đơn hoặc gọi số **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** và nhờ chuyên gia tư vấn giúp đỡ tìm một nhà cung cấp phù hợp

Đối với những cư dân Thành phố New York có bảo hiểm sức khỏe, ngoài cách gọi điện cho NYC Well, quý vị còn có thể liên hệ với công ty bảo hiểm sức khỏe của mình để tìm nhà cung cấp dịch vụ được bảo hiểm chi trả.

Đối với những cư dân Thành phố New York không có bảo hiểm sức khỏe, chương trình NYC Care đảm bảo dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất và hành vi với mức chi phí thấp hoặc miễn phí cho người dân Thành phố New York. Tất cả các dịch vụ được cung cấp thông qua NYC Health + Hospital.

- Để ghi danh: Gọi số **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**

Nếu quý vị thay mặt người khác để liên hệ sử dụng các dịch vụ, quý vị nên cung cấp thông tin chi tiết về lí do mà quý vị cho rằng người đó cần được trợ giúp. Hãy chuẩn bị để mô tả:

- Các triệu chứng hoặc hành vi đáng lo ngại,
- Có thể tìm thấy người này ở đâu,
- Cách liên lạc với họ và
- Quý vị đã nhận thấy nhu cầu cần giúp đỡ được bao lâu rồi

Những chi tiết này có thể giúp các nhà cung cấp dịch vụ phản hồi với sự trợ giúp phù hợp.

Nhận giúp đỡ cho học sinh/sinh viên và gia đình

Tất cả học sinh/sinh viên và gia đình đều có thể được hỗ trợ và nhận các tài nguyên về sức khỏe tâm thần. Hãy hỏi Nhân Viên Điều Phối Phụ Huynh của trường học, Nhân Viên Xã Hội Học Đường hoặc Tư Vấn Viên Hướng Dẫn để biết thêm thông tin hoặc truy cập nyc.gov/schoolmentalhealth để tìm hiểu cách tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần tại các trường công lập của Thành phố.

Kết nối hỗ trợ không gián đoạn

Cư dân Thành phố New York cao tuổi: Cư dân Thành phố New York cao tuổi (60 tuổi trở lên) đang sống cô lập có thể yêu cầu được nhận hỗ trợ tình nguyện thông qua chương trình Thăm Hỏi Thân Tình (Friendly Visiting) hoặc TRÒ CHUYỆN Thân Tình (Friendly VOICES). Người cao tuổi có thể được ghép cặp với một tình nguyện viên ghé thăm hoặc một người đồng cảnh ngộ gần bằng tuổi, hoặc tham gia vào một nhóm hoạt động trực tuyến.

- Liên hệ để nhận hỗ trợ bằng cách gọi tới **Kết Nối Người Cao Tuổi (Aging Connect)** theo số **1-212-244-6469**

Cựu chiến binh: Những cựu chiến binh có thể cần được giúp đỡ hoặc cần một người trò chuyện, một tình nguyện viên từ cộng đồng cựu chiến binh có thể gọi điện đăng ký nhận dịch vụ thăm hỏi hỗ trợ thông qua Sứ Mệnh: VetCheck (Mission: VetCheck).

- Yêu cầu nhận dịch vụ thăm hỏi dành cho cựu chiến binh theo liên kết nyc.gov/vetcheck

GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI ĐANG GẶP KHÓ KHĂN TRONG VIỆC DUY TRÌ TIẾP NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC

Phương pháp điều trị linh hoạt tại cộng đồng dành cho người mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng

Sở Chăm Sóc Sức Khỏe và Ổn Định Tâm Thần của Thành phố New York (New York City's Department of Health and Mental Hygiene) cung cấp nhiều dịch vụ đa dạng cho những cư dân thành phố New York đang mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng, có nhu cầu tiếp nhận dịch vụ nhiều và không thể tiếp cận hoặc duy trì điều trị tại phòng khám hoặc cơ sở y tế. Những dịch vụ này có thể bao gồm điều phối dịch vụ chăm sóc hoặc hỗ trợ y tế liên tục từ nhóm điều trị lưu động liên ngành.

Với những dịch vụ này, bệnh nhân cần có người giới thiệu, và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người bệnh — bác sĩ chăm sóc bệnh nhân nội trú hoặc ngoại trú — có thể bắt đầu quá trình đánh giá khả năng đủ tiêu chuẩn tiếp nhận dịch vụ của người bệnh.

- Truy cập trang web Mental Health: Single Point of Access để biết thêm thông tin theo liên kết <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- Trang web này mô tả các dịch vụ và các yêu cầu cần đáp ứng khi giới thiệu bệnh nhân, trong đó có một bản đánh giá tâm lý gần đây và biểu mẫu chấp thuận của khách hàng. Để được giải đáp các thắc mắc về cách đăng ký, hãy gửi email tới địa chỉ SPOASupport@health.nyc.gov

Trợ giúp chuyên sâu dành cho những người gặp khó khăn trong việc duy trì điều trị và những người có nguy cơ sắp gây hại cho bản thân hoặc người khác

Tại Tiểu Bang New York, những người mắc bệnh tâm thần không có khả năng sống sót an toàn trong cộng đồng nếu không được trợ giúp có thể sẽ phải bắt buộc tham gia điều trị sức khỏe tâm thần theo lệnh của tòa án trong luật về Điều Trị Ngoại Trú Có Hỗ Trợ (Assisted Outpatient Treatment, AOT) hoặc Kendra's Law.

Hầu như những người có mối liên hệ cá nhân hoặc công việc với người bệnh đều có thể giới thiệu, bao gồm người nhà, bạn cùng phòng, chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nhà cung cấp dịch vụ điều trị, cũng như các cán bộ cải tạo, quản thúc hoặc quản chế.

Sau khi thẩm phán chỉ thị người đáp ứng các điều kiện pháp lý để tham gia AOT, người này sẽ được kết nối với chương trình AOT của Thành phố, chương trình này sẽ chỉ định họ tham gia điều trị sức khỏe tâm thần ngoại trú và giám sát sự tuân thủ của họ để giúp họ sinh hoạt yên ổn trong cộng đồng.

- Để tìm hiểu thêm về cách bắt đầu quá trình AOT, hãy truy cập <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> hoặc gọi điện cho Chương Trình Điều Trị Ngoại Trú Có Hỗ Trợ (Assisted Outpatient Treatment Program) theo một trong các số điện thoại chính dưới đây:
 - Nhóm AOT Manhattan: **1-347-396-7373**
 - Nhóm AOT Queens: **1-347-396-7004**
 - Nhóm AOT Bronx: **1-347-396-7375**
 - Nhóm AOT Brooklyn/ Staten Island: **1-347-396-7374**

TÌM KIẾM PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẠI BỆNH VIỆN

Phương pháp điều trị bệnh tâm thần tại bệnh viện

Nhập viện, hay còn được gọi là chăm sóc sức khỏe tâm thần nội trú, có thể giúp ổn định những người đang gặp phải các triệu chứng tâm thần cấp tính.

Trong thời gian điều trị nội trú, bác sĩ và các chuyên gia về sức khỏe tâm thần khác sẽ tiến hành chẩn đoán và bắt đầu phác đồ điều trị. Khi bệnh nhân ổn định, việc điều trị nội trú có thể kéo dài trong vài ngày hoặc lâu hơn. Ở nhiều bệnh viện, các nhân viên xã hội sẽ gặp gỡ gia đình của bệnh nhân để lập kế hoạch ra viện nhằm đảm bảo bệnh nhân có một nơi an toàn để tiếp tục điều trị sau khi rời khỏi bệnh viện.

Để biết có cần nhập viện không, cư dân thành phố New York có thể tiếp cận dịch vụ đánh giá tức thời, xoa dịu khủng hoảng và hỗ trợ sức khỏe tâm thần khẩn cấp tại các cơ sở của Chương Trình Dịch Vụ Cấp Cứu Tâm Thần Toàn Diện (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) ở mỗi quận.

- Gọi số **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** Chương Trình Dịch Vụ Cấp Cứu Tâm Thần Toàn Diện” to “Chương Trình Dịch Vụ Cấp Cứu Tâm Thần Toàn Diện (CPEP) Health + Hospital, hoặc truy cập nyc.gov/nyewell, nhấp vào “**Find Services**” (Tìm dịch vụ) trong trình đơn để tìm tất cả các chương trình CPEP ở Thành phố New York

Nếu một người đang gặp phải những triệu chứng đáng lo ngại và từ chối đến bệnh viện hoặc tham gia điều trị, quý vị có thể cân nhắc thực hiện đánh giá tâm thần không tự nguyện, điều này có thể dẫn tới việc nhập viện không tự nguyện. Nếu người đó đang thực hiện những hành vi có khả năng gây hại nghiêm trọng cho bản thân hoặc người khác, có một số cách đánh giá tình trạng của họ để xác định phương hướng hành động.

- **Quý vị có thể liên hệ với một số chuyên gia y tế nhất định** để đánh giá người bệnh và xác định bước phù hợp tiếp theo.
 - Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ tâm thần hoặc bác sĩ của người bệnh, nếu có, và nếu quý vị cũng biết họ
 - Gọi NYC Well để yêu cầu “Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động” to “Nhóm Xử Lý Khủng Hoảng Lưu Động (Mobile Crisis Team) Hoảng Lưu Động theo số **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** hoặc
 - Gọi **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** để tìm Chương Trình Dịch Vụ Cấp Cứu Tâm Thần Toàn Diện (CPEP) thuộc hệ thống Health + Hospital gần nhất, hoặc truy cập nyc.gov/nycwell, nhất vào **“Find Services”** (Tìm dịch vụ) trong trình đơn để tìm tất cả các chương trình CPEP ở Thành phố New York.

TÌM KIẾM PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẠI BỆNH VIỆN

- **Quý vị có thể gửi đơn yêu cầu giám định tâm thần khẩn cấp thông qua hệ thống tòa án.** Tại New York, mọi người đều có thể gửi đơn yêu cầu giám định cho một người khác. Để gửi đơn yêu cầu, quý vị không cần tới luật sư. Sau khi quý vị gửi đơn, thẩm phán sẽ quyết định liệu đương sự có đang mắc bệnh tâm thần không và có đang thực hiện những hành vi bất thường hoặc những hành vi có khả năng gây hại nghiêm trọng tới bản thân hoặc người khác không. Nếu có, thẩm phán sẽ ký lệnh yêu cầu văn phòng Cảnh Sát Trưởng đưa đương sự tới tòa án, đương sự sẽ bị giữ tại đó cho tới khi diễn ra phiên điều trần thứ hai.

Tùy vào kết quả của phiên điều trần thứ hai, đương sự có thể sẽ được đưa tới bệnh viện để đánh giá tâm thần.

- Để tìm tòa án phù hợp gần nhất, hãy gọi **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)**. Để biết thêm về hoạt động của tòa án Tiểu Bang New York trong đại dịch COVID-19, hãy truy cập nycourts.gov hoặc gọi đến đường dây nóng tư vấn về vi-rút corona theo số **1-833-503-0447**
- **Nếu một người sắp gây nguy hiểm cho bản thân hoặc người khác hoặc cần được can thiệp y tế tức thời, hãy gọi 911.** Trong trường hợp cần thiết, cảnh sát và cán bộ Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu sẽ ứng phó và di chuyển người gặp nạn tới bệnh viện bằng xe cứu thương. Các chuyên gia y tế tại bệnh viện sẽ xác định liệu đương sự có đáp ứng các tiêu chí để nhập viện không tự nguyện không.

HỖ TRỢ NGƯỜI ĐỒNG CẢNH NGỘ

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người đồng cảnh ngộ

Thành phố New York có nhiều nhà văn hóa với những cộng đồng hỗ trợ lẫn nhau dành cho người có tiền sử mắc bệnh tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện. Được thiết kế để giúp đỡ mọi người tái hòa nhập và duy trì vị trí của mình trong xã hội, nhà văn hóa mang đến sự đồng lòng hỗ trợ từ những thành viên khác, sự hỗ trợ của nhân viên có chuyên môn, đào tạo nghề nghiệp, cơ hội học tập và kết nối xã hội.

- Để tìm một nhà văn hóa, hãy gọi cho NYC Well theo số **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** hoặc truy cập nyc.gov/nycwell, nhấp vào “**Find Services**” (Tìm dịch vụ) trong trình đơn và tìm “**clubhouse**” (Nhà văn hóa)

Trở thành người đồng cảnh ngộ

Thông qua Hội Đồng Chứng Nhận Chuyên Gia Hỗ Trợ Đồng Cảnh Ngộ, những người đã từng có trải nghiệm cá nhân về bệnh tâm thần có thể được đào tạo và trở thành chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ được chứng nhận. Chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ được công nhận là chuyên gia có trình độ và có thể làm việc trong nhiều lĩnh vực khác nhau để hỗ trợ người khác trong hành trình phục hồi của họ.

- Để tìm hiểu thêm về lợi ích của việc trở thành người đồng cảnh ngộ cũng như cách để lấy giấy chứng nhận, hãy truy cập nypeerspecialist.org

HỖ TRỢ GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Các nhóm hỗ trợ

Nếu người thân yêu của quý vị đang gặp khó khăn do sức khỏe tâm thần, quý vị có thể giúp đỡ họ bằng việc tìm cách vừa hỗ trợ họ vừa chăm sóc bản thân.

Nhóm hỗ trợ do những người đã có kinh nghiệm chăm sóc bệnh nhân tâm thần điều phối có thể cung cấp thông tin quan trọng và mang tới cho quý vị một cộng đồng.

- NAMI NYC cung cấp nhiều nhóm hỗ trợ cho gia đình và bạn bè của người mắc bệnh tâm thần.
 - Tìm lịch trình hoạt động của các nhóm hỗ trợ naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends
 - Gọi đường dây trợ giúp của NAMI theo số **1-212-684-3264** để biết thêm thông tin

Để tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần và sự hỗ trợ dành cho người chăm sóc và người thân của người mắc bệnh tâm thần, hãy truy cập nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers

Tư vấn gia đình

Dịch vụ tư vấn gia đình của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên nghiệp có thể giúp cải thiện việc giao tiếp, giúp quý vị và người nhà hiểu rõ hơn về động lực gia đình, cũng như xây dựng mối quan hệ bền vững hơn với nhau.

- NYC Health + Hospital cung cấp dịch vụ chăm sóc chuyên môn đến từ các chuyên gia trị liệu có khả năng nói hai thứ tiếng-thuộc hai nền văn hóa trong chương trình Trị Liệu Gia Đình hiện có tại các phòng khám trên toàn thành phố.
 - Để đặt lịch hẹn hoặc tìm phòng khám gần nhất, hãy gọi **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**
- Cơ sở dữ liệu về các dịch vụ sức khỏe hành vi của NYC Well bao gồm hơn 600 nhà cung cấp dịch vụ tư vấn gia đình.
 - Truy cập nyc.gov/nycwell, nhấp vào “**Find Services**” (Tìm dịch vụ) trong trình đơn và tìm “**family counseling**” (Tư vấn gia đình)
 - Danh mục này cho phép quý vị thu hẹp kết quả tìm kiếm theo khu dân cư, ngôn ngữ nói và loại bảo hiểm
- Quý vị cũng có thể liên hệ với NYC Well và nhờ chuyên gia tư vấn giúp đỡ tìm nhà cung cấp dịch vụ trị liệu gia đình phù hợp với nhu cầu của mình.

Ở Thành phố New York, ai cũng được đảm bảo tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Hãy sử dụng tài liệu hướng dẫn này để kết nối

Gọi miễn phí cho NYC Well, hỗ trợ 24/7 và bảo mật

- Gọi số 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- Soạn "Well" gửi tới 65173
- Trò chuyện trực tuyến theo liên kết nyc.gov/nycwell
- Dịch vụ chuyển tiếp dành cho người khiếm thính/khó nghe: Gọi 711
- Español: Nhấn phím 3
- 中文: Nhấn phím 5

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần tại NYC, hãy truy cập nyc.gov/mentalhealth



hợp tác với:



NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Nếu một người sắp gây nguy hiểm hoặc cần được can thiệp y tế tức thời, hãy gọi 911