

이곳에서 예방하세요

본인이나 아는 사람이 자살 생각으로 어려움을 겪고 있다면, 본인의 집이나 다른 사람의 집을 더 안전하게 하는 것은 중요합니다. 연구에 따르면 약물이나 총기와 같은 가능한 자살 방법에 대한 접근을 제한하는 것이 예방에 도움이 될 수 있다고 합니다.

2024 하워드 카운티 건강 평가 설문 조사에 따르면, 주민 3명 중 1명은 기분이 나빠지거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느낀다고 대답했습니다. 이러한 감정은 때때로 자살에 대한 생각으로 이어질 수 있지만, 귀하 또는 귀하가 아는 사람이 어려움을 겪고 있다면 도움을 줄 수 있는 조치가 있습니다. 간단한 행동이 차이를 만들 수 있습니다.

지원 및 리소스

지금 도움받기

911 - 안전이나 의료적 응급 상황으로 즉각적인 위험이 있을 경우 911로 전화하십시오.

988 자살 & 위기 생명의 전화

988로 전화/문자/채팅 -
연중무휴 비밀로 지원 제공

- 재향 군인 및 서비스 회원의 경우 1번을 누르십시오.
- 스페인어(español) 지원을 받으려면 2번을 누르십시오.

리소스

하워드 카운티 보건부

행동 건강에 관한 리소스
410-313-6202

추가 리소스

[Grassroots 위기 대응 - 988](#)

[NAMI - 하워드 카운티](#)

[청소년 건강은 중요합니다 - 정신 건강 & 자살 예방](#)

[CAREAPP 자살 예방 자료 - findhcrresources.org](https://findhcrresources.org)

안전 보호 여러분의 가정

자살을 예방하는 데 도움이 되는 가이드.



LHIC 자살 예방 자료

www.hclhic.org/healthy/suicide-prevention



하워드 카운티
지역 보건 개선 연합
(Local Health Improvement Coalition)
(HCLHIC)

하워드 카운티 보건부
8930 Stanford Blvd. • Columbia, MD 21045
lhic@howardcountymd.gov

www.hclhic.org



02/2025

Howard County LHIC

Local Health Improvement Coalition



여러분이 취할 수 있는 조치

도움 주기

누군가 자살을 생각하고 있다면 심각하게 생각하십시오.

- 대화를 나누십시오.
- 그들과 개인적으로 이야기하십시오.
- 판단하지 말고 주의 깊게 경청하고 따뜻한 마음을 보여주십시오.
- 자살에 대해 생각하고 있는지 직접 물어보십시오. (그런다고 자살에 대한 생각을 주입시키는 것은 아닙니다.)

어려움을 겪고 있다면 친구/사랑하는 사람과 이야기하거나 **988에 전화하여** 숙련된 상담사와 상담하십시오.

(제공: 로드아일랜드 보건부, 자살 예방 & 콜로라도 공중 보건 & 환경부)

유해 물질

목을 매는 것은 자살로 사망하는 일반적인 방법입니다. 로프, 코드 및 시트와 같은 많은 일상 용품이 이러한 용도로 사용될 수 있기 때문에 예방하기가 어려울 수 있습니다. 그러나 이것이 가능한 자살 방법이라는 것을 이해하고 가능한 경우 이러한 물질을 제거하고 잠겨있는 곳에 보관하는 것이 중요합니다.

의약품

모든 의약품을 자물쇠 상자 또는 잠긴 캐비닛에 보관하십시오. 처방전, 일반의약품(OTC) 진통제 및 수면제를 잠겨있는 곳에 보관하도록 특별히 주의하십시오. 블리스터 팩 또는 제한된 의약품 공급에 대해 의사 또는 약사와 상담하십시오. 안전한 방법으로 원치 않는 약품을 버리십시오.

총기류

안전하게 보관하려면:

- 총을 잠그고 충전하지 않은 상태로 잠긴 탄약과 분리해 두십시오.
- 케이블 잠금 장치, 잠금 상자 또는 금고를 사용하고 열쇠를 안전하게 보관하십시오. 집에서 누군가가 정신 건강 문제 또는 위기로 어려움을 겪고 있는 경우:
- 집에서 총기를 일시적으로 제거하십시오.
- 신뢰할 수 있는 사람에게 보관을 요청하거나 [메릴랜드 안전 보관 지도](#)에 나열된 지역 사격장, 총기 상점 또는 사법 기관에 전화하십시오. 자세한 내용은 QR 코드를 스캔하세요.



bit.ly/3OW5Kdb

유해 물질

전기 코드와 로프를 제거하거나 잠겨있는 곳에 보관하십시오. 여분의 가스, 부동액 및 표백제 및 기타 화학 물질을 안전하게 폐기하십시오.

도움 주기

질문하고 경청하세요. 누군가가 어떻게 지내는지 물어보고 판단하지 말고 그들의 말을 경청하십시오.

의약품

의약품을 잠겨있는 곳에 보관하거나 폐기하십시오.

총기류

제거하거나 잠겨있는 곳에 보관하십시오. 외부에 보관하는 것이 가장 안전합니다. 안전하게 잠겨있는 곳에 보관하는 것이 그 다음입니다.