

# Nếu bạn đã từng phá thai...

**..chỉ cần gọi một cuộc điện thoại để được quan tâm và tôn trọng.**



**1-866-4-EXHALE**

**1-866-439-4253**

**Gọi Exhale để chia sẻ cảm xúc của bạn sau khi phá thai.**

**Thứ Hai - Thứ Sáu 5 giờ -10 giờ  
Thứ Bảy-Chủ Nhật 12 giờ -10 giờ  
(Theo múi giờ Thái Bình Dương)**

**Cảm giác của bạn là bình thường. Bạn không phải là người duy nhất.**

Bạn có thể có nhiều cảm giác khác nhau sau khi phá thai: đây là hiện tượng bình thường. Nhiều phụ nữ cảm thấy buồn, xấu hổ, nhẹ nhõm, cô độc, mạnh mẽ, lo lắng, vui, thương tiếc, hoặc tội lỗi. Không có cảm giác nào là đúng hay sai. Mọi người có một cảm giác khác nhau và những cảm giác này sẽ thay đổi theo thời gian.

Chúng tôi hiểu rằng phá thai là chuyện rất khó nói đến và tìm một người để cùng chia sẻ về vấn đề này còn khó hơn.

**Chúng tôi sẽ lắng nghe.**

Exhale xin giới thiệu đến bạn một đường dây điện thoại miễn phí trên toàn quốc, nơi mà bạn sẽ được hỗ trợ tinh thần và cung cấp thông tin. Tất cả những cuộc gọi đều sẽ được giữ kín, và nhân viên là những người cảm thông và khách quan. Sẽ có nhân viên nói tiếng Việt khi bạn có yêu cầu.

Nếu nhân viên nói tiếng Việt không thể tiếp chuyện cùng bạn khi bạn gọi đến, một nhân viên khác nói tiếng Anh sẽ ghi lại thông tin liên lạc của bạn, và nhân viên nói tiếng Việt sẽ gọi lại cho bạn theo số điện thoại mà bạn đã cung cấp. Tất cả những thông tin của bạn sẽ được giữ bí mật. Nếu bạn không muốn cung cấp thông tin về mình, bạn có thể gọi lại vào bất cứ lúc nào để hỏi xem nếu nhân viên nói tiếng Việt có thể tiếp chuyện cùng bạn.