



በኮቪድ ቫይረስ የአእምሮ ደህንነት ድጋፍ አገልግሎት

በተዘጋጋበት ጊዜ ለርስዎ አእምሮ ጤና ድጋፍ ይቀርባል

በቅርቡ ጊዜ ብዙ ለውጦች እንደተገኘና ወደነበሩበት መዘጋት ለመመለስ እንደሚደረግ ታዲያ ምንም እንኳን ሙሉ በሙሉ ከውስጥዎም ባይሆን የብስጭት ስሜት ሊያሳድርብዎት ይችል ይሆናል።

እንዴት መወጣት እንደሚችሉ ወይም ወደ ማን እንደሚመጡ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ እኛ እዚህ ያለው ለርስዎ አእምሮ ጤናዎን ድጋፍ በመስጠት ለመርዳት ነው።

📞 ይህንን ከኛ ጋር መነጋገር

በስልክ አድርገው እርስዎን ለመርዳት የሰለጠኑ ባለሙያ አማካሪዎች እንዳሉ ነው።

ይህ ያለክፍያ በነጻ በቀን ለ24 ሰዓታት በሳምንት 7 ቀናት በስልክ **1800 512 348** ይቀርባል።

🖱️ በአንላይን መስመር ላይ ድጋፍ እና መረጃ

በዚህ ወረርሽኝ ጊዜው የርስዎን ደህንነትና የአእምሮ ጤናዎን ለመቆጣጠር በእኛ ድረገጽ ላይ በተደጋጋሚ ወቅታዊ የሆነ መረጃ፤ ምክርና የአሰራር ዘዴዎች ይቀርባሉ። እንዲሁም ይህ ያለክፍያ በነጻ በቀን ለ24 ሰዓታት በሳምንት 7 ቀናት በውብቻት/ webchat ከእኛ ባለሙያ አማካሪ ጋር ይቀርባል በድረገጽ coronavirus.beyondblue.org.au

📞 እራስን ለመግደልና በችግር ጊዜ ድጋፍ

አጣጣሪ ለሆነ እርዳታ በህይወት መስመር/Lifeline በስልክ **13 11 14** መደወል።

በድንገተኛ ችግር ላይ ከሆኑ ወይም በራስዎ ወይም በሌሎች ላይ በሚደርስ ቀጥተኛ ጉዳት ላይ ከሆኑ፤ እባክዎ በ **000** ይደውሉ።

🧠 እንግሊዝኛ ለማይናገሩ እርዳታ

እንግሊዝኛ የመጀመሪያ ቋንቋቸው ላልሆኑ ሰዎች ብዙ የተለያዩ ምርጫዎች ይኖሩናል።

እንግሊዝኛን እንደ መጀመሪያ ቋንቋቸው ለማይጠቀሙ ሰዎች በትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በኩል ያለክፍያ በነጻ የትርጉም እርዳታን ማግኘት ይችላሉ።

www.tisnational.gov.au

በቀጥታ ወይም ቀደም ብሎ ለተቀጠረ የስልክ ማስተርጎም አገልግሎቶችን በTIS National በኩል ማግኘት ይችላሉ።

በቀጥታ አገልግሎቶችን ለማግኘት እባክዎ በስልክ

131 450 ይደውሉ።



🖱️ coronavirus.beyondblue.org.au

📞 **1800 512 348**