

د کورونا ویروس رواني سلامتیا ملاتړي خدمت د قیوداتو په وخت کې ستاسې د رواني روغتیا څخه ملاتړ کول

پدې وروستیو کې یو څه بدلون راغلی، او خپل ځان بیرته په قیوداتو کې موندل شاید تاسو ته یو څه ویر یا حتی په بشپړه توګه د بي بسی احساس درکړي. که تاسو د دې په اړه ډاډه نه یاست چې څنګه ورسره مقابله وکړئ، یا چا ته مخه کړئ، موږ دلته ستاسو د رواني روغتیا د ملاتړ لپاره شتون لرو.

د غیر انګلیسي ژبیو لپاره ملاتړ

موږ د هغو خلکو لپاره یو لړ انتخابونه لرو کوم چې لومړی ژبه یې انګلیسي نه ده. هغه خلک چې انګلیسي د لومړي ژبي په توګه نه کاروي، دوي کولي شي وړیا ژباړه د ترجماني او د ژباړونکي د خدمت (Translating and Interpreting Service) تر لاسه کړي.

www.tisnational.gov.au

د TIS National له لارې، تاسو کولی شئ سمدستي یا د مخکې بک شوي تلیفون د ژباړنې خدمتونه ولري. د سمدستي خدماتو لپاره لطفاً **131 450** ته زنگ ووهي.

له موږ سره خبرې پري وکړي

زموږ روزل شوي مشاورین د تلیفون له لارې دلته شتون لري. دا وړیا او 24/7 موجود دي. **1800 512 348**

انلاین ملاتړ او مالومات

زموږ ویبپاڼه په منظم ډول مالومات، مشورې او ستراتیژي چې ستاسو سره ستاسو د سلامتیا او د رواني روغتیا سره د مرستي لپاره په دې موده کې دي نوي کوي. دا وړیا 24/7 ویبچټ هم زموږ د روزل شويو مشاورینو سره چمتو کوي.

coronavirus.beyondblue.org.au

ځان وژني او بحراني حالت کې مرسته

د سمدستي ملاتړ لپاره د ژوند کرښې (Lifeline) ته په **13 11 14** زنگ ووهي.

که تاسو په اضطراري حالت کې یاست او خپل ځان یا بل چا ته سمدستي د زیان رسولو خطر وي، لطفاً **000** ته زنگ ووهئ.

coronavirus.beyondblue.org.au 

1800 512 348 

