



དོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཞུ།

ཐེམ་སྤངས་བཀག་རྒྱ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ།

ཉེ་ཆར་སྐྱེད་བ་མང་དག་ཅིག་གིས་སྐབས་རང་ཉིད་སོ་སོ་ཐེམ་སྤངས་བཀག་རྒྱ་ནད་སྲོད་པ་ཡིས་ཚོར་བ་དྲག་པོ་བྱུང་བའམ་ཡིད་ཐང་ཆད་པའང་བྱུང་སྲིད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེའི་ལྷན་རི་ལྟར་གཏོང་ལེན་འམ་རམ་འདེགས་ལྡངས་ཚུལ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན། ང་ཚོ་འདྲིར་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆེད་ཡོད།

📞 དེའི་སྐོར་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད།

འདྲིར་ང་ཚོའི་སྲོད་བཅར་ཟེན་པའི་སློབ་སྟོན་པ་དག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཁ་པར་སྟེང་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆེད་ཡོད།
དེ་ཉི་རིན་མེད་དང་ 9am/2pm རིང་ཐོབ་བྱུང་ཡོད། 9100 499 301

📍 བློ་གཏམ་རམ་འདེགས་དང་ཆ་འཕྲིན།

དུས་ཚོད་འདྲིའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་ཐབས་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤངས་འཕྲོད་བྱེད་པའི་རོགས་བ་བྱེད་པར། ང་ཚོའི་བློ་གཏམ་གྱིས་གསལ་སྐྱེད་ཟེན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དང་སློབ་སྟོན། དེ་བཞིན་ཐབས་བྱས་དག་དུས་ནས་དུས་སུ་མཁོ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིས་ང་ཚོའི་སྲོད་བཅར་ཟེན་པའི་སློབ་སྟོན་པ་དག་གི་ལྷན་ 9am/2pm རིང་བློ་གཏམ་གྲུབ་མོལ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་མཁོ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། coronavirus.beyondblue.org.au

📞 རང་སློབ་གཙོད་པ་དང་གཉན་འཕྲང་རམ་འདེགས།

འབྲལ་མར་རམ་འདེགས་ཆེད། ལམ་ལུགས་ལམ་ལུགས་ལ་ཁ་པར་གཏོང།
93 99 90
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་ཇ་དྲག་ཞིག་ནང་ཡོད་པ། ཡང་ན། རང་ཉིད་སོ་སོ་འམ་གཞན་སྤངས་མེད་གཞོན་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ཉེན་ཆབས་སྟེང་ཡོད་ན། 000 མོག་ཁ་པར་གཏོང།

🧠 ཡིན་སྐད་མ་ཤེས་པ་ཚོའི་ཆེད་རམ་འདེགས།

སྤྱི་བོ་སུ་ཞིག་གི་སྐད་ཡིག་དང་པོ་དེ་ཡིན་སྐད་མིན་པ་ཚོའི་ཆེད་ང་ཚོ་ལ་གདམ་གཤི་གོ་རིམ་ཡོད།
སྤྱི་བོ་སུ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དང་པོ་དེ་ཡིན་སྐད་མིན་སྲོད་མ་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ཆེད་ཡིག་སྐྱེད་དང་སྐྱེད་སྐྱེད་ཞབས་ཞུ་ནས་རིན་མེད་སྐྱེད་སྐྱེད་རམ་འདེགས་ལྡངས་བྱེད།
www.tisnational.gov.au

དེ་ཨལེ་ཨེས་ཀྱིས་ནང་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ལ་འབྲལ་མར་འམ་སྐྱ་ས་ནས་སྲོན་མངགས་བྱས་པའི་ཁ་པར་སྐྱེད་སྐྱེད་ཞབས་ཞུ་དག་ཐོབ་བྱེད།
འབྲལ་མར་ཞབས་ཞུ་དག་གི་ཆེད། 939 010 ལྟེང་ཁ་པར་གཏོང་རོགས་གནང།



📍 coronavirus.beyondblue.org.au
📞 1800 512 348