

Dịch vụ Hỗ trợ Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần

Giúp đỡ quý vị về sức khỏe tâm thần trong suốt thời gian bị cấm đi lại

Gần đây đã có rất nhiều thay đổi xảy ra và tình trạng bị cấm đi lại lần nữa có thể khiến quý vị cảm thấy hơi choáng ngợp hoặc thậm chí hoàn toàn chới với.

Nếu thấy không biết rõ đối phó cách nào hoặc nhờ ai giúp đỡ, **chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị về sức khỏe tâm thần.**

Hãy tâm sự với chúng tôi

Các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị qua điện thoại.

Dịch vụ này miễn phí và làm việc 24/7.

1800 512 348

Hỗ trợ và thông tin trực tuyến

Trang mạng của chúng tôi có thông tin, lời khuyên và các cách thức thường xuyên được cập nhật để giúp quý vị chăm lo sức khỏe thể chất và tinh thần của mình trong thời gian này. Tại trang mạng này cũng có webchat (trò chuyện trực tuyến) miễn phí 24/7 do nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi phụ trách.

coronavirus.beyondblue.org.au

Giúp đỡ về trường hợp tự tử và khủng hoảng

Để được giúp đỡ ngay lập tức, hãy gọi cho Lifeline qua số **13 11 14**

Nếu bị rơi vào tình huống khẩn cấp hoặc có nguy cơ gây hại bản thân hay người khác trước mắt, xin quý vị gọi số **000**

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

Giúp đỡ người không biết nói tiếng Anh

Chúng tôi có các tùy chọn dành cho người nói tiếng mẹ đẻ khác tiếng Anh. Người không nói tiếng Anh là tiếng mẹ đẻ có thể được Dịch vụ Thông Phiên dịch giúp đỡ miễn phí

www.tisnational.gov.au

Qua trung gian TIS National, quý vị có thể được sử dụng các dịch vụ thông dịch qua điện thoại ngay lập tức hoặc hẹn trước.

Muốn sử dụng các dịch vụ lập tức, xin quý vị gọi số **131 450**.

