



ບໍລິການອຸ້ມຂູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈໃຫ້ຢູ່ໃນ ສະພາບດີໃນລະຫວ່າງທີ່ມີໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ການອຸ້ມຂູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງການປິດເມືອງ

ໄດ້ມີຄວາມປ່ຽນແປງຢ່າງມາກມາຍໃນລະຫວ່າງໝໍ້ງານນີ້, ແລະການທີ່ທ່ານຕ້ອງມາຕົກເຂົ້າສູ່ການປິດເມືອງ ຄືນອີກ ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນສັບສົນຫຼືອາດຮອດເຖິງຂັ້ນຮູ້ສຶກວ່າຄວບຄຸມສະຖານະການຫຍັງບໍ່ໄດ້ເລີຍ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນໃຈວ່າຈະຮັບມືຢ່າງໃດ, ຫຼືຈະຫັນໜ້າໄປເພິ່ງໃຜ, ພວກເຮົາຢູ່ນີ້ເພື່ອຊ່ວຍອຸ້ມຂູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານ.

📞 ໃຫ້ລົມເລື່ອງຄວາມໃຈຂອງທ່ານກັບພວກເຮົາ

ພະນັກງານໃຫ້ຄວາມປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ ໄດ້ຢູ່ນະທີ່ນີ້ແລ້ວເພື່ອຊ່ວຍອຸ້ມຂູທ່ານຜ່ານທາງໂທລະສັບ. ອັນນີ້ເປັນບໍລິການຟຣີແລະມີໄວ້ຕະຫຼອດ 24/7.
1800 512 348

🏠 ການອຸ້ມຂູຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບຜູ້ທີ່ປາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້

ພວກເຮົາມີທາງເລືອກຫຼາຍຢ່າງສໍາລັບຜູ້ທີ່ພາສາເຄົ້າບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດ. ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ພາສາອັງກິດເປັນພາສາເຄົ້າສາມາດໄດ້ຮັບການແປພາສາຟຣີຈາກພະແນກບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ
www.tisnational.gov.au

📍 ການອຸ້ມຂູແລະຂໍ້ມູນທາງອອນລາຍນ໌

ເວັບໄຊຂອງພວກເຮົາສະໜອງຂໍ້ມູນທີ່ອັບເດດຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ, ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແລະມາດຕະການທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄວບຄຸມຄວາມຢູ່ດີແລະສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈໃນເວລານີ້. ນອກນີ້ເວັບໄຊນີ້ ຍັງບໍລິການ ຫ້ອງໂອ້ລົມ ເວັບແຊັດຟຣີຕະຫຼອດ 24/7 ກັບພະນັກງານໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ. **coronavirus.beyondblue.org.au**

ໂດຍຜ່ານ ພະແນກແປພາສາແຫ່ງຊາດ (TIS National), ທ່ານສາມາດຂໍເອົາການບໍລິການແປພາສາໃນທັນທີ ຫຼືຈອງໄວ້ກ່ອນ. ເພື່ອບໍລິການໃນທັນທີ ກະລຸນາໂທ
131 450.

📞 ການອຸ້ມຂູຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນສະພາບຄິດຂ້າຕົວຕາຍແລະຕົກຢູ່ໃນວິກິດຊີວິດ

ສໍາລັບການອຸ້ມຂູຊ່ວຍເຫຼືອໃນທັນທີ, ໃຫ້ໂທຫາ
13 11 14
ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບສຸກເສີນຫຼືຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງໃນທັນທີໃນການທໍາຮ້າຍຕົນເອງຫຼືຄົນອື່ນ, ໂປຼດໂທ
000



📍 **coronavirus.beyondblue.org.au**

📞 **1800 512 348**