

कोरोनाभाईरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा बन्दाबन्दीको समयभर तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्दै

हालसालै धेरै परिवर्तन भएका छन्, र आफैलाई पुनः बन्दाबन्दीमा पाउँदा तपाईंलाई अलि बढी महसुस भयो होला वा सायद पूर्ण रूपमा तपाईंको गहिराई भन्दा बाहिर लाग्यो होला। यदि तपाईं कसरी सामना गर्ने बारे अनिश्चित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, वा को संग कुरा गर्ने भन्ने लागेमा, **हामी यहाँ छौं तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्न।**

📞 हामी संग कुरा गर्नुहोला

हाम्रा प्रशिक्षित सल्लाहकारहरू यहाँ छन् तपाईंलाई फोनमा समर्थन गर्नकोलागि। यो निःशुल्क हो र २४/७ उपलब्ध छ। **1800 512 348**

📍 अनलाईन टेवा र जानकारी

हाम्रो वेबसाइटले नियमित रूपमा अद्यावधिक जानकारी प्रदान गर्दछ, सल्लाह र रणनीति लाई तपाईंलाई तपाईंको भलाई र यस समयमा मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ। यसले प्रशिक्षित परामर्शदाता द्वारा हामी संग निःशुल्क २४/७ वेबच्याट पनि प्रदान गर्दछ। **coronavirus.beyondblue.org.au**

📞 आत्महत्या र संकट समर्थन

तत्काल समर्थनका लागि लाइफलाइनलाई **13 11 14** मा फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईं आपतकालमा हुनुहुन्छ वा आफैलाई हानि हुने तत्काल जोखिम वा अरूहरू छन् भने, कृपया **000** मा फोन गर्नुहोस्।

🧠 अंग्रेजी नबोल्नेहरूकोलागि टेवा

हामीसँग अंग्रेजी पहिलो भाषा नभएका व्यक्तिहरूको लागि विकल्पहरू छन्। अंग्रेजी पहिलो भाषाको रूपमा प्रयोग नगर्ने मानिसहरूको लागि उनीहरूको पहिलो भाषामा निःशुल्क अनुवादन सेवा ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड ईन्टरप्रेटिङ्ग सर्भिस बाट प्राप्त गर्न सक्दछन्

www.tisnational.gov.au

TIS नेशनलको माध्यमद्वारा, तपाईंले तत्काल वा अग्रिम बुकिङ्ग गरेर फोन दोभाषे सेवा हासिल गर्न सक्नुहुनेछ। तत्काल सेवाको लागि कृपया **131 450** मा फोन गर्नुहोला।



📍 **coronavirus.beyondblue.org.au**

📞 **1800 512 348**