



කොරෝනා වයිරස් මානසික සුභසාධන උපකාරක සේවාව

සිරවී සිටින කාලයේ ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් උපකාර කිරීම

මෑත කාලීනව වෙනස්කම් බොහෝමයක් සිදුවී ඇති අතර නැවත ඔබට සිරවී සිටීමට සිදුවීම ඉසිලිය නොහැකි හෝ ඔබට කිසිසේත් දැරිය නොහැකි දෙයක් විය හැකිය.

මේ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ඔබට පැහැදිලි නැතිනම් හෝ කා වෙත යා යුතුද යන්න නොදන්නම්,

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් උපකාර කිරීමට අප සිටී.

📞 ඔබගේ ගැටළුව අප සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

අපගේ පුහුණුව ලත් උපදේශකයන් ඔබට දුරකථනයෙන් උපකාර කිරීමට සූදානම්ව සිටී.

එය නොමිලේ වන අතර දිනකට පැය 24 පුරාත් සතියට දින 7 පුරාත් ලබාගත හැකිය. **1800 512 348**

📍 මාර්ගගත උපකාර සහ තොරතුරු

මෙම කාලයේදී ඔබගේ සුඛසාධනය සහ මානසික සෞඛ්‍යය කළමනාකරණය සඳහා උපකාර කිරීමට අප වෙබ් අඩවිය මගින් නිතිපතා සාවත්කාලීන තොරතුරු, උපදෙස් සහ උපාය මාර්ග ඇත. එය මගින් දිනකට පැය 24 පුරාත් සතියට දින 7 පුරාත් අපගේ පුහුණුව ලත් උපදේශකයන් සමඟ වෙබ්වැට් ඔස්සේ කථා කරන්න.

coronavirus.beyondblue.org.au

📞 සියදිවිනසා ගැනීම සහ අර්බුද උපකාර

ඝෂණික උපකාර සඳහා, දුරකථන **13 11 14** ඔස්සේ ලියිප්ලයින් අමතන්න.

ඔබ ආපදා තත්වයක හෝ ඔබට හෝ වෙනත් අයෙකු සම්බන්ධ ඝෂණික අවදානමක සිටිනම්, කරුණාකර දුරකථන අංක **000** අමතන්න.

🧠 ඉංග්‍රීසි භාෂාව කථා නොකරන අය සඳහා උපකාර

ඉංග්‍රීසි භාෂාව සිය ප්‍රථම භාෂාව නොවන අය සඳහා අප වෙත විකල්ප ගණාවක් ඇත.

ඉංග්‍රීසි භාෂාව ප්‍රථම භාෂාව වශයෙන් භාවිතා නොකරන අය හට පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව මගින් නොමිලේ පරිවර්තන උපකාර ලබාගත හැකිය

www.tisnational.gov.au

TIS National ඔස්සේ ඔබ හට ඝෂණික හෝ කලින් ෙවත්කරගත් පරිවර්තන සේවා ලබාගත හැකිය.

ඝෂණික සේවා සඳහා කරුණාකර දුරකථන අංක **131 450** අමතන්න.



📍 **coronavirus.beyondblue.org.au**

📞 **1800 512 348**