



ኮሮና ቫይረስ ናይ ኣእምሮ ድሕንነት ደገፍ ኣገልግሎት

ኣብ ዝተኣደወሉ ግዜ ንኣኻ ኣእምሮ ጥዕና ደገፍ ከምዝዳለዉ

ኣብ ቐረባ እዋን ብዙሕ ለውጢታት ከምተረኽቡን እዎ ናብቲ ዝነበርካዮ ምትእዳው ንክትምለስ ከምዝግበር እዎ ዋላ እኚኦ ሙሉእ ብሙሉእ ብውሽጥኻ እንተዘይኣሚንካሉ የግዳስ ናይ ምብስጫው ስሚዒት ከሕድረልካ ይኸእል።

ብኸመይ ክትዳወር ከምትኸእል ወይኻዓ ናመን ከምትመጽእ ርግፀኛ እንተዘይኾይንካ፤
ንሕና ኣብዚ ዘለና ንናትኻ ኣእምሮ ጥዕና ደገፍ ብምሃብ ንምሕጋዝ እዩ።

ጎዞይ ምሳና ተዘራረቡሉ

ብስልኪ ጌርካ ንኣኻ ዝሕግዙ ዝሰልጡኩ ሞያተኛ መማኸርቲ ከምዘለዉና እዮም።
እዚ ብዘይክፍሉት ብናፃ ኣብ መዓልቲ ን24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት ብስልኪ **1800 512 348** ይዳለዉ

ኣብ ኦንላይን መስመር ደገፍን መረዳእታ

እዋንዚ ሃንደበታዊ ምስርጫው ንናትኻ ድሕንነትን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ንምቕጽጻር ኣብ ናትና ድረገጺ ብተደጋጋማይ እዋናዊ ዝኾነ መረዳእታ፤ ምኽሪን ናይ ኣሰራርሓ ማላታት ተዳልዩ ኣሉ። ከም ኡውን ብዘይክፍሉት ብናፃ ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ብሰሙን 7 መዓልታት ብውብቻት/ webchat ጌርካ ምሳና ሰበሞያ መማኸርቲ ይዳለው ብድረገጺ coronavirus.beyondblue.org.au

ሕወትካ ንክተጥፍዕን ኣብ ጸገም ግዜ ደገፍ

ቐልጢፍካ ሓገዝ ንምርካብ ናይ ሕወት መስመር/Lifeline ብስልኪ **13 11 14** ምድቀል።
ኣብ ህጹጽ ጸገም እዋን ወይኻዓ ብባዕልኻ ወይኻዓ ብኸልኦት ሰባት ብቐጥታ ጉድዳት ዝበጽሕ እንተኾይኩ፤ በጃኹም ብ **000** ደውሉ።

እንግሊዝኛ ንዘይዛረቡ ሓገዝ

እንግሊዝኛ ቐዳማይ ቕንቕጻም ንዘይኾነ ሰባት ብዙሕ ዝተፈለለዩ መማረጺታት ከምዘለና እዩ።
ንእንግሊዝኛ ከም ቐዳማይ ቕንቕጻም ንዘይጥቐሙ ሰባት ብትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ኣቢሉ ብዘይክፍሉት ብናፃ ናይ ትርጉም ሓገዝ ክትረኽቡ ትኸእል።
www.tisnational.gov.au

ብቐጥታ ወይኻዓ ቐድም ኢልኻ ቆፀሮ ንዝተገበረሉ ናይ ስልኪ ምትርጓም ኣገልግሎታት ብTIS National ኣቢሉ ምርካብ ይኸእል።
ብቐጥታ ኣገልግሎታት ንምርካብ፤ በጃኹም ብስልኪ **131 450** ጌርኩም ደውሉ።



coronavirus.beyondblue.org.au
1800 512 348