

**ကျွန်ုပ် လောလောဆယ်  
စိတ်ဒုက္ခ ကြုံနေပါသည်။**

**ကူညီရန်  
ကျွန်ုပ်တို့ ရှိသည်**

ရောဂါကပ်ဘေးကြီးသည် လူတိုင်းအား အမျိုးမျိုး ထိခိုက်သည်။ သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင် စိတ်သောကရောက်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းနေလျှင် သင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ကောင်းမွန်ရေး ဌာန (**Mental Health & Wellbeing Hub**) မှ အကူအညီကို ဖုန်း **1300 375 330** ဆက်ပြီး ရနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ကောင်းမွန်ရေး ဌာနနေရာများမှာ သင့် ဗီဇ အဆင့်အတန်း မည်သို့ရှိစေ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သူမည်သူမဆိုအတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် ပံ့ပိုးလုပ်သားများသည် သင်လိုသည့် အကူအညီကိုပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖို့အတွက် သင့်အား နားထောင်ပေးပြီး သင်နှင့်အတူဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။



သင် စကားပြန် လိုပါသလား။

TIS National ဖုန်း **131 450** ကိုဆက်ပေါ်စကားပန်ကို တောင်းပန်နိုင်ရန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ကောင်းမွန်ရေး ဌာန (Mental Health & Wellbeing Hubs) ဖုန်း **1300 375 330** ကိုဆက်ခိုင်းပါ။

ပိုမိုသိရှိရန် [coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) တွင်ကညိပါ။

