

در حال حاضر
روزهای سختی را
سپری می کنم

ما برای کمک
بشما حاضریم

این وباء به طرق مختلف همه را متاثر ساخته است و مهم است که از صحت روانی خود مراقبت کنید.

اگر احساس اضطراب یا غمگینی دارید، میتوانید با تماس به شماره **1300 375 330** از مرکز صحت و رفاه روانی (**Mental Health & Wellbeing Hub**) کمک بطلبید.

مراکز صحت و رفاه روانی (**Mental Health & Wellbeing Hubs**) یک خدمت رایگان است که برای ساکنین ویکتوریا بدون توجه به وضعیت ویژه ایشان، در دسترس است.

کارکنان حمایتی با تجربه ما به شما گوش می دهند و با شما همکاری می کنند تا بهترین راه ها را برای دریافت کمک مورد نیازتان بیابند.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

آیا در زبان خود به کمک نیاز دارید؟

با TIS National به شماره **131 450** تماس بگیرید و ترجمان بخواهید، سپس تقاضا کنید که به مرکز صحت و رفاه روانی (**Mental Health & Wellbeing Hubs**) به شماره **1300 375 330** متصل شوید.

برای کسب معلومات بیشتر، به

coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub مراجعه کنید.