

در حال حاضر  
شرایط سختی  
دارم

ما برای کمک  
اینجا هستیم

همه گیری همه افراد را به شکل های مختلف تحت تأثیر قرار داده است، و مهم است که مراقب سلامت روانی خود باشید.

اگر احساس استرس یا ناراحتی دارید، می توانید از طریق تماس با شماره **1300 375 330** از مرکز بهداشت و سلامت روان (**Mental Health & Wellbeing Hub**) کمک بگیرید.

مرکز بهداشت و سلامت روان (**Mental Health & Wellbeing Hubs**) سرویسی رایگان است که در دسترس کسانی که در ویکتوریا زندگی می کنند، قرار می گیرد، فارغ از اینکه چه ویژگی هایی دارید.

کارکنان پشتیبانی مجرب ما برای یافتن بهترین راه ارائه کمکی که نیاز دارید، صحبت شما را گوش و با شما کار خواهند کرد.

**MENTAL HEALTH  
& WELLBEING  
HUB**

آیا به زبان خود به کمک نیاز دارید؟

به TIS National به شماره **131 450** زنگ بزنید و تقاضای مترجم کنید، سپس بخواهید که به مرکز بهداشت و سلامت روان (**Mental Health & Wellbeing Hubs**) با شماره **1300 375 330** وصل شوید.

برای دسترسی به اطلاعات بیشتر به وبسایت

[coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) مراجعه کنید.