

**Nahihirapan akong
makayanan ang
buhay ko ngayon**

**Narito kami
para tumulong**

Ang lahat ay naapektuhan ng pandemya sa iba't-ibang paraan, at importanteng pangalagaan ang iyong kalusugang pangkaisipan.

Kung ikaw ay nakararanas ng stress o nalulungkot, maaari kang humingi ng tulong mula sa **Sentro ng Kalusugan ng Isip at Kagalingan (Mental Health & Wellbeing Hub)** sa pamamagitan ng pagtawag sa **1300 375 330**.

Ang mga Sentro ng Kalusugan ng Isip at Kagalingan (Mental Health & Wellbeing Hubs) ay isang libreng serbisyong laan sa lahat ng nakatira sa Victoria, anuman ang status ng iyong visa.

Ang aming mga may karanasang manggagawa ay makikinig at makikipagtrabaho sa iyo upang hanapin ang mga pinakatamang paraan upang makuha ang tulong na kailangan mo.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

Kailangan mo ba ng tulong sa iyong wika?

Tawagan ang TIS National sa **131 450** at humingi ng interpreter, pagkatapos ay hilinging ikonekta ka sa Sentro ng Kalusugan ng Isip at Kagalingan (Mental Health & Wellbeing Hubs) sa **1300 375 330**.

Para sa dagdag na impormasyon, pumunta sa coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

