

मैं इस समय
मुश्किल समय से
गुज़र रहा/ही हूँ।

हम हैं यहाँ, सहायता
करने के लिए

इस महामारी ने हर व्यक्ति को अलग-अलग तरीके से प्रभावित किया है, और अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना महत्वपूर्ण है।

यदि आप तनाव-ग्रस्त या दुखी महसूस कर रहे हैं, तो आप **1300 375 330** पर फोन करके किसी मानसिक स्वास्थ्य व कुशलता केंद्र (**Mental Health & Wellbeing Hub**) से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य व कुशलता केंद्र (Mental Health & Wellbeing Hubs) एक निःशुल्क सेवा है जो विक्टोरिया में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपलब्ध है, चाहे आपके वीज़ा की स्थिति कुछ भी हो।

हमारे अनुभवी सहायता कर्मचारी आपकी बात सुनेंगे और आपकी आवश्यकता के अनुसार सहायता के सर्वोत्तम तरीके खोजने में आपका सहयोग करेंगे।

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

क्या आपको आपकी भाषा में सहायता चाहिए?

TIS National को **131 450** पर फोन करें और एक दुभाषिण की मांग करें, उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य व कुशलता केंद्र (Mental Health & Wellbeing Hubs) से **1300 375 330** पर संपर्क करवाने के लिए कहें।

अधिक जानाकारी पाने के लिए,
coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub पर जाएँ।

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

