

**ကတိအံယလဲခိဖျိ  
ဘဉ်တိတမုတလါ  
တိကိတိခဲလိ**

**ပအိဉ်ဝဲဒဉ်ဖဲအံလါ  
တိကမၤစၢၤတိလိ**

တိဆါသတြိမၤဘဉ်ဒိပုၤကိးဂၤဒဲးလၢကျိၤကွၢ်တဒ်သိးလိာ်အသးအပူၤလိၤ,  
ဒီးတိအံအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢတိကကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်နနိၤသးအတိအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့န့ၢ်လိၤ.

ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်သးတိဆိဉ်သနးမ့တမ့ၢ်သ့ဉ်အုးသးအုးအခါ, နမၤန့ၢ်တိမၤစၢၤလၢနိၤသး  
အတိအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတိ အိဉ်မုာ်ဆိးပၤအဝဲလိာ် (**Mental Health & Wellbeing  
Hub**) ခိဖျိတိကိးဝဲဒဉ် **1300 375 330** တက့ၢ်.

နိၤသးအတိအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတိအိဉ်မုာ်ဆိးပၤအဝဲလိာ်တဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တိမၤစၢၤလၢတ  
လိဉ်ဟ့ၣ်အပူၤတခါလၢအ အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအအိဉ်လၢဘိးထိရံၤယါအပူၤအဂီၢ်,  
နဘိဉ်စဉ်အတိအိဉ်သးအိဉ်ဒဲလဲဉ်န့ၢ်အတွးတအိဉ် ဘဉ်.

ပပုၤဆိဉ်ထွဲတိဖဲလၢအအိဉ်ဒီးတိလဲၤခိဖျိတဖၣ်ကကန့ၢ်ဒီးမၤသကိးတိဒီးနၤလၢတိကယု  
ထံဉ်န့ၢ်ကျိၤကွၢ်အဂ့ၤကတိာ်တဖၣ်လၢတိကမၤန့ၢ်တိမၤစၢၤလၢနလိဉ်ဘဉ်အိၤန့ၢ်လိၤ.



**မ့ၢ်န့ၢ်ဘဉ်တိမၤစၢၤလၢနကစၢ်အကျိၢ်ခါ.**

ကိးဘဉ် TIS National လၢ **131 450** ဒီးယုန့ၢ်ပုၤကတိကျိးထံတိတဂၤ,မ့ၢ်ဝဲယုထီဉ်  
လၢတိကဘျးစဲန့ၢ်ဒီးနိၤ သးအတိအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတိအိဉ်မုာ်ဆိးပၤအဝဲလိာ်  
(Mental Health & Wellbeing Hubs) ခိဖျိတိကိးဝဲဒဉ် **1300 375 330** န့ၢ်တက့ၢ်.

လၢတိကယုအါထီဉ်တိဂ့ၢ်တိကျိၤအဂီၢ်,လဲၤန့ၢ်လိၤကွၢ်ဘဉ်  
[coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) တက့ၢ်.

