

저 요즘  
힘들어요

저희가  
도와드릴게요

팬데믹은 모두에게 각자 다른 방식으로 영향을 주기 때문에,  
여러분의 정신건강을 돌보는 것이 중요합니다.

스트레스나 우울함을 느낀다면, **1300 375 330** 번으로 전화하셔서 **정신건강 및 웰빙 센터(Mental Health & Wellbeing Hub)**로부터 도움을 받으실 수 있습니다.

빅토리아주에 거주하고 있는 분이라면 비자 상태와 상관없이 누구나 정신건강 및 웰빙 센터(Mental Health & Wellbeing Hubs)의 서비스를 무료로 받으실 수 있습니다.

본 기관의 풍부한 경험을 갖춘 상담원들은 여러분의 이야기를 듣고, 여러분에게 필요한 도움을 드릴 수 있는 최선의 방법을 함께 찾아볼 것입니다.

**MENTAL HEALTH  
& WELLBEING  
HUB**

여러분의 모국어로 도움을 받고 싶으세요?

**131 450** 번으로 전국통번역서비스(TIS National)에 전화하셔서 통역사를 요청하신 후, **1300 375 330** 번으로 정신건강 및 웰빙 센터(Mental Health & Wellbeing Hubs)로 연결해달라고 요청하세요.

자세한 정보는 [coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) 를 참조하세요

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

