

എനിക്കിപ്പോൾ  
മാനസികസമ്മർദ്ദമുള്ള  
സമയമാണ്

ഞങ്ങളുടെ  
സഹായം  
ലഭ്യമാണ്

മഹാമാരി എല്ലാവരെയും പല രീതിയിൽ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.  
നിങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദമോ സങ്കടമോ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, **1300 375 330** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് **മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ കേന്ദ്രത്തിൽ (Mental Health & Wellbeing Hub)** നിന്ന് സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

വികോനിയയിൽ താമസിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ കേന്ദ്രത്തിൽ (Mental Health & Wellbeing Hubs) നിന്നുള്ള സേവനം സൗജന്യമാണ്. നിങ്ങൾ ഏത് വിസയിലാണെന്നത് ഇതിനെ ബാധിക്കുന്നില്ല.

നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഉചിതമായ സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനായി, ഞങ്ങളുടെ പരിചയസമ്പന്നരായ ജീവനക്കാർ നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കേൾക്കുകയും നിങ്ങൾക്കൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും.



നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടോ?

TIS നാഷണലിനെ **131 450** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് ഒരു പരിഭാഷകനെ ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിന് ശേഷം **1300 375 330** എന്ന നമ്പറിൽ മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ കേന്ദ്രവുമായി (Mental Health & Wellbeing Hubs) ബന്ധപ്പെടുത്താനും ആവശ്യപ്പെടുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി, [coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) സന്ദർശിക്കുക

