अहिले मलाई तनाव भइरहेको छ।

हामी मद्दत गर्न सक्छौं।

महामारीले सबै जनालाई विभिन्न तरिकाले असर गरेको छ र यसबेला तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु जरूरी छ।

यदि तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ वा दुखी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले **मानसिक स्वास्थ्य र आरोग्यता केन्द्र (Mental Health & Wellbeing Hub)** मा **1300 375 330** मा फोन गरेर मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य र आरोग्यता केन्द्रहरू (Mental Health & Wellbeing Hubs) भिक्टोरियामा बस्ने सबै जनाको लागि उपलब्ध एक नि:शुल्क सेवा हो र तपाईंको जुनसुकै भिसा भएपनि यो सेवा उपलब्ध छ।

हाम्रा अनुभवी सहयोगी कामदारहरूले तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहयोग पाउने उत्तम तरिकाहरू फेला पार्न तपाईंका कुराहरू सुन्नेछन् र तपाईंको लागि काम गर्नेछन्।

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

के तपाईंलाई आफ्नो भाषामा बोल्न मद्दत चाहिन्छ?

TIS National लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् र एक दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। त्यसपछि **1300 375 330** मा मानसिक स्वास्थ्य र आरोग्यता केन्द्र (Mental Health & Wellbeing Hubs) मा जोडिदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

थप जानकारी पाउनको लागि **coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub** हेर्नुहोस्।

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

VICTORIA State Government