

زه دا مهال سخت  
په تکليف یم.

مونږ دلته د  
مرستې لپاره یو

وبا په هرچا له بیلابیلو لارو اغیزه کړې، او دا مهمه ده چې تاسې خپلې روانې روغتیا ته پاملرنه وکړئ.

که تاسو فشار یا خپګان احساس کوئ، تاسو کولای شئ د دماغې روغتیا او هوساینې د مرکز  
(Mental Health & Wellbeing Hub) څخه **1300 375 330** شمېرې ته په ټیلیفون کولو  
سره مرسته ترلاسه کړئ.

د دماغې روغتیا او هوساینې مرکز (Mental Health & Wellbeing Hubs) وړیا خدمت د هرچا  
لپاره چې په ویکټوریا کې ژوند کوي، ستاسو د ویزې له حالت څخه پرته شته.

زموږ تجربه لرونکي ملاتړي کارکونکي به تاسو ته غوږ ونیسي او ستاسو سره به کار وکړي ترڅو د  
مرستې د ترلاسه کولو لپاره چې تاسو ورته اړتیا لرئ ښه لاره پیدا کړي.

**MENTAL HEALTH  
& WELLBEING  
HUB**

آیا تاسو په خپله ژبه کې مرستې ته اړتیا لرئ؟

TIS National ته په **131 450** شمېره زنگ ووهئ او د ژباړونکي غوښتنه وکړئ، بیا ورته ووايست  
چې په **1300 375 330** شمېره د دماغې روغتیا او هوساینې له مرکز  
(Mental Health & Wellbeing Hubs) سره ستاسې اړیکه ونښلوي.

د نورو معلوماتو لپاره، [coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub) پاڼې ته ورشئ.