

**Estoy pasando
por un momento
difícil**

**Estamos aquí
para ayudar**

La pandemia nos ha afectado a todos de manera diferente y es importante que cuidemos nuestra salud mental.

Si se siente estresado o triste, puede obtener ayuda de un **Centro de Salud y Bienestar Mental (Mental Health & Wellbeing Hub)** llamando al **1300 375 330**.

Los Centros de Salud y Bienestar Mental (Mental Health & Wellbeing Hubs) son un servicio gratuito disponible para cualquier persona que viva en Victoria, sin importar el estado de su visa.

Nuestros experimentados trabajadores de apoyo lo escucharán y trabajarán con usted para encontrar el mejor modo de obtener la ayuda que necesita.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

¿Necesita ayuda en su idioma?

Llame a TIS National al **131 450**, pida por un intérprete, y a continuación pida que le comuniquen con los Centros de Salud y Bienestar Mental (Mental Health & Wellbeing Hubs) en el **1300 375 330**.

Para obtener más información, visite coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

