

தற்சமயம்
நான் கடின
மனநிலையில்
உள்ளேன்

உங்களுக்கு
உதவ நாங்கள்
இருக்கிறோம்

இப்பெருந்தொற்று அனைவரையும் பல விதங்களில் பாதித்திருக்கிறது.
ஆகவே உங்களுடைய மனநலனைப் பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம்.

நீங்கள் கவலையாகவோ, மன அழுத்தத்திலோ இருப்பின், **1300 375 330** எனும் இலக்கத்தினை அழைத்து 'மனநலம் மற்றும் பொதுநல மையத்திடம்' (**Mental Health & Wellbeing Hub**) இருந்து உதவி பெற இயலும்.

உங்களுடைய விசா தகுநிலை எதுவாக இருந்தாலும், விக்டோரியாவில் வசிக்கும் அனைவரும் 'மனநலம் மற்றும் பொதுநல மையங்கள்' அளிக்கும் சேவைகளை இலவசமாகப் பெறலாம்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறுவதற்கான மிக நல்ல வழிகளைக் கண்டறிய, எமது அனுபவம் மிக்க பணியாளர்கள் உங்களிடம் செவிமடுத்துக் கேட்டு, அதற்கு இணைவாய்ப்பு பணியாற்றுவார்கள்.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

உங்கள் மொழி வழியில் உதவி தேவையா?

131 450 எனும் இலக்கத்தில் 'TIS நேஷனல்'-ஐ அழைத்து மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமெனச் சொல்லுங்கள், பிறகு **1300 375 330** எனும் இலக்கத்தில் 'மனநலம் மற்றும் பொதுநல மையத்துடன்' (Mental Health & Wellbeing Hubs) உங்களுக்கு இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

இதைப் பற்றி இன்னும் தெரிந்துகொள்ள coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

