

**Bu aralar zorlu
bir dönemden
geçiyorum**

**Yardım etmek için
yanınızdayız**

Pandemi herkesi farklı yönlerde etkiledi ve bundan dolayı ruh sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir.

Kendinizi gergin veya hüzünlü hissediyorsanız, **1300 375 330** numaralı telefonu arayarak **Ruh Sağlığı ve Refah Merkezinden (Mental Health & Wellbeing Hub)** yardım alabilirsiniz.

Ruh Sağlığı ve Refah Merkezleri (Mental Health & Wellbeing Hubs), Avustralya'daki vize statünüz ne olursa olsun, Victoria'da yaşayan herkesin yararlanabileceği ücretsiz bir hizmettir.

Deneyimli ve destek olacak olan çalışanlarımız, ihtiyacınız olan yardımı almanın en iyi yollarını bulmak için sizi dinleyecek ve sizinle birlikte çalışacaktır.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

Kendi dilinizde yardıma mı ihtiyacınız var?

131 450'den TIS National'ı arayarak önce tercüman isteyebilir, ardından **1300 375 330'dan** Ruh Sağlığı ve Refah Merkezlerine (Mental Health & Wellbeing Hubs) bağlanmanızı isteyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi edinmek için coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub adresine gidebilirsiniz.

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

