

**Hiện giờ tôi đang  
trong hoàn cảnh  
tâm thần bất an**

**Có chúng tôi giúp  
đỡ quý vị đây**

Đại dịch đã ảnh hưởng đến tất cả mọi người theo những cách khác nhau và điều quan trọng là phải quan tâm đến sức khỏe tinh thần của bạn.

Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng hoặc buồn phiền, bạn có thể nhận được sự trợ giúp từ **Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và An sinh (Mental Health & Wellbeing Hub)** bằng cách gọi số **1300 375 330**.

Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và An sinh (Mental Health & Wellbeing Hubs) là dịch vụ miễn phí dành cho bất kỳ ai đang sống ở Victoria, bất kể tình trạng thị thực của bạn.

Các nhân viên hỗ trợ giàu kinh nghiệm của chúng tôi sẽ lắng nghe và làm việc với bạn để tìm ra những cách tốt nhất để có được sự trợ giúp cần thiết cho bạn.

**MENTAL HEALTH  
& WELLBEING  
HUB**

**Bạn có cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình không?**

Hãy gọi cho TIS National theo số **131 450** và yêu cầu thông dịch viên, sau đó yêu cầu được kết nối với Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và An sinh (Mental Health & Wellbeing Hubs) theo số **1300 375 330**.

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập  
[coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](https://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub)

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

