

Kargûzarîya Pişgirîyê a Bextewarîya Nefsî a Virusa Korona

Pişgirîya tenduristîya we a nefsi di dema tecrîdê da

Di demên nêzik da gelek guheztin çêbûn, û carek din ji nûde wergerîya bo têtîyana di tecrîdê da dibe ku piçek qewirandinek kûr li ser hîssên we peydekiri be Heke hûn bi xwe ne ewle ne çawa dê debar bikin, an ji wergerin bi ser kê da, **em livir in da pişgirî bidin tenduristî ya we a nefsi/derûnî**

📞 Bi me re biaxifin

Wê şewirmendên me yên perwerdekirî li virin da bi rêya têlfoê pişgirîyê bidin we. Ev belaşe û bo dema 24/7 amade ye.

1800 512 348

📍 SerNetê Pişgirî û agahdarî

Malpera me agahdarîyên nûjen lidûhev pêşkêş dike, şîret û stîratejîyên ku yarmetîya we bike bo rêvebirîye bextewar a tenduristîya nefsi/derûnî di vê dema neha da. Ew belaşe û bi rêya webgal 'webchat' li gel şewirmendên me ên perwerdekirî bo dema 24/7 tê pêşkêşkirin.

coronavirus.beyondblue.org.au

📞 Pişgirîya Întîxar û qeyranê

Bo pişgirîya derhal, Li ser **13 11 14** li gel Lifeline pêwendî çêkin

Heke hûn di rewşek awarte de bin an ji di rizkek tavilde ne ku wê zirarek bigihêje we an kesên din, ji kerema xwe têlfoona **000** bikin

🧠 Pişgirî bo kesên bi Înglîzî napeyivin

Vebijarên me yên cûrbicûr hene bo ew kesên kû zîmanê wan ê yekemîn ne Înglîzî ye.

Ew kesên ku Înglîzî wek zîmanê yekemîn bikar naynin dikarin yarmetîya wergerî û tercûmanî yê ji Translation and Interpreting service werbigrin.

www.tisnational.gov.au

Bi rêya TIS National, hûnê bikaribin alîkarîyek derhal an ji kargûzarî ya tercûmanîyê a pêş-tomarî a têlfoone werbigrin.

Bo karguzarîyên derhal bi kerema xwe têlfoona a **131 450** bikin.



📍 coronavirus.beyondblue.org.au

📞 1800 512 348