

Huduma ya Msaada wa Ustawi wa Akili ya Coronavirus Kusaidia afya yako ya akili kupitia wakati wa kufungwa

Kumekuwa na mabadiliko mengi hivi karibuni, na kujikuta upo tena katika kufungwa kunaweza kukufanya kuhisi kuzidiwa kidogo au hata kuzidiwa kabisa.

Ikiwa unajisikia huna hakika juu ya jinsi ya kuvumilia, au kuomba msaada na nani, **tupo hapa kusaidia afya yako ya akili.**

Ongea juu yake na sisi

Washauri wetu waliofunzwa wapo hapa kukusaidia kwenye simu. Ni bure na inapatikana 24/7.

1800 512 348

Msaada na habari za mtandaoni

Tovuti yetu hutoa habari, ushauri na mikakati za kusasishwa kila mara ili kukusaidia kusimamia ustawi wako na afya yako ya akili wakati huu. Pia hutoa maongezi mtandaoni bure 24/7 na washauri wetu waliofunzwa.

coronavirus.beyondblue.org.au

Msaada wa kujiua na kilele cha hatari

Kwa msaada wa haraka, pigia simu Lifeline **13 11 14**

Kama upo katika dharura au hatari ya mara moja ya kujiiumiza au kuumiza wengine, tafadhali pigia simu

000

Msaada kwa watu wasiosema Kiingereza

Tuna chaguzi mbalimbali kwa watu ambao lugha yao ya kwanza sio Kiingereza. Watu ambao hawatumii Kiingereza kama lugha yao ya kwanza wanaweza kupata msaada wa tafsiri ya bure kutoka Huduma ya Utafsiri na Ukalimani

www.tisnational.gov.au

Kupitia TIS Taifa, unaweza kupata huduma za utafsiri wa simu za haraka au za kupangiliwa mapema.

Kwa huduma za haraka tafadhali pigia simu **131 450.**

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

