



एक प्यार भरी बातचीत से जिंदगी
बदल सकती है।

ruok.org.au/hindi

किसी संकट के समय में आप नीचे दिए गए नंबरों पर किसी भी समय फोन कर सकते हैं और पता लगा सकते हैं कि आप किसी ऐसे व्यक्ति की मदद कैसे कर सकते हैं जिसकी आपको चिंता है

लाइफलाइन 13 11 14

बिर्योन्ड ब्लू 1300 224 636

सुसाइड कॉल बैक सर्विस 1300 659 467

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी इमरजेंसी में आप **000** पर कॉल कर सकते हैं
यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं, तो आप कॉल करने में मदद मांगने के लिए दुभाषिए की माँग कर सकते हैं:



**ट्रांसलेट एंड इंटरप्रेटर सर्विस
131 450**



ruok.org.au/hindi

Support Services - Hindi

याद रखें, आपके
डॉक्टर आपके मानसिक
स्वास्थ्य के लिए
सहायता पाने में आपकी
मदद कर सकते हैं।

RU OK?[®]