



**Enn konversasion kapav
sanz enn lavi.**

ruok.org.au/more-languages

Ou kapav apel sa bann nimero-la 24/7 pou gagn led dan enn moman kriz,
ouswa pou demande kouma ou kapav ed enn dimounn ki dan problem:

Lifeline 13 11 14

Beyond Blue 1300 224 636

**Suicide call back service
1300 659 467**

Dan enn lirezans konsernan lasante mantal,
ou kapav apel **000**

Si ou pa koz Angle, ou kapav demann enn interpret
pou ed ou fer enn lapel:



Servis Tradikter ek Interpret **131 450**



ruok.org.au/more-languages

Rapel ki ou
dokter kapav ed
ou trouv sipor.

RU OK?[®]