



**Cuộc trò chuyện có thể
thay đổi một cuộc đời.**

ruok.org.au/vietnamese

Quý vị có thể gọi những số dưới đây bất cứ lúc nào trong ngày kể cả cuối tuần. Nếu quý vị cần được giúp đỡ khi gặp khủng hoảng hoặc hỏi cách thức để giúp đỡ người mà quý vị đang bận tâm.

Lifeline 13 11 14

Beyond Blue 1300 224 636

Suicide call back service (Dịch vụ gọi lại dành cho người có ý định tự tử) 1300 659 467

Trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần, quý vị có thể gọi **000**

Nếu không nói được tiếng Anh, quý vị có thể hỏi xin Thông dịch viên giúp quý vị thực hiện cuộc gọi:



Dịch vụ Thông và Phiên dịch

131 450



ruok.org.au/vietnamese

Support Services - vietnamese

**Hãy nhớ rằng
bác sĩ có thể giúp
quý vị tìm kiếm
sự hỗ trợ.**

RU OK?[®]