



Transcultural
Mental Health Centre



NSW
GOVERNMENT

**ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
(ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ)**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

1800 648 911



ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ



Transcultural
Mental Health Centre

ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ (Transcultural Mental Health Line) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ **1800 648 911** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਜੋ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ **1800 648 911** 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ **9:00** ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ **4:30** ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ (Transcultural Mental Health Line) ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ (Mental Health Line) **1800 011 511** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ Translating and Interpreting Service (TIS National) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc



**ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ (ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ)
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
1800 648 911**



TMHL/PC22/G/PUN