

Urdu



Transcultural
Mental Health Centre



ٹرانس کلچرل

مینٹل ہیلتھ لائن

1800 648 911

زبان، کلچر اور ذہنی صحت کی نگہداشت کو منسلک رکھتے ہوئے

ٹرانس کلچرل مینٹل ہیلتھ لائن ذہنی صحت کے لیے مدد دینے والی سروس ہے۔

اگر کسی کو فوری مدد کی ضرورت ہو تو ٹریبل زیرو (000)
پر کال کریں۔

شام کو اور ہفتہ و اتوار کے روز ذہنی صحت کے
لیے مدد اور مشورہ لینے کے لیے
1800 011 511 پر مینٹل ہیلتھ لائن
(Mental Health Line) کو فون کریں۔

یہ لائن ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ اگر آپ
کو اس سروس سے بات کرنے کے لیے اپنی زبان میں مدد کی
ضرورت ہے تو 131 450 پر تحریری اور زبانی ترجمے
کی سروس (-) Translating and Interpreting Service
(TIS National) کو فون کریں اور مینٹل ہیلتھ لائن سے بات
کروانے کے لیے کہیں۔

فلاح اور ذہنی صحت کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات
ٹرانس کلچرل مینٹل ہیلتھ سنٹر کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں:

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



Transcultural
Mental Health Centre

ٹرانس کلچرل مینٹل ہیلتھ لائن آپ کا رابطہ ایسے تجربہ کار معالجین سے
کرواتا ہے جو آپ کے کلچر کو سمجھتے ہیں اور آپ کی زبان میں بات کر
سکتے ہیں۔

جب آپ 1800 648 911 پر کال کریں تو آپ کی بات ایک ماہر صحت سے ہو گی جو:

- آپ کی فلاح اور ذہنی صحت بہتر بنانے کے طریقوں کے متعلق مشورہ دے سکتا ہے
- آپ کو اپنے مقامی علاقے میں ذہنی صحت کی خدمات حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہے
- ذہنی صحت کا مسئلہ رکھنے والے کسی شخص کی نگہداشت کے لیے آپ کو مدد دے سکتا ہے

آپ پیر تا جمعہ، صبح 9:00 بجے سے شام 4:30 بجے تک 1800 648 911 پر کال کر
سکتے ہیں



0 000000 001408 1907221

TMHL/PC22/G/URD

ٹرانس کلچرل
مینٹل ہیلتھ سنٹر
1800 648 911

