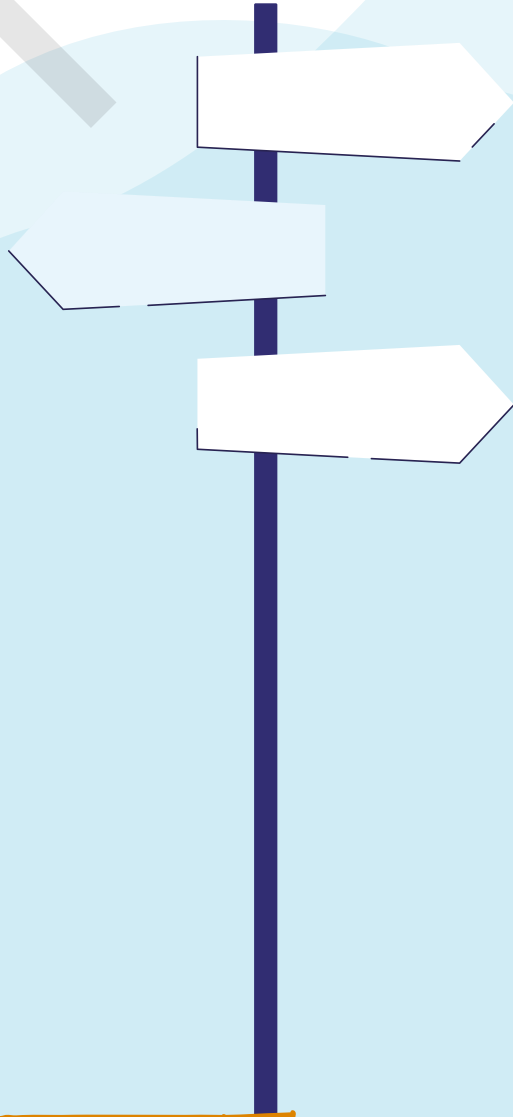


ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

DRYTEXT

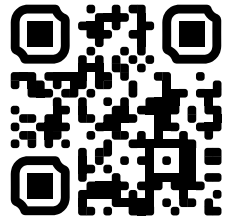


ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਸਤੇ

ਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਨਾਲ
ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਸਹੀ ਦਸਿਾ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ 0800 953 0110 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਜਾਂ HELLO ਲਖਿ ਕੇ 07860 022 846 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲੈਊਜੋ
ਜਾਂ 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲੈਊਲ ਕਰੋ

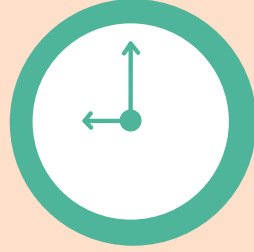
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ
ਵੱਚਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ
ਸੂਚੀ ਲਈ QR
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

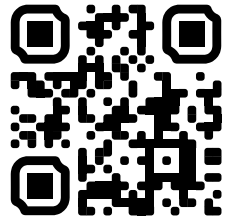
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ



ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵੱਚ ਕੁਝ ਵੱਡੇ
ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ

ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਕਸਿ
ਪਿਆਰੇ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ
ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ
ਸੂਚੀ ਲਈ QR
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ੀਠਣ ਵੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ **0800 953 0110** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਜਾਂ **HELLO** ਲਿਖ ਕੇ **07860 022 846** 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲਿਊਜੋ
ਜਾਂ **116 123** 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲਿਊਲ ਕਰੋ



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

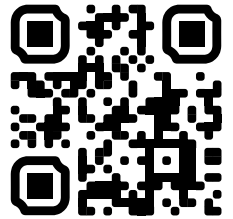


ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ
ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਤ
ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਏ ਹਨ।

ਲੋਡ ਸੇਅਰ ਕਰੋ-ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੀਤ ਰਹਿਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ੀਠਣ ਵੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ **0800 953 0110** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਜਾਂ **HELLO** ਲਿਖ ਕੇ **07860 022 846** 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲਿਊਜੋ
ਜਾਂ 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲਿਊਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ
ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ
ਸੂਚੀ ਲਈ QR
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport