

TÔI CẦN SỰ GIÚP ĐỠ ĐỂ ĐƯỢC AN TOÀN



Nếu ai đưa quý vị thẻ này, họ cần sự hỗ trợ của quý vị.

Xin theo các hướng

dẫn dưới đây và liên lạc với các số ở mặt sau nếu cần.

Để được hỗ trợ, gọi Đường dây Cứu hộ (Lifeline) ở số 13 11 14 hoặc
nếu có nguy cơ chết người thì gọi số 000

1. HỎI: Bạn có đang nghĩ đến việc tự tử không?

2. NGHE: Hãy nói về điều này. Tôi đang nghe.

3. GIỮ AN TOÀN: Chúng tôi cần thêm trợ giúp để hỗ trợ cho bạn.

Dịch vụ Phiên dịch và Phiên dịch 131 450

Đường Dây Y tế Tâm thần NSW (NSW Mental Health Line) 1800 011 511
24 giờ liên kết trực tiếp đến các Dịch vụ Y tế Tâm thần trên khắp NSW

Đường dây Cứu hộ - Hỗ trợ Khẩn cấp qua Điện thoại 24 giờ 13 11 14
Nói chuyện trực tuyến, 7 giờ tối-nửa đêm AEST www.lifeline.org.au

headspace - <https://headspace.org.au>

Tổ chức Y tế Tâm thần Thanh thiếu niên Toàn quốc (National Youth
Mental Health Foundation) dành cho thanh thiếu niên 12-25 tuổi

Dịch vụ Gọi lại Ngăn Tự Tử (Suicide Call Back Service) 1300 659 467
suicidecallbackservice.org.au

Cung cấp sự tư vấn qua điện thoại và hỗ trợ trực tuyến chuyên nghiệp miễn phí trên
toàn quốc cho những người bị ảnh hưởng bởi việc tự tử

Trong trường hợp khẩn cấp gọi số 000 Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney (South Western
Sydney PHN) rất hãnh diện được hỗ trợ sáng kiến này