

# Tuñáttu lagede héñtte modot – tuñár demagi sehét óre bol diya

Korunaváires (KOVID-19) fóilar asór ókkol, ekéla táká adde pabondi ókkol é añáráre perecan, safaiya yáto mojbur ehésas goráitfare. Hámicá attúaro beec, tuñár demagi sehét or saásita gorá dorhari. Tuñúi modot faibollá, eçé hoekán torika ókkol asé.

## Maana 24/7 Korunaváires Demagi Aramiyot or Modoti Hédmot

Korunaváires Demagi Aramiyot or Modoti Hédmot ot tuñúi foñósi faribá **1800 512 348** loi yáto eçé <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

KOVID-19 woba bearam ottú guzori zaité manúic or modot goríbólla hédmot yaán óre háas mukoror gorá giyé ar hían Ingrazi baade oinno zuban ókkol ót házér asé.

## Medicare or tole mozíd demagi sehéti hédmot ókkol

KOVID-19 woba bearam or pabondi ókkol é nuksani goijjé dé Australian ókkol ólla Medicare-hóssa goróinna 10 wá abará nofsani elaj or boiçók ókkol óre Australian Hókúmot é entezam gorér. Hédmot ókkol iín faibollá tuñár GP loi hotá hoó. Theli-sehét óre toiyar gorá giyyé, taáke tuñúi gór óttu tákí thelifún yá video loi oggwá epóinmen loifaribólla.



## Onlín adde Thelifúni Modot

Korunaváires é nizer fúñáti becí mockilat ókkol áinné. Maalumat, mocwara ar demagi sehét or modoti hédmot ókkol or maana adde hóssa ekkán lamba sílsilar wasté [Head to Health](#) ot gólísoó. Head to Health ot asé de honó ekkán hédmot loi tuñúi talluk goríbólla sailé ar Ingrazi nozaníle, Torjoma adde Buzáidiyar Hédmot óre 131 450 ot koól gorí faribá.

Tuñár zuban ot buzái doiya ekzon loi tuñáre juçai diyazaibo. Tuñúi talluk goritó soordé tonzim gwár nam add fún nombór hitára tuñáttu fusár goribó. Lain ot tákko, zehón karuai saloia ye tuñáre adde buzáidoiya ré tonzim gwá loi juçaidibo. Torjoma adde Buzáidiyar Hédmot dine 24 góntha, háftat 7 din, dec ór bütóre koól ór hóssa ókkol ólla boli házér asé.

## Añárár sehéti hédmotgar ókkol ólla modot

Buráburír saásita goróiya ókkol cóo, añárár foílá sóf or sehéti hammwa ókkol ólla Black Dog Institute é baáz modot der. The Essential Network (TEN) **onlín** yáto google yáto app store ot házér asé.

Sehéti hédmotgar ókkol ólla Smiling Mind é yó hitárar cáandar app ot maana focitó der.

## Demagi sehét or joldi modot

Zodi tuñúi nize yáto sinóodé honókiyé demagi saf ot tákíle, tuñúi fówrón mocwara adde modot saáifaribá Lifeline (13 11 14) adde Kids Helpline (1800 55 1800) ottú. Suicide Call Back Hédmot ó asé (1300 659 467) ot.