

## حمایت از سلامتی روحی شما

ساکنانی که دارای استرس یا بحران هستند و نیاز به حمایت عاطفی مربوط به کووید-19 دارند، می توانند با منابع زیر در کامیونیتی تماس بگیرند:

- مرکز **Distress Centre of Greater Toronto**  
با شماره 416-408-4357 بیست و چهار ساعته، هفت روز هفته تماس بگیرید  
بین ساعت 4 بعد از ظهر تا نیمه شب به شماره 45645 پیامک دهید  
مترجم برای زبانهای زیادی فقط برای تماسهایی که مربوط به استرس و بحران هستند، وجود دارد
- **Kids Help Phone**  
با شماره 1-800-668-6868 تماس بگیرید یا لغت CONNECT را به شماره 686868 بیست و چهار ساعته، هفت روز هفته پیامک بزنید  
خدمات به زبانهای انگلیسی و فرانسه وجود دارد.
- **Gerstein Crisis Centre**  
با شماره 416-929-5200 بیست و چهار ساعته، هفت روز هفته تماس بگیرید  
مترجم برای زبانهای زیادی موجود است