COVID-19

માનસિક આરોગ્ય માટે સહાયકતા

કોરોના-19 દરમકામિન તમે પહેલાં, ચિડીયામાં, પ્રશંસાયો, મૂમ્પાળામાં કોરોનાનું અનુભવ કરી હતો કે પુસ્તકો ઝૂંપ શકી હતી. તે સમાન છે અને ફાદપોયે જુંગનાં કેટલાક કેટલાક સમાન ક્રિયાઓ થાય તે લક્ષે પગા બાંધીને આંદું બાદે હતી.

તમે શું કરી શકો છો

1. પોસ્ટલી મથ્યું વધશે ઓનલાઇન નેમ રમો, ફાયદોને ક્લિક કરો, અંધાનું પ્રેમશીલ સાથે વિચતી કોલ કરો.

2. તમારી પોતાની એકમક બો. પૂર્ણ નિર્દેશ શીખો, કસરત કરો અને સારી શીખત બોધન શીખો.

3. કચ્ચા નવું શ્વસન. નવો શ્વસન અનેખા જુંગા અંધાનું ક્લિક ઓનલાઇન કોલને શીખો.

4. અંધ કોઈ વધુ મારી મારી. અંધ વધુ મારી ક્લિક સાથે ક્લિક સાથે સાથે લાગણી શકો છે.

5. મારી મારી. તમને વિશ્વાસ દોચ તેમ કોઈ વધુ મારી સાથે વાત કરે અંધા પ્રોન્સેનલ સાથે મારી.

મારી 211 પર સંપર્ક કરો

જો તમને મારી જુંગ યોગ્યતા, તો લાગો અને કરું વ્યાખ્યાતા, પરિસંહી અને પરિસંહી, નીતિ નિદાન, અશ્ેત અને ઉદાસને જુંગનાં મારી સાથે મારી સાથે મારી 211 પર સંપર્ક કરો.

2-1-1 પર કોલ કરો (દિવસમાં 24 કલાક, સોમવાર સાથે પરિસંહી)

TTY: 1-888-340-1001 | ટેક્ટ કરો 21166 (સોમવાર થી સુધાર માં, 7 a.m. થી 9 p.m.)

toronto.ca/COVID19