

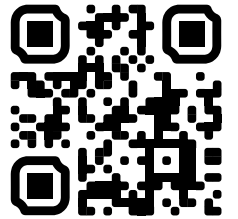
# آؤ گلاں باتاں کردے ریئے



قطع نظر ایس گل دے جے ساڈے تے ایس سال  
نے کی گُج سٹیا ہیگا، تساں فیر وی گزار کر

سکدے او۔ رابطہ کرو آتے جیڑی گل بات تساں  
کرنا چاہندے سی او کرو۔

تہاڈے علاقے وچ  
موجود خدمات دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



جے تہانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی بیگی تے  
فیرايل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن دے  
نمبر 0800 953 0110 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 07860 022 846 تے ہیلو لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔

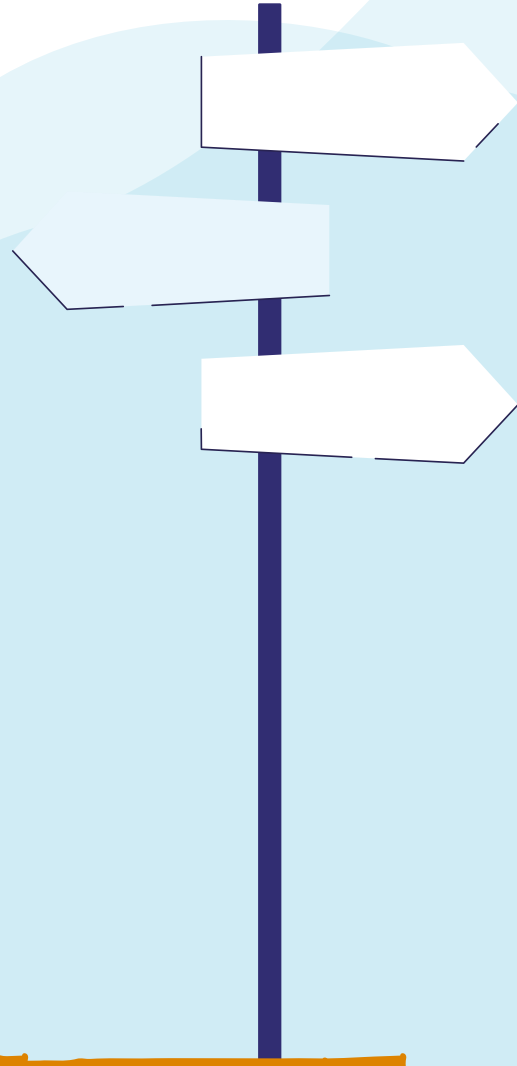
یا فیر سمارٹانز نوں 116 123 تے کال کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](https://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

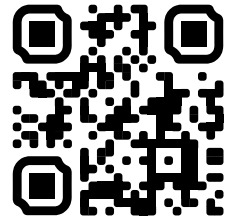
# آؤ گلاں باتاں کردے ریئے



بات کرن دا عمل ساڈی رہنمائی  
راہ تہ پاسکدا دوجیاں نال گل  
کرسکدا ہیگا آتے سانوں سدھ

ہیگا۔ کسے ایہئوجئے بندے نال گل بات کرو جیڑا  
تہانوں صحیح سمت دے وچ مدد کرسکے۔

تہاڈے علاقے وچ  
موجود خدمات دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



جے تہانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہورئی بیگی تے  
فیرایل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن دے  
نمبر **0800 953 0110** تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر **07860 022 846** تے **ہیلو** لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔

یا فیر سمارٹانز نوں **116 123** تے کال کرو۔

 Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

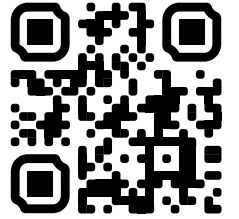
# آؤ گلاں باتاں کردے ریئے



وڈیاں تبدیلیاں لے کے آئی  
وبا ساڈے لئی بہئوں

مفت وچ توڑو اتے اگے ودھنڑ  
گل بات کرو۔ ہیگی۔ اناں نوں  
بارے اپڑیں پیاریاں نال

تہاڈے علاقے وچ  
موجود خدمات دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



جے تہانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی ہیگی تے  
فیرايل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن دے  
نمبر 0800 953 0110 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 07860 022 846 تے ہیلو لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔

یا فیر سماریٹانز نوں 116 123 تے کال کرو۔

 Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

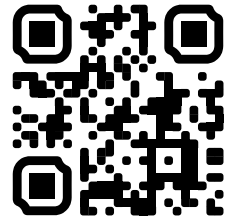
# آؤ گلاں باتاں کردے ریئے



پیسیاں نوں کورونا وائرس دے  
نووں ونڈو - جناں ساڈی صحت تے  
دوران دھچکا لگیا ہیگا۔ بہار

وچوں تساں گزردے پئے او اناں  
خاندان دے ممبر نال گل بات حالات دے  
کرو۔ بارے اپڑیں سنگی یا

تہاڈے علاقے وچ  
موجود خدمات دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



جے تہانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی بیگی تے  
فیرايل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن دے  
نمبر 0800 953 0110 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 07860 022 846 تے بیلو لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔

یا فیر سماریٹانز نوں 116 123 تے کال کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)