

ከአንድ ሰው ጋር በስልክ መነጋገር እፈልጋለሁ :-

አሁን ያነጋግሩ

ዲስትረስ ሴንተር ካልጋሪ

ስልክ: 1-403-266-HELP (4357)

ነፃና አስቸኳይ ድጋፍ ከባለሙያዎች ወይም ከሰለጠኑ አማካሪዎች ከ 200 በላይ በሚሆኑ ቋንቋዎች ለ 24 ሰዓታት በሳምንት እና ለ 7 ቀናት ያግኙ።

መስማት ለተሳናቸው: 1-403-543-1967

በቅርቡ ያነጋግሩ

የአእምሮ ጤና እገዛን ያግኙ አክሲስ (አልበርታ የጤና አገልግሎቶች)

1-844-943-1500

ነፃና አስቸኳይ ያልሆነ ድጋፍ ከአማካሪ ባለሙያዎች በሳምንቱ ቀናት ከ 8 a.m. እስከ 5 p.m. በማንኛውም ቋንቋ ያገኛሉ።

የድምፅ መልዕክቶችን የመተው አማራጭ አለ።

የአልበርታ ጤና አገልግሎቶች የአእምሮ ጤና የእገዛ መስመር

1-877-303-2642

ነፃና አስቸኳይ ያልሆነ የሪፈራል ድጋፍ ከባለሙያ አማካሪዎች በማንኛውም ቋንቋ በቀን ለ24 ሰዓታት ፣ በሳምንት ለሰባት ቀናት ያግኙ።

ከአንድ ሰው ጋር በአካል ወይም በቪዲዮ ውይይት ማድረግ እፈልጋለሁ :-

አስቸኳይ ድጋፍ የማያስፈልግዎ ከሆነ በስልክ ቁጥር *1-403-678-4696 አማራጭ 3 ተጭነው በመደወል ቀጠሮ ይያዙ።

* በኮቪድ-19 ምክንያት አካላዊ የምክር አገልግሎት የሚሰጠው አጣዳፊ እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው በድንገተኛ ክፍል መምሪያ በኩል ብቻ ነው ።

ዲስትረስ ሴንተር ካልጋሪ

ለቪዲዮ ውይይት ቀጠሮ ይያዙ: 1-403-266-HELP (4357)

የምክር አገልግሎት ቀጠሮ ይያዙ: - www.distresscentre.com

ከ200 በላይ በሚሆኑ ቋንቋዎች የነፃ ድጋፍ አገልግሎት ከባለሙያዎች እና ከሰለጠኑ አማካሪዎች ያገኛሉ። ይህ የ24 ሰዓት አገልግሎት አይደለም።

ከአንድ ሰው ጋር በቴክስት/ በፊደል ወይም በመወያየት አሁን እርዳታ ለማግኘት እፈልጋለሁ :-

ጽሑፍ/ቴክስት

የአጣጣል ችግር የጽሑፍ/ የቴክስት አገልግሎት መስመር

ጽሑፍ/ቴክስት: 741741

ነፃና አስቸኳይ ድጋፍ ከሰለጠኑ አማካሪዎች ጋር በቴክስት/በጽሑፍ በየቀኑ ለ24 ሰዓት ፣ በሳምንት ለሰባት ቀናት በእንግሊዝኛ ፣ በፈረንሳይኛ እና በአገሬው ዘዎዎች/ ቋንቋዎች ያግኙ ።

ቻት/ ውይይት

ዲስትረስ ሴንተር ካልጋሪ

የመስመር ላይ ውይይት/ቻት: [-www.distresscentre.com](http://www.distresscentre.com)

ነፃ የመስመር ላይ ውይይት በሰራ ቀናት ከ 3 p.m. እስከ 10 p.m. እና ቅዳሜና እሁድ ከእኩለ ቀን እስከ ምሽት 10 p.m. ድረስ በማንኛውም ቋንቋ ይገኛሉ።

ቱኔዘርኦል

የመስመር ላይ ውይይት- <https://togetherall.com>

ነፃ የመስመር ላይ አውታረ መረብ ስም ሳይጠቀስ፣ አቻ-ለአቻ የድጋፍ አገልግሎቶችን ለ24 ሰዓታት በሳምንት ለሰባት ቀናት ያቀርባል፤ ከሊኒካዊ አወያዮች መድረኩን ይከታተላሉ።

ጓደኛን መርዳት እፈልጋለሁ :-

ጓደኛን መርዳት የሚቻልባቸው አንዳንድ መንገዶች :-

- ስለዚህ ድህረገፅ ያሳውቋቸው
- በዚህ ድህረገፅ ላይ የተጠቀሱት ማንኛውም ድጋፍ ነፃ መሆኑን ያሳውቋቸው
- የተለያዩ የድጋፍ አገልግሎቶች የሚያገኙበትን መንገዶች እንዳሉ ያሳውቋቸው፤ በቻት/በቴክስት፣ በጽሑፍ ፣ በስልክ ጥሪዎች እንዲሁም አስቸኳይ ከሆነ በአካል አገልግሎቶች እንደሚገኝ ያሳውቁ
- በዚህ ድህረገፅ ላይ የሚታየው ድጋፍ አገልግሎቶች ሁሉ ሙሉ በሙሉ ሚስጥራዊ መሆኑን ያሳውቋቸው
- በተለያዩ ቋንቋዎች እርዳታ እንደሚገኝ ያሳውቁ
- ከእነዚህ አገልግሎቶች መጠቀማቸው በካናዳ ውስጥ ያላቸው የስደተኝነት/ የኢምግሬሽን ሁኔታቸው ላይ ፈጽሞ ተጽዕኖ እንደማይኖረው ያሳውቋቸው
- ለ 24 ሰዓታት በሳምንት ለሰባት ቀናት የድጋፍ እርዳታ እንዳለ ያሳውቋቸው
- ጥሩ አድማጭ በመሆን ለጓደኞቻቸው እንደሚያስቡ ያሳዩ ሆኖም ግን እርዳታ ለመስጠት የሰለጠኑ ባለሙያዎች እንዳሉ አይዘነጉ

ሌሎችን መርዳት ከፈለጉ ለባንፍ እና ለአካባቢ ማህበረሰብ ረዳቶች መመዘኑን ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ በ1-403-762-1119 ወይም <https://banff.ca/869/Community-Wellness-and-Community-Helpers> ያገኛሉ።

ስለ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ተጨማሪ መረጃ እፈልጋለሁ :-

አልበርታ 211 ማህበረሰብ እና ማህበራዊ አገልግሎቶች ወይም የጤና መረጃ

ጽሑፍ/ቴክስት: INFO to 211

የመስመር ላይ ውይይት/ቻት: www.ab.211.ca

በአካባቢዎ ውስጥ ላሉት ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች ነፃ መረጃ በቀን ለ 24 ሰዓታት ፣ በሳምንት ለሰባት ቀናት ከ 170 በላይ ቋንቋዎች ያግኙ።

የአልበርታ የጤና አገልግሎቶች የአእምሮ ጤና የእገዛ መስመር

Call: 1-877-303-2642

ነፃ መረጃ ወይም ባለሙያን ለማግኘት ሪፈራል በማንኛውም ቋንቋ ለ 24 ሰዓታት ፣ በሳምንት ለሰባት ቀናት ያግኙ።

የሚያስፈልገኝን ድጋፍ ማግኘት አልቻልኩም :-

የሚፈልጉትን ድጋፍ ለማግኘት ካልቻሉ :- በ info@billha.ca ኢሜል ያድርጉልን።