

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ



Community
Mental Health
Action Plan

mentalhealthactionplan.ca

ਐਡਮੰਟਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਸਨੀਕ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ
ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

911 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ (ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਅੱਗ ਲਗਣ, ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਲਈ)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਥਿੱਤ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ
ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ
ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

780.424.2424 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ – ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ
ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24/7 ਜਾਂ
10959 102 ਸਟਰੀਟ ਤੇ ਐਡਰਸਨ ਹਾਲ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ?

211 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਲਾਈਨ ਤੇ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 780.482 ਹੈਲਪ (4357)
ਜਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 1.877.303.2642

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ (walk-in)
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ
ਹੋ?

211 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਇਸ www.dropinyeg.ca ਤੇ ਜਾਓ
ਜਾਂ ਇਸ www.momentumcounselling.org ਤੇ ਜਾਓ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਭਾਈਚਾਰਕ
ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

211 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ

ਐਡਮੰਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ 7804247709
ਅਸਿਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ 7804293111
ਕੈਥੋਲਿਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 7804321137
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਓਪ .7804231973

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ
ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

811 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।