

# ናይ ኣእምሮ ሕማም ንምፍላጥ ብትግርኛ ሓገዝ ይደልዩ 'ዶ?



Community  
Mental Health  
Action Plan  
[mentalhealthactionplan.ca](http://mentalhealthactionplan.ca)

ናይ ኢድሞንተን ሓዲሽ መግእቲ

ቀዋሚ ዝኾነ ቸግር ኣሎኩም 'ዶ?

**911 ይደውሉ ::**  
ንድንገተኛ(ኣምቡላንስ ሓዊን ፖሊስን)

ናይ ዓበይቲ ሰባት ወልፊን ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕማማትን ብቀጥታ ሓገዝ ዝርከቡሉ ሕ/ሰባዊ መሰረት ዝገበረ መርሃ-ግብሪ ድጋፍ ይደልዩ 'ዶ?

**780.424.2424 ይደውሉ::**  
ናብ ኣልበርታ ጥዕና ኣገልግሎት ፤ ናይ ዓበይቲ ሰባት ወልፊን ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕማማትን ሓገዝ ንምርካብ ኩሉሻዕ 24/7 ሰዓት ይኼዱ ::  
ወይኸዓ ናብ 10959 102 St ዝርከብ ፤ኣንደርሰን ኣዳራሽ ይኼዱ::

ሕጂ ክተናግርዎ እትደልዩ ሰብ ኣሎ 'ዶ?

**211 ይደውሉ ::**  
ወይኸዓ ብመስመር 780-482 ሓገዝ (4357) ወይኸዓ ናይ ኣልበርታ ጥዕና ኣገልግሎት ሃጋዚ መስመር (1.877-303-2642) ይደውሉ::

ሎሚ መዓልቲ ሓገዝ የድልየኩም 'ዶ? ሕጂ ናብ ምኽርን ማዕዳን ዝርከቡሉ ቦታ ንምኻድ ዝግጁ ዲኹም?

**211 ይደውሉ::**  
ወይኸዓ [www.dropinyeg.ca](http://www.dropinyeg.ca)  
ወይኸዓ [www.momentumcounselling.org](http://www.momentumcounselling.org) ይጠቐሙ::

ብዛዕባ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ሕሰባዊ ሓገዝ ኣገልግሎት ሓበሬታ ክትረኽቡ ትደልዩ 'ዶ?

**211 ይደውሉ:: ወይኸዓ**  
-ኢድሞንተን መኖናይት ሰንተር ፎር ኒውካምፎርስ 780-424-7709  
-ኣሲስት(ASSIST) ኮሚኒቲ ሰርቪስ ሰንተር 780-429-3111  
-ካዶሊክ ሶሻል ሰርቪስ 780-432-1137  
-መልቲካልጅራል ሄልዝ ብሮከር ኩኣ-ፕ 780-423-1973 ይደውሉ::

ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕናኹም ሕቶ ኣለኩም 'ዶ?

**811 ይደውሉ::**  
ን ኣልበርታ ጥዕና ኣገልግሎት ናብ ጥዕና ነርስ ክፍሊ ብምድዋል ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ሕማምኩም ተናገሩ::ወይኸዓ ናብ ቤተሰብ ሓኪም ይደውሉ::