

ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਲਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ 24 ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

[alberta.ca/mental health](https://alberta.ca/mental-health) ਤੇ
ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਓ।

Alberta 