

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

## ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

VitaMinds (ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾ) ਲਈ **0330 094 5595** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

\*ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੁਆਇੰਟ (ਕੇਂਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ) ਫ੍ਰੀਫੋਨ **0808 800 3302** 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ: [www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help](http://www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help)

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



vita health group



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੋਸਟਰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ - ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ NHS ਟ੍ਰਸਟ ([leicspart.nhs.uk](http://leicspart.nhs.uk)) 'ਤੇ ਜਾਓ।