



# Multicultural Connect Line

**ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੁਵਿਧਾ।**

## **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਸਾਡੀ ਨਿੱਘੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਟੀਮ:

- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## **ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?**

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਲਈ:

- ✓ ਪੈਸਾ
- ✓ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵੀਜ਼ਾ
- ✓ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ✓ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ✓ ਕੰਮ
- ✓ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

 **1300 079 020**

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ  
4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ



We Work With  
Interpreters

Punjabi



World  
Wellness  
Group

# Multicultural **Connect Line**



**1300 079 020**

[worldwellnessgroup.org.au/helpline](http://worldwellnessgroup.org.au/helpline)

Proudly Supported by the Queensland Government



**Queensland  
Government**