

رابطہ کرن وچ طاقت بُندی اے

کی تہانوں اپنی شراب یا نشے دے استعمال
بارے فکر اے؟

مدد منگن دا ویلا جان لو۔ ایہہ کچھ وارننگ نشانیاں نیں
جنہاں نوں تسی نظرانداز نہ کرو:

- تسی چاہ کے وی استعمال چھڈ نہیں سکدے
- ایہہ تہاڈے کم، سکول یا رشتیاں نوں متاثر کر ریا اے
- تسی دوجیاں توں اپنے استعمال بارے جھوٹ بولدے یا
چھپاؤندے ہو
- اوہو اثر محسوس کرن لئی تہانوں ہور ضرورت
محسوس بندی اے
- اس توں بغیر تسی بیمار یا گھبراہٹ محسوس کردے ہو
- نشہ استعمال کرن نال تہاڈے قانونی یا مالی مسئلے بن
چکے نیں

مدد منگنا طاقت کیوں دکھاؤندا اے

- صحت یابی دی شروعات اک بہادر قدم نال بُندی اے
- تہانوں ایہہ سب کچھ اکیلے نہیں سہنا پئے گا
- ٹھیک ہون لئی اصلی تے آزمودہ طریقے موجود نیں
- بہت سارے لوک صحت یاب ہو کے بھرپور زندگیاں
دوبارہ بناندے نیں

مدد منگن لئی
نہ کدے جلد اے
تے نہ ہی دیر۔





Multicultural Connect Line

Punjabi (Shahmukhi)

تُہانوں ثقافتی طور تے محفوظ مدد دی لوڑ اے؟ کثیرالثقافتی رابطہ لائن تے کال کرو

ساڈی دوستانہ ٹیم ایہہ کم کر سگدی اے:

✓ تُہاڈی زبان وچ گل کرن لئی مترجم دے نال کم کرے۔

✓ مدد لبھے تے معلومات فراہم کرے۔

✓ شراب تے نشے دے مسائل لئی تُہانوں درکار مدد حاصل کرن وچ مدد کرے۔

کسے فیملی ممبر دی شراب یا نشے دی استعمال بارے
فکر مند ہو؟ اوہ معلومات تے مدد حاصل کرو جو تُہانوں
چاہی دی اے۔ **کلچر کیئر** نوں کال کرو - اپنے خاندان دے
ممبرز، دوستان، پڑوسیاں تے کمیونٹی لیڈرز لئی مدد -
1300 079 020

**ساڈیاں سہولتاں مفت تے
رازدارانہ نیں**

☎ **1300 079 020**

صبح 9 توں شام 4:30 تک
پیر توں جمعے تک

اسیں مترجمان نال کم
کردے آں

