

# New York

## ریاست آپ کا خیرمقدم کرتی ہے!

چاہے آپ کسی بھی صورتحال  
سے گزر رہے ہوں، یہ ضروری  
ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا  
خیال رکھیں۔



Office of  
Mental Health

یہاں کچھ وسائل ہیں جو آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کر سکتے ہیں:  
(تشریح خدمات سب کے لئے دستیاب)

نیو امریکی ہاٹ لائن کا NYS آفس:

1-800-566-7636

نئے امریکیوں کے لئے دستیاب خدمات اور معاونت پر گفت کرنے میں مدد حاصل کریں

NYS آفس آف مینٹل ہیلتھ کے کسٹمر ریلیشنز:

1-800-597-8481

سوالات پوچھیں، خدشات کی اطلاع دیں اور New York ریاست سروسز تک رسائی میں مدد حاصل کریں

NY پروجیکٹ ہوپ COVID-19 جذباتی معاونت ہیلپ لائن:

1-844-863-9314

NY کی مفت، خفیہ COVID-19 بحران کونسلنگ ہیلپ لائن

خودکشی سے بچاؤ کی قومی لائف لائن:

1-800-273 TALK (8255) پر بات کریں یا 741741 پر Got5 ٹیکسٹ کریں

خفیہ معاونت اور بحرائی وسائل

OMH **فیلڈ دفاتر** (حوالہ جات اور مقامی خدمات کے بارے میں کسی سے بات کریں):

New York شہر فیلڈ آفس  
فون: (212) 330-1650

سٹرن New York فیلڈ آفس  
فون: (716) 533-4075

سینٹرل New York فیلڈ آفس  
فون: (315) 426-3930

ہڈسن ریور فیلڈ آفس  
فون: (845) 454-8229

لانگ آئی لینڈ فیلڈ آفس  
فون: (631) 761-2508