

Stay healthy, get help for your mental health – Hindi script  
(community version)

Line #	Line English	Translated
1	COVID-19 has affected everyone's lives and you are not alone if you've found it hard to cope.	COVID-19 ने हर किसी के जीवन को प्रभावित किया है और यदि आपको इसका सामना करना कठिन लगा हो तो ऐसा महसूस करने वाले आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं।
2	If you have a physical injury or illness, you would see a doctor. Having a mental illness is no different.	यदि आप किसी शारीरिक चोट या रोग से ग्रस्त होते/होती हैं तो आप डॉक्टर को दिखाते/दिखाती हैं। मानसिक रोग होना कोई अलग बात नहीं है।
3	And remember, discrimination in the workplace against someone with a mental illness is unlawful in Australia.	मानसिक रोग से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ कार्यस्थल पर भेदभाव किए जाना ऑस्ट्रेलिया में गैर-कानूनी है।
4	There are free interpreters and extra, confidential services to support people during this difficult time.	इस कठिन समय के दौरान लोगों का समर्थन करने के लिए निःशुल्क दुभाषिए और अतिरिक्त, गोपनीय सेवाएँ उपलब्ध हैं। इनमें वे सेवाएँ शामिल हैं जो निःशुल्क हों चाहे आपकी वीजा स्थिति कोई भी हो।
5	Your GP is always a good place to start or you can call HeadToHelp, a new mental health service for Victorians affected by the coronavirus pandemic.	आपका जी.पी. शुरुआत करने का हमेशा एक अच्छा स्थान होता है या आप हैड-टू-हेल्प (HeadToHelp) को फोन कर सकते/सकती हैं, जो कोरोनावायरस महामारी द्वारा प्रभावित विक्टोरियावासियों के लिए एक नई मानसिक स्वास्थ्य सेवा है।
6	The HeadToHelp service is free for anyone living in Victoria. This includes people on student, bridging and temporary visas.	हैड-टू-हेल्प (HeadToHelp) सेवा विक्टोरिया में रहने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए निःशुल्क है। इसमें स्टुडेंट, ब्रिजिंग और अस्थायी वीजा वाले लोग शामिल हैं।

7	It's OK to need support with your mental health. And getting help early is better for you and everyone around you.	अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ समर्थन लेने की आवश्यकता होना कोई बुराई नहीं है। और शुरुआत में ही सहायता लेना आपके और आपके करीबी हर किसी व्यक्ति के लिए बेहतर है।
8	So call 1800 595 212 or see your GP.	1800 595 212 पर फोन करें या अपने जी.पी. से मिलें।
9.	Stay Healthy, Get Help	स्वस्थ रहें, सहायता ले