

# دعم صحتك العقلية والرفاه الخاص بك

هل تحس بالإجهاد، والقلق والكآبة بسبب أزمة  
كوفيد-19؟ يمكننا تقديم يد المساعدة.



يتلقى الأشخاص، من خلال مجموعة من الرسائل اليومية، النصائح والتشجيعات المفيدة في تنمية  
مهارات التكيف الشخصية والمرونة. لا يوجد تكلفة، ولكن يتم تطبيق رسوم الرسائل النصية  
القياسية. الرجاء التحقق من مزود الهاتف المحمول الخاص بك.

**1-855-947-4673 (1-855-947-HOPE) :**

إذا أردت التسجيل، الرجاء إرسال رسالة نصية على الرقم التالي

[www.ahs.ca/text4hope](http://www.ahs.ca/text4hope)

