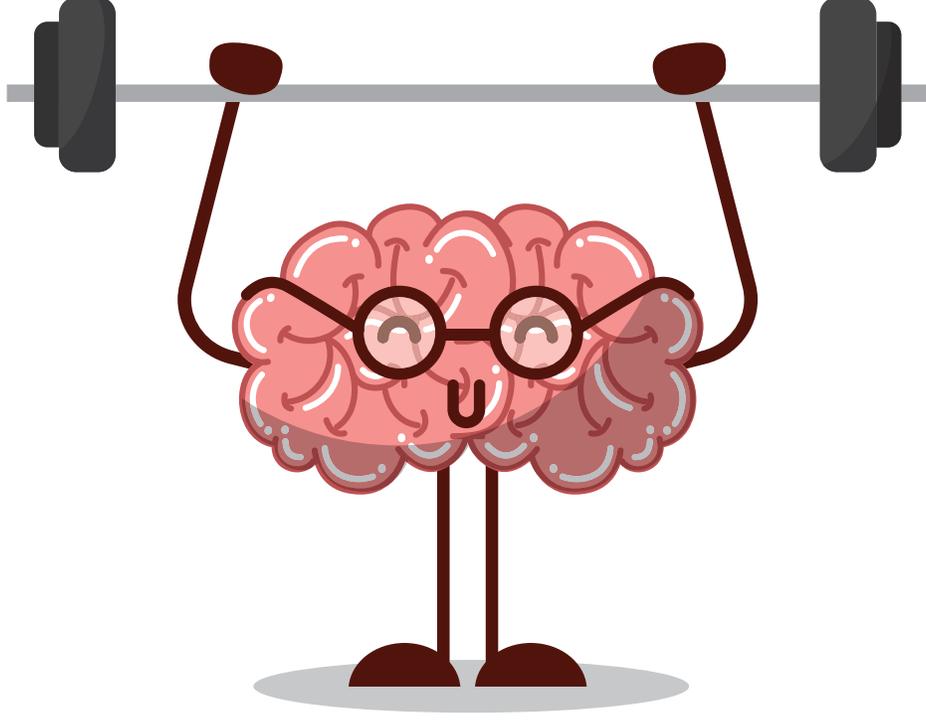


# মানসিক স্বাস্থ্য মতই গুরুত্বপূর্ণ



## শারীরিক স্বাস্থ্য

কথা বলার দরকার?

বিনামূল্য এবং গোপনীয় উৎস:

NY প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল সাপোর্ট লাইন (NY Project Hope Emotional Support Line): 1-844-863-9314  
প্রশিক্ষিত জরুরী সমস্যা পরামর্শদাতা New Yorkর মানুষদের কোভিড-19 এর সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করেন, সময়: 8 AM থেকে 10 PM, 7 দিন/সপ্তাহ

ক্রাইসিস টেক্সট লাইন (Crisis Text Line): Text GOT5 to 741741

প্রশিক্ষিত সঙ্কট পরামর্শদাতাকে 24/7 টেক্সট করুন

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন: 1-800-273-TALK (8255)

প্রশিক্ষিত সঙ্কট পরামর্শদাতার সাথে 24/7 কথা বলুন

ট্রেভর লাইফলাইন: 1-866-488-7686 or Trevor টেক্সট: 678678-এ START লিখে টেক্সট করুন

LGBTQ+ স্পেসিফিক সাপোর্ট 24/7

OMH's গ্রাহক পরিষেবা: 1-800-597-8481

New York স্টেটের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সঙ্গে যোগাযোগ করতে সাহায্য করুন, সময়: সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা, সোমবার - শুক্রবার