Toronto District School Board

Mental Health & Well-Being

शीतकालीन तंदुरुस्ती गाइड

इस गाइड में...

मानकिस सवास य और तं दुरूसती केलिए सहायता

युवाओं केलिए सहायता और सं साधन

बच्वें /युवाओं केलिए शीकतालीन परोगराम और गतिविधियां

इस शीकताल में मेरे बच/युवाओं को सक्रिय बनाए रखने के लिए सुझाव

विशेष/जटिल ज रतों वाले मेरे बच/युवाओं केलिए सं साधन

मानकिस सवास य और तं दुरूसती केलिए टीडीएसबी सं साधन केबारे में जाकनारी उपलबध कराई गई है

शीतकाल के आगमन को देखते हुए, हमारे मन में उत्साह तथा ऐसी भावनाएंहो सकती हैं जिनकेलिए सहायता की ज़रूरत हो सकती है। हमारी **शीकतालीन 2025 तदुं रसती गाइड** हमारे मानसिक स्वास य केलिए सहायता और उसमें सुधार करते हुए, हमारे सांस्कृतिक रूप से परतिक्रियाशील और पहचान केपुष्टिकर्ता संसाधनों और गतिविधियों की जानकारी पाने का एक साधन है ताकि वर्ष केइस समय का सर्वाधिक उपयुकत उपयोग किया जा सके। कनाडियाई मानसिक स्वास य आयोग (Canadian Mental Health Commission) दिए जाते हैं:लिखित सुझाव

- **नींद** की शक्ति को कम न समझें। इससे हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व प्रभावित होता है: मन, शरीर और भावनाएं।
- सर्दियों के दौरान हम कम धूप मिलने के प्रभाव को महसूस कर सकते हैं। सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से हमें **विटामिन डी** तैयार करने में मदद मिलती है, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- **स्वयं की देखभाल** भी प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग विषय है। यह केवल बबल बॉथ, स्पा तथा व्यायाम तक सीमित नहीं है। इसमें स्वास्थ्यपरक सीमाएं, स्वस्थ भोजन विकल्प, चिकित्सक के साथ तय मुलाकातों में उपस्थित होना, अपने परिवेश को व्यवस्थित करना, बजट तैयार करना तथा मित्र से संपर्क करना आदि बातें शामिल हो सकती हैं
- **अपनी इंद्रियों** पर ध्यान देने से हम में सरलता पैदा होती है, बुनियादी बातों पर हम खुद को केन्द्रित कर पाते हैं, और कुछ गहरी सांसों के बाद, हम अपनी मनोवृत्ति में सुधार महसूस करते हैं!
- **क्या आपके विचार आपके लिए स्वास्थ्यपरक हैं,** या वे आपको अस्वस्थ कर रहे हैं? सर्दियों के छोटे दिनों और लंबी रातों के कारण आसानी से खराब मानसिक आदतें विकसित हो सकती हैं।
- पेन उठाएं और कागज पर लिखें। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि हालात कैसे हैं, **हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जिसके लिए धन्यवाद किया जा सकता है।**
- अंत में, यदि आप या आपका कोई प्रियजन परेशानियों से जूझ रहा है, तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या पारिवारिक चिकित्सक से **सहायता प्राप्त करना** न भूलें।

मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए सहायता

टीडीएसबी एमएचडब्ल्यूबी (TDSB MHWB) कमेटी द्वारा संकलित सांस्कृतिक रूप से प्रतिक्रियाशील एवं प्रासंगिक संसाधनों को एक्सेस करें।

अक्रॉस बाउंडरीज (Across Boundaries) – नस्लीय समुदायों के लिए समानतापूर्ण, व्यापक मानसिक स्वास्थ्य और नशामुक्ति सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

हेल्पअहैड (HelpAhead) – टोरंटो कम्युनिटी में शिशुओं, बच्चों, युवाओं और परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ता है।

चिल्ड्रेन्स मेंटल हेल्थ ओंटेरियो (Children's Mental Health Ontario) – बच्चों और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायक संसाधनों का पता लगाएं।

डेली ब्रेड फूड बैंक (Daily Bread Food Bank) – भोजन की प्राप्ति के लिए पोस्टल कोड/लोकेशन के आधार पर अपने स्थानीय क्षेत्र में खोज करें।

सरकारी वित्तीय सहायता:
कनाडा डेंटल बेनिफिट (Canada Dental Benefit)
कुछ अन्य लाभ जो परिवारों के लिए उपलब्ध हो सकते हैं

किड्स हेल्प फोन (Kids Help Phone) – आप अपने रहने के स्थान के आधार पर युवाओं के लिए संसाधनों की खोज कर सकते हैं।

लूमिनस (Lumenus) – मानसिक स्वास्थ्य, विकासपरक और सामुदायिक सेवाएं।

बॉब रम्बॉल (Bob Rumball) - बधिर और कम सुनने वाले बच्चों/युवाओं और परिवारों के लिए मानसिक स्वास्थ्य उपचार बधिरों के लिए बॉब रम्बॉल केनेडियन सेंटर ऑफ एक्सीलेंस (Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf)

सिककिड्स (SickKids) – यह हब आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य तंदुरुस्ती में सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध कराता है।

यूथ लिंक (YouthLink) – 12-24 वर्ष की आयु के लोगों तथा उनके परिवारों के लिए युवा/परिवार परामर्श, अभिभावकता सहायता, शेल्टर/आवास, शिक्षा तथा समुदाय-आधारित प्रोग्राम।

211 सेंट्रल (Central) – अपने रहने के स्थान से जुड़ी सामुदायिक और सरकारी सेवाओं का पता लगाएं।

आपके बच्चे द्वारा डिजिटल तकनीक का प्रबंधन करने में सहायता - स्कूल मानसिक स्वास्थ्य ओंटेरियो

किसी भी रूपांतरण केलिए अभिस्वीकृति आवश्यक है।

युवाओं के लिए सहायता और संसाधन: हेल्पलाइन और सेवाएं
आपातस्थिति में कृपया 9-1-1 पर कॉल करें या अपने स्थानीय अस्पताल के इमरजेंसी रूम में जाएं

9-8-8- आत्महत्या संकट हेल्पलाइन – दिन में 24 घंटे, वर्ष भर बात करने के लिए एक सुरक्षित ठिकाना। **कॉल करें: 9-8-8 या 9-8-8 पर टेक्स्ट करें**

ब्लैक यूथ हेल्पलाइन (Black Youth Helpline) – बच्चों, युवाओं और परिवारों के लिए बहु-सांस्कृतिक हेल्पलाइन और सेवा। **हर रोज सुबह 9 बजे से रात 10 बजे** तक उपलब्ध।

BounceBack® – एक मुफ्त संज्ञानात्मक व्यवहारपरक थेरेपी (CBT) प्रोग्राम जो 15-17 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य स्व-सहायता प्रदान करता है। **टोल फ्री: 1-866-345-0224**.

होप फ़ॉर वेलनेस (Hope for Wellness) हेल्पलाइन – युवाओं के लिए स्वदेशी हेल्पलाइन। **24 घंटे / सप्ताह में 7 दिन फ़ोन सहायता।**

किड्स हेल्प फोन (Kids Help Phone) – आप अपने रहने के स्थान के आधार पर युवाओं के लिए संसाधनों की खोज कर सकते हैं। **24 घंटे / सप्ताह में 7 दिन फ़ोन/टेक्स्ट/चैट सहायता।**

एलजीबीटी यूथलाइन (LGBT Youthline) – गोपनीय, गैर-आलोचनात्मक और सूचित LGBTTQQ2SI सहकर्मी सहायता। **(रविवार - शुक्रवार) शाम 4.00 बजे- रात 9.30 बजे टेक्स्ट/चैट सहायता।**

नसीहा (Naseeha) – मुस्लिम और गैर-मुस्लिम युवाओं/व्यक्तियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन, संसाधन, कार्यशालाएं, वेब थेरेपी आदि। **हर रोज दोपहर 12 बजे से रात 3 बजे तक फ़ोन सहायता।**

व्हाट्स अप वॉक-इन (What's Up Walk-In) क्लिनिक तथा वन स्टॉप टॉक – युवाओं के लिए मुफ्त वर्चुअल और व्यक्तिगत परामर्श। लोकेशन्स का पता लगाने के लिए लिंक पर जाएं सोमवार-शनिवार (घंटे और दिन, लोकेशन के अनुसार भिन्न-भिन्न हो सकते हैं)

वुडग्रीन (Woodgreen) – युवाओं, विकास अशक्तताओं से पीड़ित व्यक्तियों, तथा देखभालकर्ताओं/परिवारों के लिए सामाजिक, रोजगार संबंधी तथा शैक्षणिक सहायता उपलब्ध कराई जाती है। 16+ आयु के बच्चों के लिए फोन या वीडियो द्वारा मुफ्त एकल सत्र परामर्श (12-15 वर्ष के बच्चों के लिए माता-पिता/ देखभालकर्ता की सहमति अपेक्षित है)। **मंगलवार को व्यक्तिगत रूप से और बुधवार को वर्चुअल रूप से उपलब्ध। शाम 4:00 बजे से शाम 6:30 तक पंजीकरण। (416) 645–6000 एक्सटेंशन 1990 पर कॉल करें**

ट्रांस लाइफ़लाइन (Trans Lifeline) – ट्रांस और प्रश्नकर्ता युवाओं और वयस्कों के लिए ट्रांस लोगों द्वारा संचालित एक सहकर्मी सहायता फोन सेवा। ***सेवा दो सप्ताहों के लिए उपलब्ध नहीं होगी तथा इसकी शुरुआत 1 जनवरी, 2024 से की जाएगी तथा यह सेवा 1-877-330-6366 पर सोमवार से शुक्रवार दोपहर 1 बजे से रात 9 बजे तक उपलब्ध होगी***

यूथडेल (Youthdale) - जटिल मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं से संघर्ष कर रहे बच्चों, युवाओं, युवा वयस्कों और परिवारों के लिए सामुदायिक और अंतरंग-रोगी सेवाएं। **संकट सेवा लाइन 416-363-9990 पर 24/7 उपलब्ध है**

किसी भी रूपांतरण केलिए अभिस्वीकृति आवश्यक है।

युवाओं के लिए सहायता एवं संसाधन तथा अन्य जानकारी

युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य जानकारी

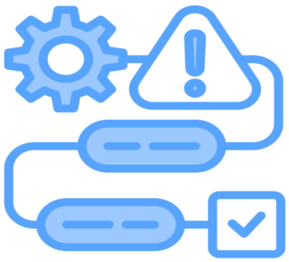
- वे बातें जो आपको जाननी चाहिए - गेम चेंजर्स
- नींद और मानसिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य: लर्निंग हब
- क्या मैं डिप्रेशन का अनुभव कर रहा/रही हूँ? - किड्ज़ हेल्प फोन
- युवाओं के लिए सहायता
- मुझे नहीं पता कि क्या गलत हुआ

युवाओं के लिए स्व-देखभाल

- स्व-देखभाल संबंधी जानकारी - गेम चेंजर्स
- स्व-देखभाल के 6 तरीके - गेम चेंजर्स।
- किड्ज़ हेल्प फोन: स्व-देखभाल चेकलिस्ट
- व्हील ऑफ वैलबीइंग - किड्ज़ हेल्प फोन
- माइंडफुलनेस क्या है? - किड्ज़ हेल्प फोन
- स्व-देखभाल 101 - Jack.org

संकट का प्रबंधन

- कैसे सुरक्षित रहें? - गेम चेंजर्स CAMH
- आत्महत्या पर विचार कर रहे किसी व्यक्ति की सहायता करना
- बी सेफ (Be safe) ऐप
- खुद को चोट पहुंचाना: यह क्या है और इससे कैसे निपटा जाए - किड्ज़ हेल्प फोन



- किसी मित्र को नेविगेट करने में कैसे मदद करें - किड्ज़ हेल्प फोन
- संकट में हैं? - हेल्प अहेड

युवाओं के लिए सहायता एवं संसाधन तथा अन्य जानकारी जारी

नशीले पदार्थ के उपयोग का प्रबंधन

- नशीले पदार्थ का उपयोग, दुरुपयोग और दुर्व्यवहार संसाधन -TDSB
- बज़ ऑन बूज़ - गेम चेंजर्स
- कैनबिस के बारे में वो बातें जो आपको जाननी चाहिए - गेम चेंजर्स
- वेपिंग: आपको और आपके दोस्तों को क्या जानना चाहिए - SMHO
- फेंटेनाइल तथ्य - SMHO
- नशीले पदार्थों का उपयोग करते समय सावधानी बरतें - किड्ज़ हेल्प फोन

सोशल मीडिया और स्क्रीन टाइम

- अनुचित सोशल मीडिया उपयोग को संबोधित करना: सेक्सटिंग, सेक्सटॉर्शन और AI - TDSB
- स्वस्थ सोशल मीडिया आदतें - माइंड यौर माइंड
- सोशल मीडिया सुरक्षा के लिए किशोरों की गाइड - सेफ सर्च किड्ज़
- स्मार्ट सोशल नेटवर्किंग - Cyberbullying.com
- स्क्रीन टाइम: अवलोकन - बीमार बच्चे
- 5 ऑनलाइन सुरक्षा युक्तियाँ - किड्ज़ हेल्प फोन
- ऑनलाइन गेमिंग - किड्ज़ हेल्प फोन
- अपने बच्चे को डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रबंधन करने में सहायता करना - SMHO
- युवा, स्मार्टफोन और सोशल मीडिया का उपयोग - CAMH

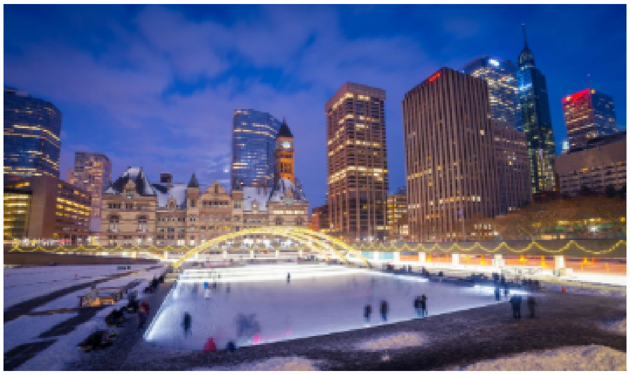
मेरे बच्चे/युवाओं के लिए शीतकालीन प्रोग्राम

शीतकालीन मनोरंजन प्रोग्राम

टोरंटो पब्लिक लाइब्रेरी – प्रोग्राम, कक्षाओं और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी।

विंटर रिक्रिएशन प्रोग्राम (Winter Recreation Programs) – कैम्प टीओ (CampTO) सहित सभी आयुवर्ग केलिए मुफ्त, उच्च-गुणवत्ता रिक्रिएशन गतिविधियां

किड्स आउट (Kids Out) और About.com – टोरंटो में रहने वाले बच्चों, युवाओं और परिवारों केलिए ऑनलाइन गाइड जिसमें स्थानीय आयोजनों, कैम्पों, डे-ट्रिप आइडिया और भी बहुत कुछ शामिल हैं!



वाईएमसीए (YMCA) ऑफ ग्रेटर टोरंटो - सभी आयु और जीवन अवस्थाओं वाले लोगों के लिए प्रोग्राम जिसमें बाल देखभाल और परिवार विकास, स्वास्थ्य और फिटनेस, कैम्प तथा आउटडोर शिक्षा और युवाओं के लिए प्रोग्राम भी शामिल हैं। ये सब्सिडी विकल्पों के साथ स-शुल्क सेवा है।

सीएनआईबी (CNIB) वर्चुअल प्रोग्राम - नेत्रहीन या आंशिक दृष्टि वाले कनाड़ा के सभी लोगों के साथ-साथ उनके परिवारों, मित्रों के लिए मुफ्त वर्चुअल प्रोग्राम उपलब्ध हैं

इस शीतकाल के दौरान मेरे बच्चे/युवाओं को सक्रिय रखने से संबंधित आइडिया

बैकयार्ड कैमप (Over Here Toronto) – घर पर करने के लिए साल भर चलने वाली गतिविधियों केआइडिया।

कॉस्मिक किड्स (Cosmic Kids) – छोटे बच्चों के लिए मुफ्त ऑनलाइन योग और जागरूकता

हार्ट एंड स्ट्रोक (Heart and Stroke) – स्वस्थ खान-पान और सक्रिय रहने के टिप्स।

https://www.participaction.com/पार्टिसिपऐक्शन (ParticipACTION) – 1971 से कनाडा के निवासियों को सक्रिय रहते हुए स्वस्थ बने रहने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है।

स्पैक (SPAC) लर्निंग लाइब्रेरी – ऑनलाइन वीडियो पाठ और गतिविधियों को घर पर आपको सृजनशील बने रहने में सहायता के लिए तैयार किया गया है।

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

वेलकम टू ओंटेरियो पार्क्स – ओंटेरियो के पार्कों में घूमने के बारे में जानकारी।

वाईजिम (YGym) – वर्चुअल शारीरिक गतिविधियां।

योगा विद ऐड्रियन (Yoga with Adrienne) – योग और जागरूकता के मुफ्त वीडियो।

टीडीएसबी- एमएचडब्ल्यूबी-पीएसएस (TDSB-MHWB-PSS) कमेटी एंड सिस्टम्स लीडरशिप टीम द्वारा तैयार की गई शीतकालीन तंदुरुस्ती गाइड।
किसी भी रूपांतरण के लिए अभिस्वीकृति आवश्यक है।

विशेष/जटिल ज़रूरतों वाले बच्चों/युवाओं के लिए सहायता और संसाधन

कम्युनिटी लिविंग टोरंटो (Community Living Toronto) – बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्तियों और उनके परिवारों की सहायता के लिए कई प्रोग्राम उपलब्ध कराए जाते हैं।

जेनेवा सेंटर फ़ॉर ऑटिज्म (Geneva Centre for Autism) – बच्चों के लिए समूह और प्रोग्राम तथा माता-पिता के लिए वेबिनार और सहायता उपलब्ध कराई जा रही है।

हॉलैण्ड ब्लोरव्यू फैमिली रिसोर्स सेंटर (Holland Bloorview Family Resource Centre) - अशक्त बच्चों के देखभालकर्ताओं और माता-पिता के लिए सहायक टिप्स तथा जानकारी एक्सेस करें।

सरे प्लेस फैमिली रिसोर्सेज (Surrey Place Family Resources) - विकास अशक्तताओं, ऑटिज़्म तथा विशेष ज़रूरतों वाले सभी आयु-वर्ग के लोगों को अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने में मदद करते हैं

केरीज प्लेस (Kerry's Place) - यहां पर ओंटेरियो प्रांत में प्रमाण आधारित सहायता और सेवाओं का सृजन और उपलब्धता को प्रदान किया जाता है जिससे एएसडी (ASD) से पीड़ित लोगों की जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

कनेक्टबिलिटी (Connectability) - एक वेबसाइट और वर्चुअल समुदाय जो बौद्धिक अशक्तता से पीड़ित लोगों और उनके परिवारों के आजीवन शिक्षण तथा सहायता के लिए समर्पित है।

लूमेनस (Lumenus) – समूचे टोरंटो में शिशुओं, बच्चों, युवाओं, व्यक्तियों और परिवारों के लिए अनेक उच्च गुणवत्ता युक्त मानसिक स्वास्थ्य, विकासपरक और सामुदायिक सेवाओं को उपलब्ध कराया जाता है।

मेटा सेंटर (Meta Centre) – लोगों को समुदाय में समावेशी, सहभागितापूर्ण और समृद्ध जीवन जीने में मदद करने के लिए विभिन्न सेवाएं और वैयक्तिकृत सहायता उपलब्ध कराई जाती है।

माइल्स नडाल (Miles Nadal) JCC – एएसडी (ASD) और अन्य विकास संबंधी अशक्तताओं से पीड़ित बच्चों और युवाओं के लिए प्रोग्राम उपलब्ध कराए जाते हैं।

MyCommunityHub.ca – विकासपरक अशक्तताओं से पीड़ित बच्चों और युवाओं के लिए समुदाय में उपलब्ध गतिविधियों के लिए सर्च इंजन।

विशेष/जटिल ज़रूरतों वाले बच्चों/युवाओं के लिए सहायता और संसाधन जारी

एसएएएसी (SAAAC) ऑटिज्म सेंटर – हम सांस्कृतिक रूप से प्रतिक्रियाशील ऑटिज्म अभ्यासों और सुलभ प्रोग्रामिंग के ज़रिए समावेशी समुदायों का निर्माण करते हैं।

SAAAC AUTISM CENTRE

टोरंटो पार्क्स और रिक्रिएशन अडैप्टेड प्रोग्राम्स (Toronto Parks and Recreation Adapted Programs) – सबसे आनन्दमय मनोरंजन अनुभव को सुनिश्चित करने के लिए परिवारों को सदस्यता हेतु आवेदन करने और इसे प्राप्त करने के लिए सबसे पहले 416- 395-6128 पर अडैप्टेड एंड इन्क्लूसिव रिक्रिएशन प्रोग्राम की सेंट्रल हॉटलाइन से अवश्य संपर्क करना चाहिए।

TORONTO

वेरायटी विलेज (Variety Village) – वेरायटी प्रोग्रामिंग से अशक्त बच्चों को देखे जाने, भागीदारी करने और उनमें समावेशन की भावना विकसित करने के लिए उन्हें सशक्त बनाया जाता है। हम खेल-कूद, फिटनेस, गतिविधियों, कैम्प, कौशल प्रशिक्षण तथा प्रतिस्पर्धी और पैरालिम्पिक खिलाड़ियों के लिए एक्सेस योग्य सुविधाएं उपलब्ध कराते हैं

variety the children's charity of ontario

tdsb Professional Support Services

घर पर खेलकूद और मौज-मस्ती के लिए टीडीएसबी ऑक्यूपेशनल और फिजियोथेरेपी संसाधन

जटिल ज़रूरतों वाले छात्रों के परिवारों के लिए टीडीएसबी मनोवैज्ञानिक संसाधन

टीडीएसबी स्पीच लैंग्वेज पैथोलॉजी टिप शीट्स

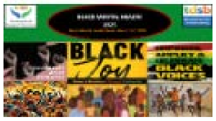
मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए टीडीएसबी सहायता और संसाधन

संसाधनों और सहायता की व्यापक सूची को एक्सेस करने के लिए कृपया हमारी टीडीएसबी (TDSB) वेबसाइट को देखें। छात्रों,माता-पिता और देखभालकर्ताओं, तथा कर्मचारियों के लिए हमारे इंटरएक्टिव लाउंज और वर्चुअल फील्ड ट्रिप की जानकारी प्राप्त करने के लिए कुछ समय व्यतीत करें।

प्रारंभिक और माध्यमिक के छात्रों, जटिल ज़रूरतों वाले छात्रों, माता-पिता/देखभालकर्ताओं और शिक्षकों के लिए हमारे इंटरैक्टिव चिल्ड्रेन्स मेंटल हेल्थ वीक संसाधन किट्स को एक्सेस करें।

TDSB मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती समिति (TDSB Mental Health and Well-Being Committee) द्वारा संकलित सांस्कृतिक रूप से प्रतिक्रियाशील एवं प्रासंगिक संसाधनों को एक्सेस करें।

टोरंटो में बलैक मेंटल हेलथ वीक केलिए समर्पित मार्च 2025सपताह से हमारे बलैक मेंटल हेलथ वीक से संबंधित संसाधर्नों को एकसेस करें। मार्च, 2026 में अपडेट्स की परतीक करें



यह स्‌ लाइड सभी गरेड्स केलिए 2025-26 एमएचडबल्यूबी (MHWB) संसाधनों का एक्सेस प्रदान करती है।

वर्चुअल लाइब्रेरी और अन्य लाइब्रेरी लर्निंग संसाधनों के बारे में मानसिक स्वास्थ्य (प्रारंभिक और माध्यमिक) की इन परिचयात्मक गाइड को देखें।

टीडीएसबी लर्न4लाइफ़ (TDSB Learn4Life) – स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती प्रोग्राम। (18+ शिक्षण अवसर)

टीडीएसबी पेशेवर सहायता सेवा के बारे में Google साइटों से और अधिक जानकारी प्राप्त करें:

- **बाल और युवा सेवाएं**
- **ऑक्यूपेशनल थेरेपी तथा फिजिकल थेरेपी सेवाएं**
- **मनोचिकित्सा सेवाएं**
- **स्पीच लैंग्वेज सेवाएं**
- **सामाजिक कार्य और उपस्थिति सेवाएं**

संपर्क बनाए रखें!

जानकारी में लगातार बदलाव होते रहते हैं। कृपया हमें फॉलो करना न भूलें और नवीनतम अपडेट्स के लिए देखते रहें।

	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	ईमेल: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWB

यदि आप या आपका कोई परिचित मानसिक स्वास्थ्य या नशीले पदार्थ इस्तेमाल करने की आपातस्थिति का सामना कर रहा है, तो **9-1-1 पर कॉल करें या अपने स्थानीय अस्पताल के इमरजेंसी रूम में जाएं या संकट सहायता के लिए 9-8-8 पर कॉल करें**।

टीडीएसबी- एमएचडब्ल्यूबी-पीएसएस (TDSB-MHWB-PSS) कमेटी एंड सिस्टम्स लीडरशिप टीम द्वारा तैयार की गई शीतकालीन तंदुरुस्ती गाइड।
किसी भी रूपांतरण के लिए अभिस्वीकृति आवश्यक है।