



लागूपदार्थ वा  
मदिराको प्रयोगले  
निम्न कुराहरूमा  
असर पर्न सक्छः

स्वास्थ्य

सम्बन्धहरू

काम वा पैसा

कानून

# स्वास्थ्य

यदि लागूपदार्थको प्रयोगले तपाईंको **स्वास्थ्यलाई** असर गरिरहेको छ भने - मद्दत लिनुहोस्

संकेतहरू:

- पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, दाँतको समस्या
- निद्राको समस्या, स्मरणशक्तिको समस्या
- दुःखी वा चिन्तित महसुस हुने
- एकलोपना महसुस हुने



## सम्बन्धहरू

यदि लागूपदार्थको प्रयोगले तपाईंको सम्बन्धहरूलाई असर गरिरहेको छ भने - मद्दत लिनुहोस्

संकेतहरू:

- पारिवारिक झगडा
- बालबालिकाहरू डराउने वा निराश हुने
- एकलोपना महसुस हुने
- हिंसा (कहिल्यै स्वीकार्य हुँदैन)



## काम र पैसा

यदि लागूपदार्थको प्रयोगले  
तपाईंको **काम वा**  
**पैसालाई** असर  
गरिरहेको छ भने -  
मद्दत लिनुहोस्



## संकेतहरू:

- काम छुट्नु
- जागिर गुम्नु
- विद्यालय छुट्नु
- बिलहरू, खानाको पैसा वा भाडा तिर्न नसक्नु

# सहायता प्राप्त

सञ्चार

सहायता प्राप्त गर्न सकिने स्थान र सेवाहरू  
सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न

सहायता प्राप्त  
संस्था र सामुदायिक

# कानून

यदि लागूपदार्थको प्रयोगले तपाईंलाई **कानुनी रूपमा** असर गरिरहेको छ भने -  
मद्दत लिनुहोस्

संकेतहरू:

- प्रहरीले पछ्याउने
- लागूपदार्थ र मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी चलाए वापत जरिवाना तिर्ने
- पक्राउ पर्ने



## उपलब्ध सहायताहरू (२४ सै घण्टा)

राष्ट्रिय मदिरा तथा अन्य लागूपदार्थको हटलाइन	<b>1800 250 015</b>
लाइफलाइन (Lifeline):	<b>13 11 14</b>
आपतकालीन अवस्थामा फोन गर्ने नम्बर	<b>000</b>

यदि तपाईंलाई भाषा सम्बन्धी सहायता चाहिन्छ भने, TIS लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईं, तपाईंको परिवार  
र तपाईंको समुदायको  
लागि सहायता

=

मजबूत व्यक्ति  
मजबूत परिवार  
मजबूत समुदाय



Tasmanian  
Government

यो परियोजना  
तास्मानिया सरकारको  
पहलमा, स्वस्थ  
तास्मानिया कोषद्वारा  
वित्त पोषित छ।

