

## Tacaíochtaí atá ar fáil:

Má bhíonn GÉARCHÉIM ann,  
glaigh, le do thoil, ar:

Do Dhochtúir Ginearálta áitiúil

Samaritans (24/7)

Saorghlao: **116 123**

## TACAÍOCHTAÍ

Text About It (24/7)

Saortheachtaireacht téacs: **50808**

## INFORMATIONEN

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

An líne eolais 24/7 YourMentalHealth (FSS)  
Saorghlao: **1800 111 888**

[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



Tabhair cuairt ar ár láithreán gréasáin:

[www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info)



Translations sponsored by



Abair **Dia Duit** agus fiafraigh: **Conas atá tú?**

**H e l l o**

**DIA DUIT**

**TÉIGH I MBUN  
CAINTE**

**ÉIST**

**FOGHLAIM**

**ROGHANNA**

Abair 'Dia  
Duit' agus  
fiafraigh  
'Conas  
atá tú?'

Labhair leis  
an duine

Éist go  
gníomhach  
leis an  
duine

Foghlaim  
faoin  
duine agus  
conas a  
bhraitheann  
siad

Cuir roinnt  
ama ar fáil  
chun na  
roghanna  
a phlé

**Hello**  
CONAS ATÁ TÚ?



Mental Health  
Ireland