Unahitaji msaada? 988 iko hapa.

Namba ya Simu ya Kuokoa Maisha ya Wanaotaka Kujiua na Walio Katika Migogoro

988

PIGA SIMU, TUMA UJUMBE AU PIGA GUMZO

988Lifeline.org

Je, unapitia kipindi kigumu? Unahisi huzuni, msongo wa mawazo au upweke?

Piga simu 988 Zungumza nasi. Bure. Kwa siri. Wakalimani wanapatikana.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

North Dakota | Health & Human Services

FirstLink

Swahili

19901_1_NDDOHHS_988_Newcomer-Poster-Translation_Swahili_r3.indd 1 3/28/25 9:49 AM