

Na veitokoni vei ira na via
kauta tani na nodra bula

Na Sala kina Bula



Na Tikidua ena kena navuci na
veisala e so e rawa ni tara cake se
vukea na nona bula e dua.



NA KENA KAU TANI GA VAKAI KOYA NA BULA: Na “suicide” oya na nona kauta tani e dua na tamata na nona bula vakai koya ka sega ni vakasaurarataki.

Na ivakaro

I vakamacala eso me baleta na nodra kauta tani vakai ira na nodra bula na tamata ka ra sega ni vakasaurarataki me ra kauta tani na nodra bula



Veivosakitaki me baleta na bula tasogo



Bula Vakaveitalia



Ivakarau ni yalo



Tadoka



Sega ni veimaliwai



Veiwaseitaki na kena sega ni rawa na moce vakavinaka



Na kena toso cake na vakayagataki ni tavako, gunuvi ni wai ni veivakamatenitaki ke i na veika gaga tale e so



**E RABAILEVU NA
VUNI NODRA DAU
KAUTA TANI GA KINA
VAKAIRA NA NODRA
BULA KA SEGA NI
DUA GA NA KA E
VAKAVUNA.**



NAVUNAVUCI ME BALETA NA NOMU VAKABULAI

Vakarautaka na veika me baleta na tataqomaki

Cakava e dua na ituvatuva ni tataqomaki ena vunitukutuku na Lifeline's beyondnow.lifeline.org.au se lavetaka e dua na kena i vakaraitaki ena nomu Android se na talevoni veikauyaki na Apple se veika vaka mona livaliva.

Tuvatuva me baleta na nomu taqomaki

Ka 1 ni kalawa: Vakadigova na ivakatakilakila ni vakasala ni veitagaomaki

Na kena vakasamataki na i vakatakilakila e so me vukea na bula ni tataqomaki. (Vola mai e so na i vakatakilakila eso ka o sa lako curuma)

1

4

2

5

3

6



Ka 2 ni kalawa: Mo taqomaka vinaka na veika e nomu

Kauta tani na veika o rawa ni temaki kina mo kauta tani kina na nomu bula.



Biuta tani na
veika e gata eso



Solia vua na dua
na memu
vuanikau me
maroroya tiko

Ka 3 ni kalawa: Vola na vuni veika eso o nanuma me yaga kina na nomu bula tiko

Ena gauna o sa lalawa tiko kina mo kauta tani na nomu bula o sa na guilecava na veika e so e vakavuna tu na bula me vaka na veika e da dau taleitaka se na veisiganisucu eso e da dau vakanamatata tu kina.



Ka 4 ni kalawa: Na cava soti na ka o rawa ni cakava me na vakavuna na nomu tiko vinaka

Mo dau cakava e so na ka vakaoqo me kauta tani mai kina na vakasama ni kauta tani vakai iko na nomu bula: na bula ni kawaitaki iko vakaiko, taubale, wilivola kei na nomu gagadre ni kere veivuke.



Ka 5 ni kalawa: Semati iko vei ra na tamata kei na veivanua eso

Vola e so na yaca ni tamata e rawa nio veilasamaki vata ka na kauta mai vei iko na ivakanananu vinaka.



Ka 6 ni kalawa: Na i vakarau ni veitokoni vinaka

Ni ko veitokani vinaka kei ira na tamata dina ena vukea na nomu tiko vinaka.



Vola mai eso na yaca ni tamata o okata me ra tamata vinaka:

<u>Yacamu</u>	<u>Naba</u>
	
	
	

<u>Yacamu</u>	<u>Naba</u>
	
	
	

Ka 7 ni kalawa: Sema kina veiqaravi eso

Kevaka e kauta mai na bula ririko/ “Ambulance”	000
Lifeline (24/7 veiqaravi)	13 11 14
Suicide Call Back Service	1300 659 467
Multicultural Hub Canberra	02 6100 4611
Companion House	02 6251 4550
Kids Helpline	1800 629 354
Beyond Blue	1300 224 636
Head to Health Canberra	1800 595 212
Standby Support After Suicide	1300 727 247



MULTICULTURAL



CANBERRA

Na Multicultural Hub Canberra e liutaka tiko na vei qaravi vei ira na curu vanua, i seni valu kei ira na vakasaqara na veitaqomaki ka i itiki ni vei qaravi levu ni Bula ni Veimatamata e Canberra kei na veivanua vaka Tokalau Cevaceva kei NSW oka kina ko Queanbeyan, Goulburn kei Cooma.

Era cakacaka vakavoleka vata kei ira na gadreva na veivuke na neitou timi dau gugumatua ena dua na parokaramu rabailevu, oka kina na nodra tokoni na biu vanua kei ira na isenivalu vou, nodra qaravi na tagane, vei qaravi ni veivakasalataki kei na vuqa tale e so.

"O sa tamata yaloqaga cake mai na ka o vakabauta, kaukauwa cake mai na nomu inuinui, ka vuli cake mai na kena o nanuma"



Na
veivakatoroicaket
aki e kauta mai na

MULTICULTURAL



CANBERRA

 info@mhub.org.au  www.mhub.org.au

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Vakailavotaki mai na

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health