

**USCHIA ANS
PROTEGIN NUS.**



Purschidas d'agid per la sanadad psichica.

Il coronavirus n'è betg mo in privel per noss stadi corporal, mabain procura tar blers umans era per grevadetgnas. Na vai betg bain cun Vus u faschais Vus quitads per insatgi? Tschertgai il discurs. En cas da basegn chattais Vus agid sin plattafurmas-web u tar organisaziuns d'agid. As laschai gidar, sche Vus avais quitads finanzia, As sentis sulet u era sche Vus avais simplamain il sentiment che la vita saja actualmain difficila.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| <p>PER TUTS: mintgatant vul ins discurre cun insatgi en moda anonima – da tuttas uras: tel. 143, era per e-mail e chat www.143.ch</p> | <p>PER UFFANTS E GIUVENILS: en cas da dumondas e problems – da tut temp e gratuit: tel. 147, era per e-mail, chat e sms www.147.ch</p> | <p>PER GENITURS: en cas da dumondas d'educaziun – da tuttas uras: tel. 058 261 61 61, per e-mail u chat www.projuventute.ch/elternberatung</p> | <p>PER PERSONAS PLI PASSADAS: agid da far cumissiuns, servetsch da pasts, tips per la sanadad: tel. 058 591 15 15 www.prosenectute.ch/corona</p> | <p>PER TUTS: cussegliaziun spezialisada per la sanadad psichica e per malsognas psichicas – mintgadi: tel. 0848 800 858 www.promentesana.ch</p> |
| | | | | |
| <p>PER TUTS: tips per discussiuns ed impuls per rinforzar la sanadad psichica – cun l'abc d'emoziuns e l'app: www.wie-gehts-dir.ch</p> | <p>PER TUTS: plattafurma d'infurmaziun davart il tema sanadad psichica incl. tips: www.psy-gesundheit.ch</p> | <p>PER PERSONAS PERTUTGADS DA LA PAUPRADAD SCO ERA PER MIGRANTAS E MIGRANTS: cussegliaziun sociala e cussegliaziun da debits: www.caritas.ch</p> | <p>PER UMANS CHE DOVRAN AGID EN IL MINTGADI: sustegn e levgiament en il mintgadi: www.redcross.ch/corona</p> | <p>PER TUTS: plattafurma d'infurmaziun per la sanadad psichica en connex cun il coronavirus: www.dureschnufe.ch</p> |
| | | | | |
| <p>PER TUTS: plattafurma per l'agid da buna vischinanza autoorganisa: www.hilf-jetzt.ch</p> | <p>EN CAS DA DUMONDAS DA TOXICOMANIA: cussegliaziun online per pertutgads e persunas en lur conturn: www.safezone.ch</p> | <p>PER VICTIMAS DA VIOLENZA U D'ABUS: cussegliaziun ed agid a moda gratuita, confidentiala ed anonima: www.opferhilfe-schweiz.ch</p> | <p>PER UMANS CHE PERDAN LA CONTROLLA: agid spezialisà, sche la violenza para dad esser la suletta soluziun: www.fvgs.ch/Fachstellen.html</p> | <p>PER TUTS: Polizia, clam d'agid per tut ils cas: tel. 117</p> |

www.bag-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



App SwissCovid
Download