



# Renfrewshire Health & Social Care Partnership

روفی و شہی رکی نئی صحت اور تھظکی خدمانفر لہ کرن کولائے تھظق فون  
ن ہرز:

آپکیسے مدد حص لکرسکتے ی

ھر ٹی ک تھظق گروپ آپکو ضرور تھکی مطبق خاص منفر لہ کرسکتا ہے

.....  
RAMH | 0141 847 8900

علاقائی تھظق جو نئی صحت کے معاملات میں منفر لہ کرتی ہے

بلتھظق تھظق انکولائے فہظقون 0800 221 8929 یا 0141 848 9090 (ق ا می تھظق مت ( بلتھظق م الکویں۔  
9-8pm Mon-Fri and 5pm at weekends

کولائے فہظقون 0800 221 8904 ہے کویں گروپ آپکو ان سوی کوی ض طریبی کھنی تھظق گزر رہے  
صرف آپ

**Renfrewshire Alcohol and Drug Partnership (ADP) | 0300 300 1199** {option 2}

ق ا می بادی اور رضکا تھظق مور کھالہ می تھظق اسے ق ا می لگور کوی مدکی چھتی ہے، جوشراب اور تھظقہ اور  
ادوی تھظقے شکار یں۔

نہری ڈھتور کولائے پچھ دوکے فہظق شورو کولائے فون کویں۔ 07415009677 یا 07377937941  
بلکو نئی صحت اور اس سے تھظقہ مہظق لکے حل کولائے امداد، مھظق مات اور فہظق شویں تھظقے چھنگے

**روفی و شہی رپرائے پب و ڈنس وان 0141 561 7030**

یہ اپر گھولور تھظق ڈنس سے تھظقہ خویں مچو اور چولور کولائے رمنس رکی چھ، شویں امداد اور  
مھظق مات چھکی چھتی ہے

**گورڈھوی پھظق سیرٹے امداد سگھی 0141 581 2000**

گر آپکی سیرٹے کے مونتکے غم سے نڈھال ہے تو ریلطکیوں

.....



Please see over...



# Renfrewshire Health & Social Care Partnership

شہری رکی نئی صحت اور تحفظ کی خدمت انفرلہ کنیکٹ کے متعلق فون  
نمبرز دیکھیں

آپ کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں  
ہر ایک متعلقہ گروپ آپ کو ضرورت کی مطابق خاص منفرلہ کر سکتا ہے

ملی فون نمبر کے لیے 0300 300 1238

یہ ایپریٹو کو رضویا ملی معاملات کے متعلق رازدارانہ طور پر جاننا ہے۔

روٹی و شپٹر ایک ہال ولوں کے لیے 0141 887 3643

یہ ایپریٹو کو رضویا ایک ہال کنیکٹ کے لیے اور سہولیات دی جاتی ہیں

قومی امداد حاصل کرنے کے لیے رابطہ

**BREATHING SPACE** | Helpline number: **0800 83 85 87**

[www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

**SAMARITANS** | **116 123** (24 hours a day, free to call)

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) Website: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

**SUICIDE PREVENTION (Choose Life)**

[www.suicide-prevention.org.uk](http://www.suicide-prevention.org.uk)

**SHOUT** | Text: **85258**

is the UK's first 24/7 text service, free on all major mobile networks, for anyone in crisis anytime, anywhere. It's a place to go if you're struggling to cope and you need immediate help.



Please see over...