

יטיוט זליפא זעלא וואס וועגט
און וועגט זעענעם וואס וועגט
און וועגט זעענעם וואס וועגט
און וועגט זעענעם וואס וועגט
און וועגט זעענעם וואס וועגט



אויב איר נוצט 988, געבט
אכטונג אויף אייער געזונט.

פאר אומזיסטע, פריוואטע,
קאנסעלינג און סופארט 24/7,
רופט אדער טעקסט 988 אדער
טשעט ביי nyc.gov/988.





2 איז שעדליך פאר אייער געזונט און

קען אנברענגען ענקזייעטי, צומישטקייט,

אומרואיגקייט, שרעק, דמיונות, שלעפעריגקייט,

איבלען, ברעכן, שנעלע הארץ קלאפן, סיצשורס,

און געדאנקען פון זיך נעמען די לעבן.

זיכערהייט עצות:

- **טרונקט גענוג.** טרונקט וואסער.
- **גייט צוביסלעך.** נוצט קודם נאר אביסל און זעט וויאזוי איר פילט.
- **נוצט עס נישט ווען איר זענט אליין.** אויב איר שפירט נעגאטיווע נאכווייען, קען איינער העלפן.
- **נוצט אין א באקאנטע פלאץ.** אויב איר ווערט צומישט אדער דערשראקן, קען דאס העלפן.