



If you need support or are worried about a friend or family member, our Webchat is available in your language.

Click  to chat with the team... open Mon-Fri 10am-12noon.

Punjabi

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਚੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ  ਕਲਿਕ ਕਰੋ... ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੋਪਹਰ 12 ਵਜੇ।