

# Unahitaji msaada? 988 iko hapa.

Je, unapitia kipindi kigumu?  
Unahisi huzuni, msongo wa  
mawazo au upweke?

Piga simu 988 Zungumza nasi. Bure.  
Kwa siri. Wakalimani wanapatikana.



Namba ya Simu  
ya Kuokoa Maisha  
ya Wanaotaka  
Kujiua na Walio  
Katika Migogoro

# 988

PIGA SIMU, TUMA UJUMBE  
AU PIGA GUMZO

[988Lifeline.org](https://988Lifeline.org)

**988**  
SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

NORTH  
Dakota | Health & Human Services  
Be Legendary.

**FirstLink**