



If you need help now:

Call 9-8-8 Suicide Crisis Helpline
or the Distress Centre Ottawa
613-238-3311 (24 hours a day, 7 days a week)

Si vous avez besoin d'aide maintenant :

Appelez 9-8-8 Ligne d'aide en cas de crise de
suicide ou le Centre de détresse d'Ottawa
613-238-3311 (services offerts en tout temps)

Scan and Go!

For Mental Health Addictions and
Substance Use Health services and
resources:



Or visit [OttawaPublicHealth.ca/
MentalHealthandWellness](https://OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness)

Balayez et allez!

Pour les services et les ressources de santé
mentale, de dépendances et de santé liée
à l'utilisation de substances :



Ou visitez [SantePubliqueOttawa.ca/
SanteMentaleEtBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre)