



HULPLYNE EN MEER

Hier is nuttige nommers om te bel as jy hulp nodig het.
Onthou, dit is `n besige tyd vir baie dienste wat hulp verskaf.
Dalk sal jy moet jy aanhou of `n paar keer bel om deur te kom.
Jy moet dalk `n paar nommers probeer. Moenie tou opgooi nie.

KORONAVIRUS-SA

Koronavirus blitslyn 0800 029 999

WhatsApp "Hi" na 060 012 3456 – nou ook in Afrikaans beskikbaar

Webwerf <https://sacoronavirus.co.za/> of <https://coronavirus.datafree.co/>

GEESTESGESONDHEID

- Selfdood-krisishulplyn 0800 567 567
- South African Depression and Anxiety Group (SADAG) www.sadag.org
 - 0800 21 22 23 / 0800 456 789 / 0800 20 5026
 - Daar is ook `n bemande beradingsdiens op die webwerf met wie jy kan praat
- Lifeline 0861 322 322

GEWELD

- SAPD (Polisie) Algemene misdaadnommer 0860 10111 / SMS Misdaadnommer 32211
- Diensklagtes (SAPD) vir geslagsgebaseerde geweld (GBV) 0800 333 177
- GBV bevelsentrum 0800 428 428 / skakel *120*7867# vanaf enige selfoon
- People Opposing Women Abuse (POWA) www.powa.co.za | 0800 029 999
- Tears Foundation www.tears.co.za | skakel *134*7355# of 010 590 5920
- Hulplyn vir vrouemishandeling 0800 150 150
- Childline 0800 055 555
- Rape Crisis 021 447 9762





HULPLYNE EN MEER

LIGAAMLIKE GESONDHEID

- Mense met gestremdhede, SMS 'help' na 31531
- Nasionale VIGS hulplyn 0800 012 322

ANDER

- Departement van Binnelandse Sake 0800 601 190
- Nasionale Krisislyn 0861 322 322
- Nasionale Mensehandel Hulplyn 0800 222 777
- Ondersteuning vir KMMOs in nood 086 663 7867

Vir meer inligting en hulplyne besoek www.sidebyside.co.za

