



עוברים את זה ביחד

קווי סיוע ומוקדי חירום טלפונים הזמינים 24/7

נט"ל נפגעי טראומה על רקע לאומי
טלפון: 1-800-363-363

ער"ן - עזרה ראשונה נפשית בטלפון | 24/7
טלפון: 1201

שירותי ער"ן לשורדי מסיבות העוטף
טלפון: 09-8891303 | ווטסאפ, צ'אט ופורום: www.eran.org.il

סה"ר - סיוע והקשבה ברשת
תמיכה וסיוע נפשי בעזרת צ'אט אנונימי | נגיש וזמין 24/7
וואטסאפ: 055-9571399 | אתר וצ'אט: www.sahar.org.il
המייל הסה"רי: sahar.help@gmail.com

מוקד חירום כללי של משרד הרווחה | 24/7
טלפון: 118

מרכז החוסן הארצי הטיפולי | ימים א-ה בין השעות 8:00-20:00
טלפון: *5486

מרכזי חוסן בצפון (יישוב גליל מזרחי וגליל מערבי)
טלפון עברית: 04-6900603 | טלפון ערבית: 04-7702649
טלפון רוסית: 04-7702650 | טלפון אנגלית: 04-7702651

מוקדי חירום עירוניים
טלפון: 106

קופות חולים
מאוחדת: *3833 | לאומית: *507 | מכבי: *3555 | כללית: *8703

אל תישארו עם זה לבד.