

## صحت مند حدود



فری فون

008 009 004 4319

موبائل یا انٹرنیٹ پر مبنی کالوں کی ضمانت نہیں دی جا سکتی۔ براہ کرم  
رابطہ کرنے کے لیے یہاں دیے گئے کسی دوسرے طریقے کا استعمال  
کریں۔



WhatsApp

+1 984 920 6875



ڈائریکٹ ڈائل

+91 80 6608 0031



ویب سائٹ

<https://sap.helpwheretheyouare.com>

کمپنی کوڈ: UMB



ای میل

[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou

ایپ کو iOS یا کسی بھی Android ایپ اسٹور سے ڈاؤن لوڈ کریں اور درج  
ذیل پاس کوڈ کا استعمال کرتے ہوئے رجسٹر کریں:  
246576



حدود طے کرنا اچھی بات  
ہے۔ جب آپ یہ وضاحت  
کرتے ہیں کہ آپ کے  
لیے کیا چیز ٹھیکی  
ہے اور کیا نہیں تو لوگ  
آپ کی حدود سمجھیں  
گے۔ ہم اس سلسلے میں  
آپ کی مدد کر سکتے  
ہیں۔

معاونت دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن دستیاب ہے۔

معاونت Business Health Services-BHS کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے، پیشہ ور عملے پر مشتمل جو آپ کے ادارے سے مکمل طور پر آزاد ہیں۔ رازداری کے لیے انہیں معیاری پیشہ ور معاہدوں کے ذریعہ پابند کیا گیا ہے، اور وہ ان افراد کی تفصیلات کا انکشاف نہیں کرتے جنہوں نے خدمت سے رابطہ کیا ہو۔ کسی قسم کی معلومات جو آپ فراہم کریں گے وہ آپ کی صوابدیدی پر ہو گا اور آپ کے ادارے کے ساتھ اس کی شرکت نہیں کی جائے گی۔

# Healthy Boundaries



Setting boundaries is good. When you explain what you are okay with and what you are not okay with, people will understand your limits. We can help.



Freephone

008 009 004 4319

Mobile or internet based calls may not be guaranteed. Please consider another access method listed here.



WhatsApp

+1 984 920 6875



Direct Dial

+91 80 6608 0031



Website

<https://sap.helpwhereyouare.com>

Company Code: UMB



Email

[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou

Download the app from iOS or any Android app store and register using the following passcode:  
246576

**SUPPORT IS AVAILABLE 24 HOURS PER DAY, 7 DAYS PER WEEK**

Support is provided by 'Business Health Services-BHS, staffed by professionals who are completely independent of your organisation. They are bound by professional standards regarding confidentiality and do not disclose details of individuals who have contacted the service. Any information you share is at your discretion and will not be shared with your organisation.