


KLINIK KESIHATAN

Layari senarai klinik kesihatan melalui :

 http://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/store_view/1

PUSAT KESIHATAN MENTAL KOMUNITI (MENTARI)

- Hubungi MENTARI berdekatan untuk dapatkan temujanji
- Layari senarai MENTARI melalui:  <https://www.infosihat.gov.my/index.php/multimedia/infografik/item/pusat-kesihatan-mental-masyarakat-mentari-perkhidmatan-psikiatri-kesihatan-mental-kkm>



- T** Tell someone you trust about your problems
- A** Ask for help
- L** Listen without judgement
- K** Know where to seek help

HOSPITAL KERAJAAN DAN SWASTA

- Dapatkan surat rujukan dari klinik kerajaan atau klinik swasta
- Buat temujanji di hospital berdekatan dan bawa surat rujukan
- Layari senarai hospital kerajaan dan swasta di

 <https://relate.com.my/public-hospitals/>

HOSPITAL UNIVERSITI

- Dapatkan surat rujukan dari klinik kerajaan atau klinik swasta
- Sila hubungi hospital universiti berdekatan untuk dapatkan temujanji
 - a) Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM)
☎ 03-7949 4895
 - b) Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM)
☎ 03-91457 360/61
 - c) UiTM Sg. Buloh
☎ 03-6126 500 ext 5127
 - d) Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM)
☎ 09-767 1188



Kementerian Kesihatan Malaysia



MYHEALTHKKM



SCAN ME

AGENSI KERAJAAN

1 Talian Kasih (KPWKM)

☎ 15999 (24 Jam)

2 KSK Centre (JAKIM)

☎ 03-8870 7515



T

Tell someone you trust about your problems

A

Ask for help

L

Listen without judgement

K

Know where to seek help

NGO

1 Befrienders

Kuala Lumpur

☎ 03 7956 8144/8145 (24 jam)

Pulau Pinang

☎ 04-2810 5161/1108

Ipoh

☎ 05-547 7933/7955

✉ sam@befrienders.org.my

2 Women's Aid Organisation (WAO)

☎ 03-7956 3488

(Hotline 24 jam)

☎ 018-9888 058

(SMS/WhatsApp 24 jam)

3 Helpline MIASA

☎ 014-2236 938/019-2362 423

4 SNEHAM Malaysia

☎ 1 800 22 5757

5 Talian Rahmah

☎ 019-832 3189/013-238 8408

6 P.S The Children

☎ 016-721 3065

(Whatsapp 24 jam)

7 Malaysian Mental Health Association (MMHA)

☎ 017-613 3039/03-2780 6803



Kementerian
Kesihatan
Malaysia



MYHEALTHKKM

