

# TU CHERCHES DU SOUTIEN?



Il existe dans le canton de Neuchâtel des numéros de téléphone et des sites Internet où trouver de l'aide et des conseils.  
N'hésite pas à y faire un tour ou à les appeler !

## 147

**Le 147** : ligne de conseils et de soutien gratuite et confidentielle par téléphone ou SMS  
24h/24h spécialement pour les jeunes

## 143

**La Main Tendue** : ligne d'aide et de soutien gratuite et anonyme par téléphone 24h/24h

## CIAO.CH

**www.ciao.ch** : site d'information, d'aide et d'échanges pour les jeunes avec forum ainsi que de nombreux articles sur différentes thématiques

## SANTÉPSY.CH

**www.santepsy.ch** : site d'information, de conseils et de promotion sur le thème de la santé mentale

## NUMÉROS SPÉCIFIQUES COVID

**Infoline, 032 889 11 00** : informations générales à la permanence téléphonique du canton de Neuchâtel

**Tri infirmier, 032 886 88 80** : informations et redirection vers les centres de test Covid-19 du canton de Neuchâtel

## SITES SPÉCIFIQUES COVID

**www.ofsp-coronavirus.ch/check** : coronacheck, test pour savoir s'il faut faire un test Covid-19 en cas de symptômes

**www.gardonslecap-covid19.ch** : site où trouver des ressources pour faire face aux défis du quotidien durant la pandémie