

मानसिक स्वास्थ्य  
जागरूकता

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ  
यह जानना है  
कि खुद की  
देखभाल करना  
स्वार्थ नहीं है



QR कोड को स्कैन करें, या  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) पर जाएं,  
और पता करें कि मानसिक स्वास्थ्य  
आपके लिए क्या हो सकता है।

Optum