

<https://tinyurl.com/mtlmutualaid>

ARE YOU LAID OFF OR UNABLE TO WORK?

ARE YOU SICK OR QUARANTINED AND UNABLE TO LEAVE YOUR HOME?

DO YOU NEED EMERGENCY CHILDCARE?

Mutual Aid Parc Ex is a group of neighbours helping neighbours. If you are in crisis because of COVID-19, you can reach out for help using this form:

<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportrequest/>

You can call this number and leave a message: **514-560-3340**

Or you can use the Parc-Ex Facebook group:

<https://www.facebook.com/groups/215992479479864/>

IF YOU ARE ABLE TO OFFER HELP: deliveries, check-ins, childcare, financial aid
OFFERS: <https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>

AYUDA MUTUA EN PARC-EXTENSION POR COVID-19

¿ESTÁ DESEMPLEADO O NO PUEDE TRABAJAR?

¿ESTÁ ENFERMO O EN CUARENTENA Y NO PUEDE SALIR DE SU CASA?

¿NECESITA AYUDA DE EMERGENCIA CON EL CUIDADO DE SUS HIJOS?

"Mutual Aid Parc Ex" (Ayuda mutua en Parc Ex) es un grupo de vecinos ayudando a otros vecinos. Si está en crisis debido al COVID-19, puede pedir ayuda completando este formulario:

<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportrequest/>

Puede llamar a este número y dejar un mensaje: **514-560-3340**

O puede utilizar el grupo de Facebook de Parc-Ex: <https://www.facebook.com/groups/215992479479864/>

SI USTED PUEDE OFRECER AYUDA: entregas a domicilio, cuidado de niños o ayuda financiera.
OFERTAS: <https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>

کیا آپ کو وڈ ۱۹ سے متاثرہ ہیں؟
کیا آپ کو ملازمت سے فارغ/پرطرف کر دیا گیا ہے؟ کیا آپ کام کرنے کے قابل نہیں ہیں؟
کیا آپ بیمار ہیں یا قرنطینہ میں ہیں اور گھر سے نکلنے کے قابل نہیں ہیں؟
کیا آپ کو فوری ڈے کیئر کی ضرورت ہے؟
پارک ایکسٹینشن باہمی امداد کا گروپ پڑوسیوں کی مدد کے لئے ہے۔
اگر آپ کو وڈ ۱۹ کی وجہ سے کسی پریشانی میں ہوں یا آپ کو مدد / معلومات درکار ہوں تو یہ فارم پر کر کے مدد طلب کر سکتے ہیں
<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportrequest/>
آپ اپنا پیغام فون نمبر 514-560-3340 پر بھی ریکارڈ کر سکتے ہیں
مزید معلومات اور بروقت رہنمائی کے لئے ہمارے فیس بک گروپ سے منسلک رہیں
<https://www.facebook.com/groups/215992479479864/>
اگر آپ مدد کرنا چاہتے ہیں: بچوں کی دیکھ بھال، خریداری، سامان کی ترسیل یا رقم وغیرہ سے مدد کے لئے اس لنک پر رابطہ کریں
<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>

AU CHÔMAGE OU INCAPABLE DE TRAVAILLER ?

MALADE OU EN QUARANTAINES ET VOUS NE POUVEZ PAS QUITTER VOTRE DOMICILE ?

BESOIN D'UNE GARDIEN(NE) D'URGENCE ?

Parc Ex Aide Mutuelle est un groupe de voisins qui aident leurs voisins. Si vous êtes en situation de crise à cause de COVID-19, vous pouvez demander de l'aide en utilisant ce formulaire :
<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportrequest/>

Vous pouvez appeler ce numéro et laisser un message : **514-560-3340**

Vous pouvez également utiliser le groupe Facebook Parc-Ex :
<https://www.facebook.com/groups/215992479479864/>

SI VOUS POUVEZ AIDER : livraisons, enregistrement, garde d'enfants, aide financière
Offres : <https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>

COVID-19 αμοιβαία βοήθεια Parc Ex

Είσαι απολυμένος/άνεργος ή δεν μπορείς να δουλέψεις;

Είσαι άρρωστος ή σε καραντίνα και δεν μπορείς να βγεις από το σπίτι;

Χρειάζεσαι επείγουσα παιδική φροντίδα;

Mutual Aid Parc Ex είναι ένα γκρουπ γειτόνων που βοηθούν τους γείτονές τους. Αν βρίσκεσαι σε κρίση λόγω κορονοϊού, μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μας συμπληρώνοντας αυτή τη φόρμα:
<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportrequest/>

Τηλεφώνησε σε αυτόν τον αριθμό και άφησε μήνυμα: **514-560-3340**

Ή χρησιμοποίησε το Parc-Ex Facebook group:
<https://www.facebook.com/groups/215992479479864/>

ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ: παραδόσεις, check-ins, παιδική φροντίδα, οικονομική βοήθεια
Αναζητήσεις:
<https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>

Quebec COVID-19 medical info: 1-877-644-4545