



**Are you laid off or unable to work?**

**Are you sick or quarantined and unable to leave your home?  
Do you need emergency food?**

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.

اگر آپ کو وکٹے ۱۹- کی وجہ سے کسی پریشانی میں مبتلا ہیں یا آپ کو معلومات/مدد درکار ہے تو یہ فارم مکمل کر کے مدد طلب کر سکتے ہیں آپ فون نمبر 514-560-3340 پر بھی اپنا پیغام ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

COVID-19 का राजनीतिक नींवकर्ता  
नेतृत्वकारीयों द्वारा लिया गया, इन्होंने  
प्रदान करने वाले अनुबंध के उत्तरीकरण  
नींवकर्ता अनुबंधों का अनुबंध है।

Αν βρίσκεσαι σε κρίση λόγο  
κορονοϊού (COVID-19), μπορείς να  
επικοινωνήσεις μαζί μας.

আপনি যদি COVID-19 এর কারণে  
সংকটগ্রস্ত হয়ে থাকেন তাহলে আপনি  
এই ফর্মটি ব্যবহার করে সাহায্যের জন্য  
যোগাযোগ করতে পারেন

Si está en crisis debido al  
COVID-19, puede pedir ayuda  
completando este formulario.

अगर कोवडि-१९(COVID-19) महामारी ने  
आपको भी संकट में डाल दिया है, तो मदद के  
लिए इस फ़ार्म को भरें।

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

**514-560-3340**

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

**AIDE MUTUELLE PARC-EXTENSION MUTUAL AID**

<https://tinyurl.com/mltmualaid>

**Montreal COVID-19 medical info: 514-644-4545**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**

**514-560-3340**