



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Ndihma për shëndetin financiar dhe mental**

Koronavirusi me vete ka sjellur shumë sfida. Këto kanë ndikuar mbi shëndetin financiar, shëndetin mental dhe mirëqenien. Ndoshta jeni duke përjetuar probleme me të fjeturit, ndryshime të humorit, nivele të ulëta të energjisë apo keni çështje që kanë të bëjnë me raportet tuaja. Gjatë kohëve të tilla, me rëndësi është të dihet se ku mund të merrni ndihmë.

#### **Shërbimet për mbështetje**

Me ndryshime të mëdha në jetën tuaj është normale të ndjeheni të brengosur, të shqetësuar dhe të stresuar. Diçka që mund t'ju ndihmoj është të bisedoni me familjen dhe miqtë, apo të lidheni me ndonjë profesionist mjekësorë. Ka një varg shërbimesh për t'i ndihmuar njerëzve që janë të shqetësuar apo të tronditur, duke përfshirë:

##### Head to Health

Për më shumë informacione, këshilla, dhe një varg të gjërë të shërbimeve mbështetëse vizitoni [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### Lifeline

Për ndihmë dhe këshilla në lidhje me shëndetin tuaj mental gjatë pandemisë vizitoni [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) apo thirrni 13 11 14.

##### Beyond Blue

Beyond blue ka një shërbim mbështetës për koronavirusin që mund ta përdorni duke thirrur 1800 512 348. Gjithashtu mund të vizitoni [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline

Ofron shërbime për fëmijët dhe të rinjtë. Për më shumë informacione vizitoni [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) apo thirrni 1800 551 800.

##### Headspace

Mund ta vizitoni [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) për shërbime që mbështesin të rinjtë.

##### MensLine Australia

MensLine ofron mbështetje falas dhe shërbime këshillimi për burrat. Thirrni 1300 789 978 apo vizitoni [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) për më shumë informacione.

Nëse ju apo dikë që njihni është në krizë dhe ka nevojë për ndihmë tani, ju lutem thirrni **000**.

## **Mbështetja financiare**

Qeveria e Australisë është duke ofruar ndihmë financiare për të ndihmuar njerëzit, bizneset dhe tregtarët individual të prekur nga Koronavirusi.

Kjo është e disponueshme përmes Australia Shërbime (Services Australia) dhe përfshinë mbështetje në të ardhurat dhe mbështetje për amvisëritë. Më shumë në lidhje me këto shërbime zbuloni duke vizituar [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) apo duke thirrur 131 202.

Zyra e tatimit e Australisë ofron ndihmë e cila përfshinë lëshimin e hershëm të fondeve të pensionit dhe opzione me një normë të ulët minimale për pensionistët. Gjithashtu ekziston ndihmë për bizneset e pranueshme, përfshirë rritjen e fluksit të parave dhe pagesave JobKeeper. Më shumë informacione për këto mund të gjeni në [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Gjithashtu mund të merrni këshillim falas, të pavarur dhe privat nga një këshilltar financiar. Në këtë mund të keni qasje duke kontaktuar Linjën për ndihmë kombëtare për borxhe në 1800 007 007.

## **Shërbimi i përkthimit dhe interpretimit**

Nëse nuk flisni anglisht mund ta kontaktoni Shërbimin për përkthim dhe interpretim në **131 450**.

Ata do t'ju lidhin me një përthyes në gjuhën tuaj. Pastaj ata do t'ju kërkojnë emrin dhe numrin e telefonit të organizatës të cilën dëshironi ta kontaktoni.

Qëndroni në linjë përderisa operatori ju lidh me përkthyesin përmes organizatës.

## **Më shumë informacione**

Me rëndësi është të merrni informacione nga burime zyrtare. Vizitoni [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) për këshillat më të reja, dhe linqe për secilin shtet dhe territor. Gjithashtu duhet të mendoni në lidhje me shkarkimin e aplikacionit COVIDSafe për t'ju ndihmuar ta mbani të sigurt familjen, miqtë dhe komunitetin tuaj.