



Australian Government
Department of Health

ለገንዘብና አእምሮ ጤና ድጋፍ

ኮሮና ቫይረስ ብዙ ችግሮችን አምጥቷል። ይህም በሁለቱም በእኛ ገንዘብ ፋይናንስ፣ ጤና እና በእኛ አእምሮ ጤና እንዲሁም ደህንነት ላይ ችግር ተፈጥሯል። የመተኛት ችግር፣ የስሜት መለዋወጥ፣ የዝቅተኛ ሃይል መጠን ወይም ካለዎት ዝምድና ግንኙነት ጋር በተዛመደ ጉዳይ ችግር አጋጥመዎት ይሆናል። በዚህን ጊዜ የት እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ማወቁ አስፈላጊ ነው።

የድጋፍ አገልግሎቶች

በርስዎ የህይወት አኗኗር ዘዴ ከታላቅ ለውጦች ጋር የትካዜ ስሜት፣ መረበሽ ወይም ጭንቀት መፈጠር የተለመደ ነው። ከቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር መነጋገሩ ሊረዳ ሲችል ወይም ከጤና ባለሙያ ጋር ተገናኝቶ መነጋገሩ ሊረዳ ይችላል። በጭንቀት መንፈስ ወይም ስሜታቸው ለተጎዳ ሰዎች ለመርዳት ብዙ የተለያዩ አገልግሎቶች አሉ።

ጤና ለጤና

መረጃ፣ ምክር እና ሰፊ ያለ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት በድረገጽ፡ www.headtohealth.gov.au ላይ ገብቶ ማየት።

የህይወት መስመር/Lifeline

በቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ የርስዎን አእምሮ ጤና ለመንከባከብ እርዳታና ምክሮች በድረገጽ፡ www.lifeline.org.au ላይ ገብቶ ማየት ወይም በስልክ 13 11 14 መደወል።

ከሰማያዊ በላይ/Beyond Blue

ከሰማያዊ በላይ/Beyond blue ለኮሮና ቫይረስ ድጋፍ አገልግሎት መስዋእትነት ያለው ሲሆን መጠቀም የሚችሉት በስልክ 1800 512 348 በመደወል ነው። እንዲሁም በድረገጽ፡ www.coronavirus.beyondblue.org.au ላይ ገብቶ ማየት ይቻላል።

ለህጻናት እርዳታ መስመር

ለህጻናትና ታዳጊ ወጣቶች ያለክፍያ በነጻ አገልግሎቶችን ማቅረብ። ለበለጠ መረጃ በድረገጽ፡ www.kidshelpline.com.au ላይ ገብቶ ማየት ወይም በስልክ 1800 551 800 መደወል።

ሄድስፓስ/Headspace

ለወጣት ድጋፍ አገልግሎቶች በድረገጽ፣ www.headspace.org.au ላይ ገብቶ ማየት ይችላሉ።

ለወንዶች መስመር አውስትራሊያ/MensLine Australia

በወንዶች መስመር ላይ ለወንዶች ያለክፍያ በነጻ ድጋፍና የመማከርት አገልግሎቶች ይቀርባል። ለበለጠ መረጃ በስልክ 1300 789 978 መደወል ወይም በድረገጽ፡ www.mensline.org.au ላይ ገብቶ ማየት።

እርስዎ ወይም ለሚያውቁት የሆነ ሰው በችግር ኪሳራ ውስጥ ካለና አሁኑኑ እርዳታ ከተፈለገ፣ እባክዎ በስልክ **000** ይደውሉ።

ገንዘብ ድጋፍ

በኮርና ቫይረስ ብክለት ችግር ላለባቸው ሰዎች፣ የንግድ ሥራዎች እና በራሳቸው ብቻ ለሆኑ ነጋዴዎች የአውስትራሊያ መንግሥት የገንዘባዊ ፋይናሽል ድጋፍ እያቀረበላቸው ነው።

ይህ የሚቀርበው በአገልግሎቶች አውስትራሊያ በኩል ይህም ለገቢ መጠን ድጋፍ እና ለአባል ቤተሰብ ድጋፍን ያካተተ ይሆናል። ስለነዚህ አገልግሎቶች በበለጠ ለማወቅ በድረገጽ፡ www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ላይ ገብቶ ማየት ወይም በስልክ 131 202 መደወል።

የአውስትራሊያ ታክስ/መገበሪያ ቢሮ በሚቀርበው እርዳታ የሚካተት የሱፐር-ቴክኒክ ገንዘብ እርዳታን ቀደም ብሎ ማውጣት እና ለጥርተኞች አነስተኛ መጠን እድልን መስጠት። እንዲሁም ፈቃድ ላላቸው ንግድ ሥራዎች እርዳታ ሲቀርብ፤ ይህም የጥሬ ገንዘብ ዝውዝውርን ማሻሻልና የሥራ ቀጣይ ክፍያዎችን ያካተተ። ስለነዚህ የበለጠ መረጃ በድረገጽ፡ www.ato.gov.au/coronavirus ላይ ይገኛል።

እንዲሁም ከፋይናሽል አማካሪ ያለክፍያ በነጻ እና ግላዊ የሆነ ምክር ማግኘት ይችላሉ። ይህም መጠቀም የሚችሉት በአገር አቀፍ እዳ እርዳታ መስመር በስልክ 1800 007 007 ደውሎ በማነጋገር ይሆናል።

የትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት

እንግሊዝኛ ተናጋሪ ካልሆኑ ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በስልክ **131 450** አድርጎ ማነጋገር ይችላሉ።

ከርስዎ ቋንቋ አስተርጓሚ ጋር ያገናኝዎታል። ከዚያም ማነጋገር ለፈለጉት ድርጅት ስምና የስልክ ቁጥርን ይጠይቅዎታል።

የስልክ አስተናጋጁ በአስተርጓሚው በኩል ከድርጅቱ ጋር እስኪያገናኝዎት መስመር ላይ መቆየት።

ለበለጠ መረጃ

ከመገልገያ ሀላፊ መረጃ ማግኘቱ ጠቃሚ ነው። ወቅታዊ ለሆነ ምክርና ከእያንዳንዱ አስተዳደር ግዛትና ተራቶርይ ጋር ለመገናኘት በድረገጽ፡ www.australia.gov.au ላይ ገብቶ ማየት። እንዲሁም ለርስዎ ቤተሰብ፤ ጓደኞችና ማህበረሰብ ደህንነት ጥበቃን እንዲረዳ ስለ COVIDSafe app ተጭኖ ማስገባት ማሰብ አለብዎ።