



Australian Government
Department of Health

المساعدة للتمويل والصحة النفسية

جلب فيروس كورونا معه العديد من التحديات. وقد أثرت هذه على صحتنا المالية وصحتنا النفسية ورفاهيتنا. قد تواجه مشاكل في القدرة على النوم أو تغيرات مزاجية أو انخفاض في مستوى الطاقة أو وجود مشاكل في علاقاتك. خلال أوقات كهذه، من المهم أن تعرف من أين يمكنك الحصول على المساعدة.

خدمات الدعم

مع التغييرات الكبيرة في نمط حياتك، من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو القلق أو التوتر. من الممكن أن يساعدك التحدث مع العائلة والأصدقاء، أو التواصل مع أخصائي صحة. هناك مجموعة من الخدمات لمساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالقلق أو بالارتباك، ويشمل ذلك:

اذهب إلى الصحة

للحصول على معلومات ونصائح ومجموعة واسعة من خدمات الدعم قم بزيارة www.headtohealth.gov.au

Lifeline (لايف لاين)

للحصول على المساعدة والنصائح حول الاعتناء بصحتك النفسية أثناء الوباء، قم بزيارة: www.lifeline.org.au أو اتصل بالرقم 13 11 14.

Beyond Blue (بيوند بلو)

لدى Beyond blue خدمة دعم Coronavirus مكرسة يمكنك استخدامها عن طريق الاتصال على 1800 512 348 يمكنك أيضًا زيارة www.coronavirus.beyondblue.org.au

خط مساعدة الأطفال

يقدم خدمات مجانية للأطفال والشباب. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.kidshelpline.com.au أو الاتصال على الرقم 1800 551 800.

Headspace

يمكنك زيارة www.headspace.org.au للحصول على خدمات دعم الشباب.

MensLine Australia (خط مساعدة خط الرجال)

يوفر MensLine خط خدمات الدعم والاستشارة المجانية للرجال. اتصل بالرقم 1300 789 978 أو قم بزيارة www.mensline.org.au لمزيد من المعلومات.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في أزمة وتحتاج إلى المساعدة الآن، فيرجى الاتصال على الرقم 000.

الدعم المالي

تقدم الحكومة الأسترالية مساعدة مالية للأفراد والشركات والتجار الذين يعملون بمفردهم والذين تأثروا بفيروس كورونا.

هذا متاح من خلال خدمات أستراليا ويشمل دعم الدخل ودعم الأسر. تعرف على المزيد عن هذه الخدمات عن طريق زيارة www.servicesaustralia.gov.au/covid19 أو الاتصال على الرقم 131 202.

يقدم مكتب الضرائب الأسترالي المساعدة بما في ذلك الإفراج المبكر عن أموال التقاعد والحد الأدنى من خيارات معدلات السحب للمتقاعدين. المساعدة متاحة أيضًا للشركات المؤهلة، بما في ذلك تعزيز التدفق النقدي ومدفوعات JobKeeper. يمكنك معرفة المزيد عن هذا على www.ato.gov.au/coronavirus

يمكنك أيضًا الحصول على مشورة مجانية ومستقلة وخاصة من مستشار مالي. يمكنك الوصول إلى هذا عن طريق الاتصال بخط المساعدة الوطني للديون على 1800 007 007 .

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية ، يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على 131 450.

سيوصلونك بمترجم بلغتك. سيطلبون منك بعد ذلك اسم ورقم هاتف الجهة التي تود الاتصال بها.

ابق على الخط أثناء قيام الموظف بتوصيلك أنت والمترجم مع الجهة.

معلومات إضافية

من المهم الحصول على المعلومات من المصادر الرسمية. قم بزيارة www.australia.gov.au للحصول على أحدث النصائح والروابط لكل ولاية وإقليم. يجب عليك أيضًا التفكير في تنزيل تطبيق COVIDSafe للمساعدة في الحفاظ على أمان عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.