



Australian Government

Department of Health

Օգնություն ֆինանսների և մտավոր առողջության համար

Կորոնավիրուսը իր հետ բերեց շատ խնդիրներ: Սրանք ազդեցին և մեր ֆինանսական առողջության և մեր մտավոր առողջության ու բարեկեցության վրա: Հնարավոր է, որ դուք խնդիրներ եք ունենում քնի, տրամադրության փոփոխության, էներգիայի թուլացման կամ ձեր հարաբերություններում խնդիրների հետ կապված: Այսպիսի ժամանակ կարևոր է, որ դուք իմանաք, թե որտեղից կարող եք օգնություն ստանալ:

Աջակցության ծառայություններ

Ձեր կենսակերպի մեջ մեծ փոփոխությունների հետ բնական է զգալ մտահոգված, անհանգիստ և լարված: Կօզնի ընտանիքի և ընկերների հետ զրուցելը, կամ առողջության մասնագետի հետ կապվելը: Կան մի շարք ծառայություններ, որոնք օգնում են մարդկանց, ովքեր անհանգիստ ու ճնշված են իրենց զգում, ներառյալ.

Head to Health

Տեղեկատվության, խորհրդատվության և մի շարք աջակցության ծառայությունների համար, այցելեք՝ www.headtohealth.gov.au:

Lifeline

Օգնության և խորհուրդների համար, թե ինչպես հոգ տանել ձեր մտավոր առողջության համար համաճարակի ընթացքում, այցելեք՝ www.lifeline.org.au կամ զանգահարեք 13 11 14:

Beyond Blue

Beyond blue-ն ունի աջակցության նվիրված ծառայություն կորոնավիրուսի հարցերով, որը դուք կարող եք օգտագործել՝ զանգահարելով 1800 512 348: Կարող եք նաև այցելել՝ www.coronavirus.beyondblue.org.au:

Kids helpline

Տրամադրում է անվճար ծառայություններ երեխաների և երիտասարդների համար: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք՝ www.kidshelpline.com.au կամ զանգահարեք 1800 551 800:

Headspace

Դուք կարող եք այցելել www.headspace.org.au երիտասարդների աջակցության ծառայությունների համար:

MensLine Australia

MensLine-ը տրամադրում է անվճար աջակցության և խորհրդատվության ծառայություններ տղամարդկանց համար: Չանգահարեք 1300 789 978 կամ այցելեք www.mensline.org.au լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում գիտեք, որ ճգնաժամի մեջ է և այժմ օգնության կարիք ունի, զանգահարեք **000**:

Ֆինանսական աջակցություն

Ավստրալիայի կառավարությունը տրամադրում է ֆինանսական օգնություն անձանց, ընկերություններին և անհատ ձեռներեցներին, ովքեր տուժել են կորոնավիրուսից:

Սա մատչելի է Ծառայություններ Ավստրալիայի միջոցով և ներառում է եկամտի աջակցություն և աջակցություն ընտանիքների համար: Այս ծառայությունների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար, այցելեք՝ www.servicesaustralia.gov.au/covid19 կամ զանգահարեք 131 202:

Ավստրալիայի Հարկային վարչությունը տրամադրում է օգնություն՝ ներառյալ վաղաժամկետ կենսաթոշակային ֆոնդերի թողարկումը և նվազագույն նվազման դրույքաչափի այլընտրանքային տարբերակներ կենսաթոշակառուների համար: Օգնություն մատչելի է նաև իրավասու ընկերություններին, ներառյալ կանխիկ դրամային հոսքի խթանումը և աշխատանքի պահպանման (JobKeeper) վճարումները: Լրացուցիչ տեղեկություններ կարող եք ստանալ սրանց մասին, այցելելով՝ www.ato.gov.au/coronavirus:

Դուք կարող եք նաև ստանալ անվճար, անկախ և անձնական խորհրդատվություն ֆինանսական խորհրդատուի կողմից: Դուք կարող եք մուտք գործել սրանց՝ կապվելով Ազգային պարտքի օգնության ծառայության հետ (National Debt Helpline) 1800 007 007 հեռախոսահամարով:

Թարգմանչական ծառայություն

Եթե դուք անգլերեն չեք խոսում, դուք կարող եք դիմել Թարգմանչական ծառայություն **131 450** հեռախոսահամարով:

Նրանք ձեզ կկապեն ձեր լեզվով թարգմանչի հետ: Հետո նրանք ձեզնից կհարցնեն կազմակերպության անունը և հեռախոսահամարը, որի հետ պետք է կապվեք:

Մնացեք հեռախոսի գծի վրա մինչև հեռախոսավարը կկապի ձեզ և թարգմանչին կազմակերպության հետ:

Լրացուցիչ տեղեկություններ

Կարևոր է, որ տեղեկատվություն ստանաք պաշտոնական աղբյուրներից: Այցելեք www.australia.gov.au թարմ խորհրդատվության և յուրաքանչյուր նահանգի և տարածքի հղումների համար: Դուք պետք է նաև մտածեք ներբեռնել COVIDSafe ծրագիրը՝ ձեր ընտանիքի, ընկերների և համայնքի անվտանգության պահպանման համար: