



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Pomoć u financijskom i mentalnom zdravlju**

Koronavirus je sa sobom donio i brojne izazove. To je uticalo kako na naše financijsko zdravlje, tako i na naše mentalno zdravlje i dobrobit. Možda imate problema sa spavanjem, promjene raspoloženja, manjak energije ili imate probleme u odnosima s drugima. U ovakvim vremenima, važno je znati gdje možete potražiti pomoć.

#### **Usluge podrške**

Uz velike promjene u vašem načinu života, normalno je da osjećate zabrinutost, tjeskobu ili da ste pod stresom. Pomoći može razgovor s porodicom i prijateljima ili se povezivati sa zdravstvenim stručnjakom. Postoji niz usluga za pomoć osobama koje se osjećaju anksiozno ili skrhamo, uključujući i sljedeće:

#### Obratiti se zdravstvenoj ustanovi

Za informacije, savjete i širok spektar usluga podrške posjetite [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

#### Lifeline

Za pomoć i savjete o brizi za svoje mentalno zdravlje za vrijeme pandemije posjetite [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) or call 13 11 14.

#### Beyond Blue

Ima posebnu uslugu podrške za Coronavirus koju možete koristiti ako nazovete 1800 512 348. Također, možete posjetiti [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

#### Kids helpline

Pružila besplatne usluge za djecu i omladinu. Za više informacija posjetite [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) ili nazovite 1800 551 800.

#### Headspace

Za usluge podrške možete posjetiti [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

#### MensLine Australia

MensLine pruža besplatnu podršku i savjetovanje za muškarce. Za više informacija nazovite 1300 789 978 ili posjetite [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

Ako ste vi ili neko koga poznajete u krizi i pomoć vam je odmah potrebna, nazovite **000**.

## **Financijska pomoć**

Australska vlada pruža financijsku pomoć ljudima, preduzećima i samostalnim preduzetnicima koji su pogođeni koronavirusom.

To se može dobiti putem Services Australia i uključuje dodatak na prihode i pomoć domaćinstvima. Više informacija o ovim uslugama potražite na [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) ili nazovite 131 202.

Australski porezni ured pruža pomoć, uključujući pravo na rano oslobađanje uplaćenih sredstava u mirovinski fond i mogućnosti minimalnih stopa podizanja sredstava za penzionere. Pomoć je na raspolaganju i za preduzeća koja na to imaju pravo, uključujući pojačavanje novčanog toka i JobKeeper plaćanja. Više o ovome možete saznati na [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Od financijskih savjetnika također možete dobiti besplatne, neovisne i privatne savjete. Do njih možete doći ako kontaktirate Nacionalnu liniju za pomoć u dugovima (National Debt Helpline) na 1800 007 007.

## **Služba za prevođenje i tumačenje**

Ako ne govorite engleski, možete kontaktirati Službu za prevođenje i tumačenje na **131 450**.

Povezaće vas sa prevodiocem na vašem jeziku. Tražit će od vas da im kažete svoje ime i prezime i telefonski broj organizacije s kojom trebate razgovarati.

Ostanite na liniji dok vas operater poveže s prevodiocem i organizacijom s kojom želite razgovarati.

## **Više informacija**

Važno je doći do informacija iz službenih izvora. Posjetite [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) za najnovije savjete i linkove u svakoj državi i teritoriji. Razmislite i o preuzimanju aplikacije COVIDSafe da zaštitite svoju porodicu, prijatelje i zajednicu.