



Australian Government

Department of Health

Помощ за финансите и психичното здраве

Коронавирусът донесе със себе си много предизвикателства. Те засегнаха както финансовото ни здраве, така и психичното ни здраве и благосъстояние. Може да имате проблеми със съня, промени в настроението, ниско ниво на енергия или проблеми във Вашите взаимоотношения. В такива времена е важно да знаете къде можете да получите помощ.

Помощни услуги

При големи промени в начина Ви на живот е нормално да се чувствате притеснени, тревожни или стресирани. Може да помогне да разговаряте със семейството и приятелите си, или да се свържете със здравен специалист. Съществуват редица услуги, които помагат на хората, които изпитват безпокойство или са претоварени, включително:

Head to Health

За информация, съвет и широк спектър от помощни услуги посетете www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

За помощ и съвети относно това как да се грижите за психичното си здраве по време на пандемията, посетете www.lifeline.org.au или се обадете на 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond blue има специална помощна услуга във връзка с коронавируса, която можете да използвате, като се обадите на 1800 512 348. Можете също така да посетите www.coronavirus.beyondblue.org.au

Гореща линия за помощ на деца

Предоставя безплатни услуги за деца и младежи. За повече информация посетете www.kidshelpline.com.au или се обадете на 1800 551 800.

Headspace

Можете да посетите www.headspace.org.au за помощни услуги за младежта.

MensLine Australia

MensLine осигурява безплатна помощ и консултантски услуги за мъже. Обадете се на 1300 789 978 или посетете www.mensline.org.au за повече информация.

Ако Вие или някой, когото познавате, е в криза и се нуждае от помощ сега, моля, обадете се на **000**.

Финансова подкрепа

Австралийското правителство предоставя финансова помощ на хора, предприятия и еднолични търговци, засегнати от коронавируса.

Тази помощ е достъпна чрез Services Australia и включва подпомагане на доходите и подкрепа за домакинствата. Научете повече за тези услуги, като посетите www.servicesaustralia.gov.au/covid19 или се обадите на **131 202**.

Австралийската данъчна служба (Australian Taxation Office) предоставя помощ, включително ранно освобождаване на пенсионните осигуровки и опции за минимален процент на усвояване за пенсионерите. Налична е и помощ за отговарящите на условията предприятия, включваща увеличаване на паричния поток и плащането JobKeeper. Можете да научите повече за това на адрес www.ato.gov.au/coronavirus.

Можете също да получите безплатни, независими и частни съвети от финансов съветник. Можете да получите достъп до това, като се свържете с Националната гореща линия за помощ при дългове (National Debt Helpline) на 1800 007 007.

Преводаческа служба

Ако не сте англоговорещ, можете да се свържете с Преводаческата служба (TIS National) на **131 450**.

Те ще Ви свържат с преводач на Вашия език. След това те ще Ви попитат за името и телефонния номер на организацията, с която трябва да се свържете.

Останете на линията, докато операторът свързва Вас и преводача с организацията.

Повече информация

Важно е да получавате информация от официални източници. Посещавайте www.australia.gov.au за най-новите експертни съвети, както и линкове към отделните щати и територии. Трябва да помислите и за изтеглянето на приложението COVIDSafe, за да помогнете за безопасността на Вашето семейство, приятели и общност.