



Australian Government

Department of Health

财务纾困与精神健康援助

新冠病毒给我们带来了许多挑战。这些挑战影响了我们的财务健康和心理健康。您可能出现睡眠问题、情绪变化、精力不足或人际关系问题。在这一特殊时期，您要知道可以从哪里得到帮助。

支持服务

随着生活方式出现巨大的变化，感到担心、焦虑或有压力是正常现象。与家人和朋友交谈，或者联系医疗保健专业人士可能有所帮助。目前有一系列服务可以帮助感到焦虑或不知所措的人士，其中包括：

Head to Health

有关信息、建议和广泛的支持服务，请访问 www.headtohealth.gov.au。

Lifeline

在新冠疫情期间，如需帮助和维护精神健康的建议，请访问 www.lifeline.org.au 或拨打 13 11 14。

Beyond Blue

Beyond blue 设有专门的新冠疫情心理支持服务，敬请致电 1800 512 348。您也可以访问网站：www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids Helpline

为未成年人和年轻人提供免费服务。欲获得更多信息，请访问：www.kidshelpline.com.au 或致电 1800 551 800。

Headspace

您可以访问 www.headspace.org.au 获得年轻人支持服务。

MensLine Australia

MensLine 为男性提供免费支持和咨询服务。请致电 1300 789 978 或访问 www.mensline.org.au 获得更多信息。

如果您本人或您认识的人处于危机之中，需要帮助，则请拨打 **000**。

经济纾困

澳大利亚政府目前向受新冠疫情影响的个人、企业和个体经营者提供经济援助。

申请者可向 Services Australia 申领，其中包括收入支持和家庭支持。欲了解更多有关此类支持服务的信息，请访问 www.servicesaustralia.gov.au/covid19 或致电 131 202。

澳大利亚税务局也提供相关帮助，其中包括提前取用退休金以及多种针对退休人员的最低退休金提取率方案。符合条件的企业也可以获得相关帮助，其中包括提振现金流和留工津贴 (JobKeeper)。请访问 www.ato.gov.au/coronavirus 了解更多信息。

您也可以从财务顾问那里获得免费、独立和私人的建议。请联系全国债务帮助热线 1800 007 007 寻求财务建议。

口笔译服务处

如果不会说英语，则可致电 **131 450** 使用口笔译服务处 (Translating and Interpreting Service)。

他们会用为您接通一位中文口译员。然后会问您需要联系的机构名称和电话号码。

在接线员将您和口译员转接到您希望联系的机构时，请不要挂断电话。

更多信息

要从官方渠道获得信息。请访问 www.australia.gov.au 获取最新公告以及各州和领地的网站链接。您还应该考虑下载 COVIDSafe 应用程序，以助力保护您的家人、朋友和社区的安全。