



## Australian Government

### Department of Health

#### کمک برای اقتصاد و صحت

ویروس کرونا مشکلات بسیاری را با خود به همراه آورده است. این هم بر سلامت مالی ما و هم بر سلامت روانی و صحت ما تأثیر گذاشته است. شما ممکن در خواب مشکلاتی را تجربه کنید، تغییر خلق و خوی، سطح انرژی پایین یا مشکلاتی در روابط خود داشته باشید. در این مواقع، این مهم است که بدانید از کجا میتوانید کمک بگیرید.

#### خدمات حمایتی

با تغییراتی بزرگ در شیوه زندگی تان، طبیعی است که احساس نگرانی، اضطراب یا افسرده گی کنید. این میتواند با صحبت کردن با خانواده و دوستان یا ارتباط با یک متخصص صحتی کمک تان کند. طیف وسیع از خدمات مختلفی برای کمک به افراد که احساس اضطراب یا تشویش میکنند وجود دارد، از جمله:

#### Head to Health

برای معلومات، مشوره و طیف گسترده ای از خدمات حمایتی به [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) مراجعه کنید.

#### Lifeline

برای راهنمایی و مشوره در مورد مراقبت از سلامت روانی خود در مدت زمان وبا، به سایت [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) مراجعه کرده یا با شماره 13 11 14 زنگ بزنید.

#### Beyond Blue

Beyond Blue خدمات حمایتی وقف شده برای ویروس کورونا دارد که میتوانید با تماس به شماره 1800 512 348 از آن استفاده کنید. شما همچنان میتوانید به [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au) مراجعه کنید.

#### Kids helpline

خدمات رایگان برای کودکان و نوجوانان را فراهم میکند. برای معلومات بیشتر به [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) مراجعه کرده و یا با شماره 1800 551 800 زنگ بزنید.

#### Headspace

برای خدمات پشتیبانی جوانان میتوانید به سایت [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) مراجعه کنید.

#### Mensline Australia

MensLine خدمات حمایتی و مشوره رایگان را برای مردان فراهم میکند. برای کسب معلومات بیشتر با شماره 1300 789 978 تماس بگیرید یا به سایت [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) مراجعه کنید.

اگر شما و یا شخصی را میشناسید که در حال بحران است و به کمک نیاز دارد، لطفاً با شماره 000 تماس بگیرید.

## کمک اقتصادی

دولت استرالیا کمک های مالی را به مردم، تجارت ها و کسبه کاران که از ویروس کرونا متاثر شده باشند فراهم میکند. این از طریق خدمات استرالیا (Services Australia) در دسترس است و شامل حمایت عایدات و پشتیبانی از خانواده میشود. با مراجعه به [www.serviceaustralia.gov.au/covid19](http://www.serviceaustralia.gov.au/covid19) یا با شماره 131 202 131 202 معلومات بیشتر در مورد این خدمات کسب کنید.

اداره امور مالیاتی استرالیا (Australian Taxation Office) کمک فراهم میکند از جمله آزادسازی زود هنگام با حداقل انتخاب نرخ سود برای متقاعدین کمک میکند. کمک برای تجارتهای واجد شرایط، از جمله افزایش جریان پول نقد و پرداخت JobKeeper نیز موجود است. معلومات بیشتر را در [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus) بدست آورید.

شما همچنان میتوانید مشوره مجانی، مستقل و خصوصی دریافت کنید. با تماس با لاین کمکی ملی قرضه (National Debt Helpline) به شماره 1800 007 007 تماس بگیرید.

## خدمات ترجمانی و ترجمه

اگر شما به لسان غیر از انگلیسی صحبت میکنید به شماره **131 450** با دفتر خدمات ترجمانی تماس بگیرید. آنها شما را با یک مترجم به زبان شما وصل میکنند. آنها سپس نام و شماره تلفون سازمان مورد نیاز برای تماس را از شما میپرسند.

روی خط بمانید در حالی که اپراتور شما و مترجم را با سازمان وصل میکنند.

## معلومات بیشتر

این مهم است که معلومات را از منابع رسمی دریافت کنید. برای مشوره های اخیر، و پیوندها برای هر ایالت و قلمرو، به سایت [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) مراجعه کنید. همچنین باید در مورد داوولود اپ COVIDSafe فکر کنید تا خانواده، دوستان و جامعه خود را مصئون نگه دارید.