



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Tulong pinansyal at kalusugan ng pag-iisip**

Dala ng coronavirus ang maraming hamon. Ang mga ito ay nakaapekto sa kalusugan ng ating pananalapi at kalusugan ng ating pag-iisip at kagalingan. Maaaring dumaranas ka ng problema sa pagtulog, pagbabago ng disposisyon, mababang antas ng enerhiya o pagkakaroon ng mga isyu sa iyong mga relasyon. Sa mga panahong tulad nito, mahalaga na malaman mo kung saan ka makakakuha ng tulong.

#### **Mga Suportang Serbisyo**

Dahil sa malaking pagbabago sa estilo ng iyong pamumuhay, normal lang na makadama ka ng pag-aalala, pagkabalisa o istres. Makakatulong ang pakikipag-usap sa pamilya at mga kaibigan, o pakiki-ugnay sa isang propesyonal sa kalusugan. May hanay ng mga serbisyo upang matulungan ang mga tao na nababalisa o nahihirapan, kabilang ang:

##### Head to Health

Para sa impormasyon, payo, at malawak na hanay ng mga suportang serbisyo, bisitahin ang [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### LifeLine

Para sa tulong at mga mungkahi sa pangangalaga ng kalusugan ng iyong pag-iisip sa panahon ng pandemya, bisitahin ang [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) o tumawag sa 13 11 14.

##### Beyond Blue

Ang Beyond Blue ay may nakalaang suportang serbisyo sa Coronavirus na maaari mong gamitin sa pamamagitan ng pagtawag sa 1800 512 348. Maaari mo ring bisitahin ang [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline

Nagbibigay ng libreng mga serbisyo para sa mga bata at kabataan. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) o tumawag sa 1800 551 800.

##### Headspace

Maaari mong bisitahin ang [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) para sa mga suportang serbisyo sa kabataan.

### MensLine Australia

Ang MensLine nagbibigay ng libreng mga serbisyong suporta at pagpapayo para sa mga kalalakhian. Tumawag sa 1300 789 978 o bisitahin ang [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) para sa karagdagang impormasyon.

Kung ikaw o ang isang kakilala mo ay nasa krisis at nangangailangan ngayon ng tulong, mangyaring tumawag sa **000**.

### **Suportang Pinansyal**

Ang Pamahalaang Australya ay nagbibigay ng pinansiyal na tulong sa mga tao, mga negosyo at mga solong negosyante na apektado ng Coronavirus.

Ito ay makukuha sa pamamagitan ng mga Services Australia at kabilang dito ang suporta sa kita at suporta para sa mga sambahayan. Alamin ang higit pa tungkol sa mga serbisyong ito sa pamamagitan ng pagbisita sa [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) o pagtawag sa 131 202.

Ang Australian Taxation Office (Tanggapan ng Pagbubuwis sa Australya) ay nagbibigay ng tulong kabilang ang maagang pagpapalabas ng mga pondo ng superannuation at opsyon na minimum drawdown rate para sa mga retirado. May makukuha ring tulong para sa mga karapat-dapat na negosyo, kabilang ang pagpapalabas ng cash flow at mga kabayaranang JobKeeper. Malalaman ang higit pa tungkol sa mga ito sa [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Maaari ka ring makakuha ng libre, independiyente at pribadong payo mula sa isang tagapayong pinansyal. Maaari mong ma-access ito sa pamamagitan ng pagkontak sa National Debt Helpline sa 1800 007 007.

### **Serbisyo sa Pagsasalin at Pagpapaliwanag**

Kung ikaw ay hindi nagsasalits ng Ingles, maaari mong kontakin ang Translating and Interpreting Service (Serbisyo ng Pagsasalin at Pagpapaliwanag) sa **131 450**.

Sila ay mag-uugnay sa iyo sa isang interpreter sa iyong wika. Pagkatapos ay hihingin nila sa iyo ang pangalan at numero ng telepono ng organisasyon na kailangan mong kausapin.

Manatili sa linya habang ang opereytor ang nag-uugnay sa iyo at sa interpreter sa pamamagitan ng organisasyon.

### **Karagdagang impormasyon**

Mahalagang makakuha ng impormasyon mula sa mga opisyal na pinagkukunan. Bisitahin ang [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) para sa pinakabagong payo, at mga link sa bawat estado at teritoryo. Dapat mo ring pag-isipan ang pag-download ng COVIDSafe app para mapanatiling ligtas ang iyong pamilya, mga kaibigan at komunidad.