



Australian Government

Department of Health

Βοήθεια για τα οικονομικά και την ψυχική υγεία

Ο Κορωνοϊός έχει επιφέρει πολλές προκλήσεις. Αυτές έχουν επηρεάσει τόσο την οικονομική μας υγεία όσο και την ψυχική μας υγεία και ευρωστία. Μπορεί να αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, αλλαγές στη διάθεση, χαμηλά επίπεδα ενέργειας ή προβλήματα με τις σχέσεις σας. Σε τέτοιες στιγμές, είναι σημαντικό να γνωρίζετε από πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

Υπηρεσίες υποστήριξης

Όταν γίνονται μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ανήσυχτοι, αγχωμένοι ή υπερένταση. Θα μπορούσε να σας βοηθήσει να μιλήσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας ή να συνδεθείτε με έναν επαγγελματία υγείας. Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες που βοηθούν τους ανθρώπους που αισθάνονται αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι, όπως:

Head to Health

Για πληροφορίες, συμβουλές και μεγάλη ποικιλία υποστηρικτικών υπηρεσιών επισκεφθείτε το www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Για βοήθεια και συμβουλές για να προσέξετε τη ψυχική υγεία σας κατά τη διάρκεια της πανδημίας επισκεφθείτε το www.lifeline.org.au ή καλέστε το 13 11 14.

Beyond Blue

Η υπηρεσία Beyond blue διαθέτει μία αποκλειστική υποστηρικτική υπηρεσία Κορωνοϊού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καλώντας το 1800 512 348. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε το www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Παρέχει δωρεάν υπηρεσίες σε παιδιά και νεαρά άτομα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.kidshelpline.com.au ή καλέστε το 1800 551 800.

Headspace

Μπορείτε να επισκεφθείτε το www.headspace.org.au για υποστηρικτικές υπηρεσίες νέων.

MensLine Australia

Η MensLine παρέχει δωρεάν υποστηρικτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες σε άνδρες. Καλέστε το 1300 789 978 ή επισκεφθείτε το www.mensline.org.au για περισσότερες πληροφορίες.

Εάν εσείς ή κάποιο άλλο άτομο που γνωρίζετε βιώνει κρίση και χρειάζεται βοήθεια αμέσως, παρακαλείστε να καλέστε το **000**.

Οικονομική υποστήριξη

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει οικονομική βοήθεια σε άτομα, επιχειρήσεις και ελεύθερους επαγγελματίες που έχουν επηρεαστεί από τον Κορωνοϊό.

Αυτή η βοήθεια διατίθεται μέσω της Services Australia και περιλαμβάνει υποστήριξη εισοδήματος και υποστήριξη για νοικοκυριά. Για περισσότερες πληροφορίες για αυτές τις υπηρεσίες, επισκεφθείτε το www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ή καλέστε το 131 202.

Η Αυστραλιανή Εφορία παρέχει βοήθεια, περιλαμβανομένης της πρόωρης αποδέσμευσης χρημάτων από επαγγελματική σύνταξη [superannuation] και του ελάχιστου ποσού ανάληψης για τους συνταξιούχους ιδιωτικών ταμείων. Διατίθεται επίσης βοήθεια σε επιλέξιμες επιχειρήσεις, όπως ενίσχυση των ταμειακών ροών και η JobKeeper Payment. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά γι' αυτά στο www.ato.gov.au/coronavirus.

Δύναστε επίσης να λάβετε δωρεάν, ανεξάρτητες και ατομικές συμβουλές από έναν οικονομικό σύμβουλο. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτή την υπηρεσία επικοινωνώντας με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας Χρέους [National Debt Helpline] στο 1800 007 007.

Υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας

Εάν είστε μη αγγλόφωνοι μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο **131 450**.

Θα σας συνδέσουν με ένα διερμηνέα της γλώσσας σας. Στη συνέχεια, θα σας ρωτήσουν το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου του οργανισμού με τον οποίο θέλετε να επικοινωνήσετε.

Παραμείνετε στο ακουστικό ενώ ο τηλεφωνητής συνδέει εσάς και το διερμηνέα με τον οργανισμό.

Περισσότερες πληροφορίες

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε πληροφορίες από επίσημες πηγές. Επισκεφτείτε το www.australia.gov.au για τις τελευταίες συμβουλές και συνδέσμους προς κάθε πολιτεία και επικράτεια. Θα πρέπει επίσης να σκεφτείτε να 'κατεβάσετε' την εφαρμογή COVIDSafe για να κρατήσετε την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας ασφαλείς.