



Australian Government
Department of Health

આર્થિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મદદ

કોરોનાવાઇરસ તેની સાથે ઘણા પડકારો લાવ્યું છે. તેની અસર આપણી આર્થિક તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તથા સુખાકારી બંને પર પડી છે. તમને ઊંઘ આવવામાં તકલીફ, મિજાજ બદલાવો, ઊર્જાનું સ્તર ઓછું હોવું અથવા તમારા સંબંધોમાં સમસ્યાઓનો અનુભવ થતો હોય શકે છે. આવા સમયે તમે ક્યાંથી મદદ મેળવી શકો તેમ છે, તે જાણવું જરૂરી છે.

આધાર સેવાઓ

તમારી જીવનશૈલીમાં થયેલ મોટા ફેરફારો થકી ચિંતા, માનસિક અસ્વસ્થતા અથવા તણાવ અનુભવો સામાન્ય બાબત છે. પરિવારજનો અને મિત્રો સાથે વાત કરવાથી સારું લાગી શકે છે અથવા આરોગ્ય વ્યવસાયિકના સંપર્કમાં રહો. જે લોકો માનસિક અસ્વસ્થતા કે લાગણીઓનો ભાર અનુભવ કરતા હોય, તેમની મદદ માટે નીચેના સમેત ની વિવિધ સેવાઓ છે:

હેડ ટુ હેલ્થ

માહિતી, સલાહ અને વિવિધ સહાય સેવાઓ માટે, www.headtohealth.gov.au ની મુલાકાત લો.

લાઇફલાઇન

મહામારી દરમિયાન તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ માટે મદદ અને સૂચનો માટે, www.lifeline.org.au ની મુલાકાત લો અથવા ૧૩ ૧૧ ૧૪ પર કોલ કરો.

બિયોન્ડ બ્લ્યુ

બિયોન્ડ બ્લ્યુમાં ખાસ કોરોનાવાઇરસમાં મદદ માટેની સેવા છે, કે જેનો ઉપયોગ તમે ૧૮૦૦ ૫૧૨ ૩૪૮ પર ફોન કરીને કરી શકો છો. તમે www.coronavirus.beyondblue.org.au ની મુલાકાત પણ લઈ શકો છો.

કીડ્સ હેલ્પલાઇન

બાળકો અને યુવાનોને નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડે છે. વધુ માહિતી માટે, www.kidshelpline.com.au ની મુલાકાત લો અથવા ૧૮૦૦ ૫૫૧ ૮૦૦ પર ફોન કરો.

હેડસ્પેસ

તમે યુવાનોની સહાય સેવાઓ માટે www.headspace.org.au ની મુલાકાત લઈ શકો છો.

મેન્સલાઇન ઓસ્ટ્રેલિયા

મેન્સલાઇન પુરુષો માટે નિઃશુલ્ક સહાય અને કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. ૧૩૦૦ ૭૮૯ ૯૭૮ પર ફોન કરો અથવા વધુ માહિતી માટે www.mensline.org.au ની મુલાકાત લો.

જો તમે અથવા તમે ઓળખતા હો, તેવું કોઈ જીવનની નિર્ણયાત્મક ઘડીમાં હોય અને મદદની જરૂર હોય તો, ૦૦૦ પર ફોન કરશો.

આર્થિક આધાર

ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકાર કોરોનાવાઇરસથી અસરગ્રસ્ત લોકોને, ધંધાઓને અને સોલ ટ્રેડર્સ (પોતાના નામે પોતે એકલા ધંધો ચલાવનાર)ને આર્થિક સહાય આપી રહી છે.

તે, સર્વિસ ઓસ્ટ્રેલિયા મારફતે ઉપલબ્ધ છે અને તેમાં આવક સહાય અને કુટુંબો માટે સહાયનો સમાવેશ થાય છે. આ સેવાઓ વિશે વધુ માહિતી માટે www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ની મુલાકાત લો અથવા ૧૩૧ ૨૦૨ પર ફોન કરો.

નિવૃત્તિ ભંડોળ (સુપરએન્યુએશન) વહેલું લેવા દેવા અને નિવૃત્ત થયેલાઓ માટે ન્યૂનતમ ઉપાડ દરના વિકલ્પ સમેતની સહાય, ઓસ્ટ્રેલિયન કરવેરા કચેરી આપી રહી છે. પાત્ર ધંધાઓ માટે રોકડ પ્રવાહમાં વધારો અને જોબકીપર વળતર જેવી સહાય પણ ઉપલબ્ધ છે. આ વિશે વધુ જાણકારી તમે www.ato.gov.au/coronavirus પર મેળવી શકો છો.

તમે આર્થિક સલાહકાર પાસેથી નિઃશુલ્ક, સ્વતંત્ર અને ખાનગી સલાહ પણ મેળવી શકો છો. તમે તે, નેશનલ ડેબ્ટ હેલ્પલાઇનનો ૧૮૦૦ ૦૦૭ ૦૦૭ પર સંપર્ક કરીને મેળવી શકો છો.

અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવા

જો તમે અંગ્રેજી ન બોલી શકતા હો, તો તમે અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવાનો ૧૩૧ ૪૫૦ પર સંપર્ક કરી શકો છો.

તેઓ તમને તમારી ભાષાનાં દુભાષિયા જોડે જોડી આપશે. ત્યાર પછી તે તમને, તમારે જે સંસ્થાનો સંપર્ક કરવો છે તેનું નામ અને ફોન નંબર પૂછશે.

જ્યારે ઓપરેટર તમને અને દુભાષિયાને જે તે સંસ્થા સાથે જોડી રહ્યા હોય ત્યારે, ફોન પર જ રહેશો.

વધુ માહિતી

અધિકૃત સ્ત્રોતો પાસેથી માહિતી મેળવવી અગત્યની છે. અદ્યતન સલાહ અને દરેક રાજ્ય અને પ્રદેશની લિંક માટે www.australia.gov.au ની મુલાકાત લો. તમારે, તમારા પરિવારને, મિત્રોને અને સમાજને સુરક્ષિત રાખવા માટે COVIDSafe એપ ડાઉનલોડ કરવાનું પણ વિચારવું જોઈએ.