



Australian Government
Department of Health

आर्थिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित सहायता

कोरोनावायरस के कारण बहुत सी चुनौतियाँ सामने आई हैं। इनका हमारे आर्थिक स्वास्थ्य और हमारे मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण, दोनों, पर प्रभाव पड़ा है। हो सकता है कि आपको सोने की समस्याओं, स्वभाव (मूड) में बदलाव, ऊर्जा स्तरों का कम होना या अपने संबंधों में समस्याओं का अनुभव हो रहा हो। ऐसी समयावधियों के दौरान, यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं।

समर्थन सेवाएँ

आपकी जीवन-शैली में बड़े बदलाव होने के कारण, चिंतित, बैचेन या तनावग्रस्त महसूस करना सामान्य है। परिजनों और मित्रों से बात करने, या किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से संपर्क करने से सहायता मिल सकती है। जो लोग बैचेन या व्याकुल महसूस कर रहे हों, उनकी सहायता करने के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ उपलब्ध हैं, जिनमें शामिल हैं:

Head to Health

सूचना, सलाह और कई प्रकार की समर्थन सेवाओं के लिए www.headtohealth.gov.au देखें।

Lifeline

महामारी के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने से सम्बन्धित सहायता और सुझावों के लिए www.lifeline.org.au देखें या 13 11 14 पर फोन करें।

Beyond Blue

Beyond blue की एक समर्पित कोरोनावायरस समर्थन सेवा है जिसका प्रयोग आप 1800 512 348 पर फोन करके कर सकते/सकती हैं। आप www.coronavirus.beyondblue.org.au वेबसाइट भी देख सकते/सकती हैं।

Kids हेल्पलाइन

बच्चों और युवाओं को निःशुल्क सेवाएँ प्रदान करती है। और अधिक जानकारी के लिए, www.kidshelpline.com.au वेबसाइट देखें या 1800 551 800 पर फोन करें।

Headspace

युवा समर्थन सेवाओं के लिए आप www.headspace.org.au वेबसाइट देख सकते/सकती हैं।

MensLine ऑस्ट्रेलिया

MensLine पुरुषों के लिए निःशुल्क समर्थन और सलाह सेवाएँ उपलब्ध कराती है। और अधिक जानकारी के लिए 1300 789 978 पर फोन करें या www.mensline.org.au वेबसाइट देखें।

यदि आप या आपका कोई जानकार संकट में है और आपको या उसे सहायता की ज़रूरत है, तो कृपया **000** पर फोन करें।

आर्थिक सहायता

ऑस्ट्रेलियाई सरकार कोरोनावायरस से प्रभावित लोगों, व्यापारों और सोल ट्रेडर्स (अकेले व्यापार चलाने वाले व्यक्तियों) को आर्थिक सहायता प्रदान कर रही है।

यह Services Australia के द्वारा उपलब्ध है और इसमें आमदनी सहायता और घर-परिवारों के लिए सहायता शामिल है। www.servicesaustralia.gov.au/covid19 वेबसाइट पर जाकर या 131 202 पर फोन करके इन सेवाओं के बारे में और अधिक पता लगाएँ।

ऑस्ट्रेलियाई कर कार्यालय (ऑस्ट्रेलियन टैक्स ऑफिस) सहायता प्रदान करता है जिसमें सुपरएनुएशन राशि को समय से पहले निकाले जाना और रिटायर्ड लोगों के लिए न्यूनतम ड्राडाउन रेट के विकल्प शामिल हैं। पात्र व्यापारों के लिए भी सहायता उपलब्ध है, जिसमें नकदी प्रवाह को बढ़ावा देना और JobKeeper भुगतान शामिल हैं। आप www.ato.gov.au/coronavirus वेबसाइट से इनके बारे में और अधिक पता लगा सकते/सकती हैं।

आप किसी वित्तीय सलाहकार से निःशुल्क, स्वतंत्र और गोपनीय सलाह भी प्राप्त कर सकते/सकती हैं। आप नेशनल ऋण हेल्पलाइन (National Debt Helpline) को 1800 007 007 पर फोन करके इसतक पहुँच प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा

यदि आप अंग्रेज़ी के अलावा कोई अन्य भाषा बोलते/बोलती हैं तो आप अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर फोन कर सकते/सकती हैं।

वे आपका संपर्क आपकी भाषा बोलने वाली किसी दुभाषिए से स्थापित करवाएँगे। फिर वे आपसे उस संस्था का नाम और फोन नम्बर पूछेंगे जिससे आप संपर्क करना चाहते/चाहती हैं।

जब ऑपरेटर आपका और दुभाषिए का संपर्क उस संस्था से स्थापित करवा रहा हो तो लाइन पर ही बने रहें।

और अधिक जानकारी

आधिकारिक सूत्रों से जानकारी लेना महत्वपूर्ण है। नवीनतम सलाह और प्रत्येक राज्य एवं टेरिटरी के लिंक्स के लिए www.australia.gov.au वेबसाइट देखें। आपको अपने परिजनों, मित्रों और समुदाय को सुरक्षित रखने में सहायता देने के लिए COVIDSafe एप डाउनलोड करने पर भी विचार करना चाहिए।