



Australian Government

Department of Health

Bantuan untuk keuangan dan kesehatan mental

Coronavirus membawa banyak tantangan yang telah memengaruhi kesehatan keuangan serta kesehatan mental dan kesejahteraan kita. Anda mungkin mengalami masalah tidur, perubahan suasana hati, merasa kurang bertenaga, atau mengalami masalah dalam hubungan Anda. Dalam waktu seperti ini, penting untuk mengetahui di mana bisa mendapatkan bantuan.

Layanan dukungan

Dengan perubahan besar pada gaya hidup, memang normal untuk merasa khawatir, cemas, atau stres. Dapat membantu jika berbicara dengan keluarga dan teman, atau berhubungan dengan seorang profesional kesehatan. Ada berbagai layanan untuk membantu orang yang merasa cemas atau kewalahan, termasuk:

Head to Health

Untuk informasi, nasihat, dan berbagai layanan dukungan, kunjungi www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Untuk bantuan dan tips merawat kesehatan mental Anda selama pandemi, kunjungi www.lifeline.org.au atau menelepon 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue memiliki layanan dukungan Coronavirus khusus yang dapat Anda gunakan dengan menelepon 1800 512 348. Anda juga dapat mengunjungi www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Menyediakan layanan gratis untuk anak-anak dan remaja. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.kidshelpline.com.au atau menelepon 1800 551 800.

Headspace

Anda dapat mengunjungi www.headspace.org.au untuk layanan dukungan kaum muda.

MensLine Australia

MensLine menyediakan layanan dukungan dan konseling gratis untuk pria. Menelepon 1300 789 978 atau kunjungi www.mensline.org.au untuk informasi lebih lanjut.

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal sedang dalam keadaan krisis dan membutuhkan bantuan sekarang, telepon **000**.

Dukungan Keuangan

Pemerintah Australia memberikan bantuan keuangan kepada orang, bisnis, dan pebisnis tunggal (sole trader) yang terkena dampak Coronavirus.

Bantuan ini tersedia melalui Services Australia (Layanan Australia) dan termasuk dukungan pendapatan dan dukungan untuk rumah tangga. Cari informasi lebih lanjut tentang layanan ini dengan mengunjungi www.servicesaustralia.gov.au/covid19 atau menelepon 131 202.

Australian Taxation Office (Kantor Pajak Australia) menyediakan bantuan termasuk pelepasan awal superannuation (dana pensiun) dan opsi tingkat penarikan minimum untuk pensiunan. Bantuan juga tersedia untuk bisnis yang memenuhi syarat, termasuk meningkatkan arus kas dan pembayaran JobKeeper. Anda bisa mendapat informasi lebih lanjut tentang bantuan tersebut di www.ato.gov.au/coronavirus.

Anda juga bisa mendapatkan nasihat gratis, independen, dan pribadi dari penasihat keuangan. Anda dapat mengakses nasihat ini dengan menghubungi National Debt Helpline (Saluran Bantuan Utang Nasional) pada 1800 007 007.

Translating and Interpreting Service (Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa)

Jika Anda bukan penutur bahasa Inggris, Anda dapat menghubungi Translating and Interpreting Service pada **131 450**.

Mereka akan menghubungkan Anda dengan juru bahasa dalam bahasa Anda, kemudian menanyakan nama dan nomor telepon organisasi yang perlu Anda hubungi.

Tunggu di telepon sampai operator menghubungkan Anda dan juru bahasa dengan organisasi tersebut.

Informasi lebih lanjut

Penting untuk mendapatkan informasi dari sumber resmi. Kunjungi www.australia.gov.au untuk mendapatkan nasihat terbaru, serta tautan (link) ke setiap negara bagian dan wilayah. Seharusnya juga mempertimbangkan mengunduh aplikasi COVIDSafe untuk memastikan keluarga, teman, dan komunitas Anda tetap aman.