



Australian Government

Department of Health

Aiuto finanziario e per la salute mentale

Il coronavirus ha creato molte difficoltà. Queste hanno avuto un impatto sia sulla nostra salute finanziaria che su quella mentale e sul benessere. Potreste avere problemi a dormire, cambiamenti di umore, ridotti livelli di energia o problemi nelle vostre relazioni. In tempi come questi, è importante sapere dove potete trovare aiuto.

Servizi di supporto

Quando il vostro stile di vita cambia notevolmente, è normale sentirsi preoccupati, ansiosi o stressati. Può essere utile parlare con familiari ed amici o mettersi in contatto con un professionista sanitario. È disponibile una gamma di servizi per aiutare le persone che si sentono ansiose o sopraffatte, fra cui

Head to Health

Per informazioni, consulenza e un'ampia gamma di servizi di supporto, visitate www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Per aiuto e suggerimenti su come prendervi cura della vostra salute mentale durante la pandemia, visitate www.lifeline.org.au o chiamate il 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue dispone di un servizio dedicato all'assistenza per il coronavirus raggiungibile chiamando il 1800 512 348. Potete anche visitare www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Fornisce servizi gratuiti per bambini e ragazzi. Per maggiori informazioni visitate www.kidshelpline.com.au o chiamate il 1800 551 800.

Headspace

Potete visitare www.headspace.org.au per i servizi di supporto per i giovani.

MensLine Australia

MensLine fornisce assistenza gratuita e servizi di consulenza psicologica per gli uomini. Chiamate il 1300 789 978 o visitate www.mensline.org.au per ulteriori informazioni.

Se voi o qualcuno che conoscete è in crisi e ha bisogno di aiuto immediato, chiamate il **000**.

Assistenza finanziaria

Il Governo australiano sta fornendo aiuto finanziario alle persone, alle aziende e agli imprenditori individuali che hanno subito l'impatto del coronavirus.

Questo è disponibile tramite Services Australia e include il sostegno al reddito e l'assistenza ai nuclei domestici. Per maggiori informazioni su questi servizi, visitate www.servicesaustralia.gov.au/covid19 o chiamate il 131 202.

L'Australian Taxation Office fornisce assistenza, ad esempio con il rilascio anticipato dei fondi pensionistici o le opzioni per le aliquote di erogazione minime per i pensionati. Inoltre è disponibile aiuto per le aziende ammissibili, ad esempio per migliorare il flusso di cassa o ricevere i pagamenti JobKeeper. Potete trovare maggiori informazioni su queste misure a www.ato.gov.au/coronavirus.

Potete anche ricevere una consulenza gratuita, indipendente e riservata da parte di un consulente finanziario. Questo servizio è accessibile contattando la National Debt Helpline al 1800 007 007.

Servizio di traduzione e interpretariato

Se parlate una lingua diversa dall'inglese, potete contattare il Servizio di traduzione e interpretariato al **131 450**.

Vi metteranno in contatto con un interprete nella vostra lingua. Quindi vi chiederanno il nome e il numero di telefono dell'organizzazione che dovete contattare.

Rimanete in linea mentre l'operatore mette in contatto voi e l'interprete con l'organizzazione.

Maggiori informazioni

È importante ottenere informazioni da fonti ufficiali. Visitate www.australia.gov.au per le raccomandazioni più recenti e i collegamenti a ciascuno stato e territorio. Dovreste anche prendere in considerazione l'opportunità di scaricare l'app COVIDSafe per aiutare a mantenere sicuri i familiari, gli amici e la comunità.