



Australian Government
Department of Health

ជំនួយសម្រាប់ហិរញ្ញវត្ថុ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

Coronavirus បាននាំមកនូវការប្រឈមជាច្រើន។
ការប្រឈមទាំងនេះបានប៉ះពាល់សុខភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុរបស់យើង និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
និងសុខុមាលភាពរបស់យើង។ អ្នកប្រហែលជាកំពុងជួបប្រទះបញ្ហានានាដូចជា បញ្ហាដេក
ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ កម្រិតថាមពលទាប ឬកំពុងមានបញ្ហានៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
ក្នុងអំឡុងពេលដូចនេះ
ជាការសំខាន់ត្រូវដឹងថាអ្នកអាចទៅកន្លែងណាដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

សេវាកម្មជំនួយ

ជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរសម្លេងចំពោះរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក
វាជារឿងធម្មតាក្នុងការមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ តប់ប្រមល់ ឬអន្ទះអន្ទែង។
វាអាចជួយបានក្នុងការនិយាយជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
ឬភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព។
មានសេវាកម្មជាច្រើនដើម្បីជួយដល់មនុស្សដែលកំពុងមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់
ឬមានអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោលខ្លាំង រួមមាន៖

Head to Health

សម្រាប់ព័ត៌មាន ឱវាទ និងសេវាកម្មជំនួយជាច្រើន សូមចូលមើលគេហទំព័រ
www.headtohealth.gov.au។

Lifeline

សម្រាប់ជំនួយ
និងគន្លឹះស្តីពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលការឆ្លងរាតត្បាត
សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.lifeline.org.au ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 13 11 14។

Beyond Blue

Beyond blue មានសេវាកម្មជំនួយទាក់ទងនឹង Coronavirus
ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បានដោយទូរសព្ទទៅលេខ 1800 512 348។
អ្នកក៏អាចចូលមើលគេហទំព័រ www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

ផ្តល់សេវាដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.kidshelpline.com.au ឬទូរសព្ទទៅលេខ 1800 551 800។

Headspace

អ្នកក៏អាចចូលមើលគេហទំព័រ www.headspace.org.au សម្រាប់សេវាជំនួយយុវជន។

MensLine Australia

MensLine ផ្តល់ជំនួយ និងសេវាពិគ្រោះយោបល់ដោយឥតគិតថ្លៃដល់បុរសៗ។
សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1300 789 978 ឬចូលមើលគេហទំព័រ www.mensline.org.au
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ប្រសិនបើអ្នក ឬអ្នកណាម្នាក់ដឹងថាពួកគេស្ថិតនៅក្នុងវិបត្តិ
ហើយត្រូវការជំនួយនៅពេលឥឡូវនេះ សូមទូរសព្ទទៅលេខ **000**។

ជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីកំពុងផ្តល់ជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដល់ប្រជាជន ដល់អាជីវកម្ម
និងអ្នកជំនួញទោលនានា ដែលបានរងបំពាល់ដោយ Coronavirus។

ជំនួយនេះមានតាមរយៈ Services Australia និងរួមបញ្ចូលទាំងជំនួយលើប្រាក់ចំណូល
និងជំនួយសម្រាប់គ្រួសារ។ ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីសេវាកម្មទាំងនេះ
ដោយចូលមើលគេហទំព័រ www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ឬ ទូរសព្ទទៅលេខ 131
202។

ការិយាល័យពន្ធដារអូស្ត្រាលី (Australian Taxation Office)
ផ្តល់ជំនួយរួមបញ្ចូលទាំងការបញ្ចេញមូលនិធិប្រាក់ចូលនិវត្តន៍មុនពេល
និងជម្រើសអត្រាប្រាក់ស្ថិតនៅក្រោមកិច្ចព្រមព្រៀងឥណទានជាអប្បបរមាសម្រាប់អ្នកចូល
និវត្តន៍។ ជំនួយក៏មានផងដែរសម្រាប់
អាជីវកម្មនានាដែលមានសិទ្ធិទទួល រួមមានការបង្កើនលំហូរសាច់ប្រាក់ និងការបង់ប្រាក់
JobKeeper ។ អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីរឿងនេះ នៅគេហទំព័រ
www.ato.gov.au/coronavirus។

អ្នកក៏អាចទទួលបានឱវាទដោយឥតគិតថ្លៃ មានលក្ខណៈឯករាជ្យ និងមានលក្ខណៈ

ឯកជនពីអ្នកផ្តល់ឱវាទផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។
អ្នកអាចចូលប្រើប្រាស់ជំនួយនេះដោយទាក់ទងទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយរឿងបំណុលថ្នាក់ជាតិ
(National Debt Helpline) តាមលេខ 1800 007 007។

សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ

ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចទាក់ទងសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់
និងបកប្រែសរសេរ តាមលេខ **131 450**។

ពួកគេនឹងភ្ជាប់អ្នកទៅអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក។
បន្ទាប់មកពួកគេនឹងសួរឈ្មោះ និងលេខទូរសព្ទនៃអង្គការដែលអ្នកត្រូវការទាក់ទង។

សូមរង់ចាំនៅលើខ្សែទូរសព្ទ ក្នុងពេលប្រតិបត្តិការភ្ជាប់អ្នក
និងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមរយៈអង្គការនោះ។

ព័ត៌មានបន្ថែម

វាជាការសំខាន់ដើម្បីដែលត្រូវទទួលបានព័ត៌មានពីប្រភពផ្លូវការនានា។
សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.australia.gov.au សម្រាប់ឱវាទចុងក្រោយបំផុត
និងតំណទៅកាន់រដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗ។ អ្នកក៏អាចគិតអំពីការទាញយកកម្មវិធី
COVIDSafe app ផងដែរ ដើម្បីជួយរក្សាឱ្យគ្រួសារ មិត្តភក្តិ
និងសហគមន៍របស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។