



Australian Government

Department of Health

Alîkarî bo darayî û tendûrûstîya nefsi

Virus a korona li gel xwe gelek tengasîyan anî. Ev yeka bandorê li herdûya jî li bextewarîyê ya tendûrûstîya darayî û tendûrûstîya nefsi ya me kirîye. Dibe hûn tecriba problema xwekirinê dikşînin, guhezîya kêfê/rewşê, kêmasîya enerjîyek kêman zehmetkêşî bi têkilîyên we re çêdibin. Di demên weha de girînge ku hûn bizanibin ji kûderê yarmetîyê bigrin.

Kargûzarîyên alîgirîyê

Li gel çêbûna guhezîyên gewre di şêwazê jîyana we da normal e mîrov bi fikar be, bi meraq be û ne rehet be. Axafîya we li gel malbat û heva dibe ku berjewendîkê jê were girtin, an pêwendî li gel pisporek tendûrûstîyê girê bidin. Gellek gûre yê kargûzarîyan yarmetî pêşkêşî bo kesên fikara meraqan, an diqewirin wek:

Head to Health

Ji bo agahdarî, şîret, û kargûzarîya alîkarîya cûr bi cûr biçin www.headtohealth.gov.au

Lifeline

Bo yarmetî û serişte yê bo miqatebûyîn ya rewşa tendûrûstîya nefsi a di dema tûşûba pandemikê biçin www.lifeline.org.au an banga 13 11 14.

Beyond Blue

Hûn dikarin berjewendî ji kargûzarîyek terxankirî bo alîkarîya taybetî a Beyond Blue ji Virusa korona yê werbigrin bi rêya vê hêjmarê 1800 512 348. An ji hûn dikarin serî livir xin www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Kargûzarîyên belaş pêşkêşî mindal û kesên cîwan dike. Ji bo agahdarîya berfireh serdana vêdere bikin www.kidshelpline.com.au an li ser vê hêjmarê pêwendî girêbidin 1800 551 800

Headspace

Bo kargûzarîya alîkarîya cîwana hûn dikarin serî li vê malperê bixin www.headspace.org.au

MenLine Australia

MenLine pêşkêşîya kargûzarî ya alîkari û şêwermedîyê bo mêran dike Banga 1300 789 978 an biçe www.menline.org.au ji bo agahîya berfireh.

Heke hûn an ji kesekî hûn dinasin di krîzê da ye û pêwistî bi yarmetîyê heye banga **000** bikin.

Aîkarîya Darayî

Hikûmeta Australia pêşkêşî a alîkarîya darayî dike bo gel, karsazîyan û bazirganê şexsî ên ji ber bûyera Vîrusa Korona'yê bandor li wan hatîye kirin.

Ev yarmetî bi rêya Services Australia têye bidest xistin û li tev yarmetîya dahatê û yarmetîya malbatê. Di derheqa van kargûzarîya bo zêdetirîn agahîyan biçin www.servicesaustralia.gov.au/covid19 an têlefona 131 202 bikin.

Daira Bacê a Australia yarmetîya dayîna zûtirîn destûr a diravên bo teqawidê hatî civandin daye û li tev kêmtirîn rêjeya vebijarkên vekîşînê bo kesên teqawid. Yarmetî her weha têye peydabûyîn bo karsazîyên heqdar, li tev zêdekirina herrikîna diravê xûrde û diravdanî ya Job Keeper. Hûn dikarin zêdetirîn agahî di derheqa vê yekê ji malpara www.ato.gov.au/coronavirus.

Hûn dikari bi belaş jî, şîretên belaş ji şewirmendek darayî ên taybet û serbixwe bigrin. Ji bo pêwendî girêdanê derheqa vê yekê da têlefona natînal Debt Helpline li ser hêjmara 1800 007 007.

Kargûzarîya Tercûmanî û Wergerandinê

Heke tu ne axaftvanekê Înglîzî bî hûnê bikaribin li gel Translating and Interpreting Service li ser vê hêjmarê pêwendî girê bidin **131 450**.

Ewê pêwendîya we bi tercûmanek kû bi zimanê we diaxife girê bidin. Ew ji we daxwaza nav û hêjmara têlefona ew sazûmana ku hûnê bi wan re pêwendî girêbidin bikin. Li ser xetê bin heta operetor pêwendîya we li gel tercûman û ew sazûmana hû dixwazin dide girêdan.

Zêdetirîn Agahdarî

Girînge kû agahdarî ji çavkanîyên fermî werin bidest xistin. Serdana www.australia.gov.au bikin boy nûtirîn şîretan, û girêdana pêwendîyê li gel wîlayet û herêman. Divê ger hûn bifikirin boy daxistina aplikasyona COVIDSafe.app kû wê ewlehîya malbat a we, heval û civata we bike