



Australian Government
Department of Health

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນແລະສຸຂະພາບທາງຈິດ

ໂຄໂຣນາໄວຣັສໄດ້ເປັນຈຸດໃນການນຳເອົາບັນຫາທ້າທາຍຫຼາຍຢ່າງມາໃຫ້ເຮົາ. ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ເຮົາທັງ ດ້ານການເງິນແລະດ້ານສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ ພ້ອມທັງສະພາບຄວາມຢູ່ດີຂອງເຮົາ. ທ່ານອາດຈະປະສົບກັບບັນຫານອນບໍ່ຫຼັບ, ອາລົມປ່ຽນແປງ, ພະລັງງານຕໍ່າຫຼືມີບັນຫາດ້ານຄວາມສຳພັນ. ໃນສະພາບການທີ່ຫຍຸ້ງຍາກແບບນີ້, ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ວ່າຈະໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຢູ່ໃສ.

ບໍລິການອຸ້ມອຸ່ງຕ່າງໆ

ເມື່ອມີການປ່ຽນແປງທີ່ອົງໃຫຍ່ເຊັ່ນນີ້ ເປັນທຳມະດາທີ່ເຮົາຈະຮູ້ສຶກກັງວົນ, ເປັນຫວ່ງ ຫຼື ກົດດັນ. ຈະເປັນການຊ່ວຍໄດ້ຖ້າທ່ານໄດ້ໂອ້ລົມກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼືພົວພັນກັບນັກວິຊາການດ້ານສຸຂະພາບ. ໄດ້ມີບໍລິການຫຼາຍຮູບແບບໄວ້ຄອບຄົວຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນຫຼືໜັກໃຈ. ບໍລິການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້:

ກ້າວໄປສູ່ສຸຂະພາບ (Head to Health)

ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນ, ຄຳແນະນຳ, ແລະບໍລິການອຸ້ມອຸ່ງຫຼາຍໆແບບ. ຂໍໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.headtohealth.gov.au.

ສາຍຊີວິດ (Lifeline)

ສຳລັບຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະເກັດຄວາມຮູ້ໃນການດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງທີ່ມີການແຜ່ລະບາດຂໍໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.lifeline.org.au ຫຼືໂທເລກ 13 11 14.

ຂ້າມຜ່ານຄວາມທຸກລະທົມ (Beyond Blue)

Beyond blue ມີບໍລິການອຸ້ມອຸ່ງທີ່ມີການເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ ເຊິ່ງທ່ານສາມາດເຂົ້າໃຊ້ໄດ້ໂດຍການໂທເລກ 1800 512 348. ນອກນີ້ ທ່ານຍັງສາມາດເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.coronavirus.beyondblue.org.au

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ (Kids helpline)

ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ສຳລັບເດັກນ້ອຍແລະຊາວໜຸ່ມ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງທີ່ www.kidshelpline.com.au ຫຼືໂທເບີ 1800 551 800.

ເຮດສະເປດສ໌ (Headspace)

ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.headspace.org.au ໄດ້ສຳລັບຂໍ້ມູນການບໍລິການຊາວໜຸ່ມ.

ສາຍຊ່ວຍຜູ້ຊາຍແຫ່ງອອສຕຣາລີ (MensLine Australia)

MensLine ໃຫ້ບໍລິການອຸ້ມອຸ່ງແລະໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຈິດໃຈຜູ້ທີ່ສຳລັບຜູ້ຊາຍ. ໃຫ້ໂທເລກ 1300 789 978 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.mensline.org.au ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ຖ້າທ່ານເອງຫຼືໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ກຳລັງຕົກຢູ່ໃນສະພາບວິກິດແລະຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລານີ້, ຂໍໃຫ້ທ່ານໂທເລກ **000**.

ການຊົມລູດ້ານການເງິນ

ລັດຖະບານອອສຕຣາລີຍາໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນແກ່ປະຊາຊົນ, ທຸລະກິດ ແລະ ຜູ້ຄ້າຂາຍ ແບບເປັນເຈົ້າຂອງດ່ຽວ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຄໂຣນາໄວຣັສ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອມີໃຫ້ຜ່ານພະແນກບໍລິການແຫ່ງອອສຕຣາລີຍາ (Services Australia) ເຊິ່ງລວມມີ ການຊົມລູດ້ານລາຍໄດ້ແລະການຊົມລູດອບຄົວ. ຈົ່ງເຂົ້າໄປເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການບໍລິການຕ່າງໆທີ່ www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ຫຼື ໂທເລກ 131 202.

ຫ້ອງການພາສີອາກອນແຫ່ງອອສຕຣາລີຍາ ໄດ້ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງລວມເຖິງການໃຫ້ຖອນເງິນຊຸບເປີ ໄວກ່ອນກຳນົດແລະທາງເລືອກອັດຕາການຖອນແບບຕ່ຳສຳລັບຜູ້ກິນບຳນານ. ນອກນີ້ ຍັງມີການຊ່ວຍເຫຼືອກຸ່ມທຸລະກິດທີ່ມີສິດໄດ້ຮັບ, ລວມເຖິງການສົ່ງເສີມການໝູນວຽນເງິນສິດແລະການຈ່າຍເບ້ຍລ້ຽງໃຫ້ຜູ້ຮັກສາວຽກໄວ້. ທ່ານສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວເລື່ອງນີ້ໄດ້ຕື່ມທີ່ www.ato.gov.au/coronavirus.

ນອກນີ້ ທ່ານຍັງສາມາດຂໍເອົາຄຳແນະນຳພຣິໄດ້ຈາກຜູ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳດ້ານການເງິນເອກະຊົນທີ່ເປັນ ເອກະລາດ. ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປໃຊ້ບໍລິການນີ້ໂດຍຕິດຕໍ່ຫາ ສາຍຊ່ວຍເລື່ອງໜີ້ແຫ່ງຊາດ ທີ່ ເລກໂທ 1800 007 007.

ບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ

ຖ້າທ່ານບາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ຫາບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ ທີ່ເລກໂທ **131 450**.

ເຂົາເຈົ້າຈະຕໍ່ສາຍໃຫ້ທ່ານໄປຫາພາສາທີ່ບາກພາສາຂອງທ່ານ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າກໍຈະຖາມຊື່ແລະເລກໂທລະສັບຂອງຫ້ອງການທີ່ທ່ານຢາກຕິດຕໍ່ຫາ.

ຢ່າຟ້າວປົງສາຍໃນລະຫວ່າງທີ່ໂອປາຣເຕີກຳລັງຕໍ່ສາຍໃຫ້ທ່ານລົມກັບນາຍພາສາຜ່ານຫ້ອງການນັ້ນ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງເອົາຂໍ້ມູນຈາກແຫຼ່ງທີ່ເປັນທາງການ. ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.australia.gov.au ສຳລັບຄຳແນະນຳວ່າສຸດ, ແລະລິ້ງຄ໌ ທີ່ຈະນຳທ່ານໄປຫາຂໍ້ມູນຂອງແຕ່ລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດ.

ນອກນີ້ ທ່ານກໍຄວນ ຈະພິຈະລະນາໃນການດາວໂຫຼດ COVIDSafe ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພ.