



Australian Government

Department of Health

Помош за финансии и ментално здравје

Коронавирусот донесе многу предизвици. Тие влијаеја и на нашата финансиска состојба и на нашето ментално здравје и добросостојба. Вие можеби имате проблеми со спиењето, промени на расположението, немање сила или проблеми во вашите врски. Во времиња како што се овие, важно е да се знае каде можете да добиете помош.

Служби за поддршка

Поради големите промени во вашиот живот, нормално е да се чувствувате загрижени, вознемирени или во стрес. Зборувањето со вашето семејство и пријатели, или со медицинско лице, може да помогне. Постојат низа служби за помош на луѓето кои се чувствуваат неспокојни или потиснати од проблеми, вклучувајќи:

Head to Health

За информации, совети и широка низа услуги за поддршка, видете на www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

За помош и совети заради грижа за вашето ментално здравје за време на пандемијата, видете на www.lifeline.org.au или јавете се на 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue има специјализирана служба за поддршка во врска со коронавирусот, што може да ја користите ако се јавите на 1800 512 348. Исто така можете да ја посетите веб-страницата www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Дава бесплатни услуги за деца и млади. За повеќе информации видете на www.kidshelpline.com.au или јавете се на 1800 551 800.

Headspace

За услуги за поддршка на млади, може да ја посетите веб-страницата www.headspace.org.au.

MensLine Australia

MensLine нуди бесплатни услуги на поддршка и советување за мажи. За повеќе информации, јавете се на 1300 789 978 или видете на www.mensline.org.au.

Ако вие или некој кого го познавате е во криза и му треба помош веднаш сега, ве молиме јавете се на **000**.

Финансиска поддршка

Австралиската влада обезбедува финансиска помош на луѓе, бизниси и претприемачи погодени од коронавирусот.

Тоа е достапно преку Services Australia и вклучува поддршка на приходи и поддршка на домаќинства. Повеќе за овие услуги може да дознаете ако ја посетите веб-страницата www.servicesaustralia.gov.au/covid19 или се јавите на 131 202.

Австралиската даночна управа (Australian Taxation Office) обезбедува помош, вклучувајќи рано ослободување на средства од *superannuation* и опции за минимална стапка на намалување на приходи од инвестиции (minimum drawdown rate) за пензионери. Помош е исто така достапна на бизнисите кои ги исполнуваат условите, вклучувајќи подобрување на циркулацијата на финансиски средства (cash flow) и исплати JobKeeper. Повеќе информации за ова може да најдете на www.ato.gov.au/coronavirus.

Исто така, може да добиете бесплатни, независни и доверливи совети од финансиски советник. За тоа треба да стапите во контакт со National Debt Helpline на 1800 007 007.

Служба за писмено и усно преведување

Ако не зборувате англиски, може да се јавите на Службата за писмено и усно преведување на **131 450**.

Тие ќе ве поврзат со преведувач на ваш јазик. Потоа ќе ве прашаат за вашето име и телефонскиот број на организацијата со која сакате да стапите во контакт.

Останете на линија додека телефонистката и преведувачот да ве поврзат со организацијата.

Повеќе информации

Важно е информациите да се добиваат од официјални извори. За најнови упатства посетете ја веб-страницата www.australia.gov.au со линкови за секоја држава и територија. Треба да размислите да ја преземете апликацијата COVIDSafe за да помогнете вашето семејство, пријатели и заедница да останат безбедни.