Australian Government

Department of Health

സാമ്പത്തികത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും സഹായം

കൊറോണ വൈറസ് നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്. ഇവ നമ്മുടെ സാമ്പത്തിക ആരോഗ്യത്തെയും മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും ബാധിച്ചു. നിങ്ങൾക്ക് ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടോ, മൂഡ് മാറ്റങ്ങളോ, കുറഞ്ഞ ഊർജ്ജ നിലയോ, നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളോ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാവാം. ഇതുപോലുള്ള സമയങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾക്ക് എവിടെ നിന്ന് സഹായം ലഭിക്കുമെന്ന് അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

പിന്തുണാ സേവനങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ വന്ന വലിയ മാറ്റങ്ങൾ മൂലം, ആശങ്കയോ ഉത്കണ്ഠയോ സമ്മർദ്ദമോ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. കുടുംബവുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും സംസാരിക്കാനോ ഒരു ആരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുമായി ബന്ധപ്പെടാനോ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിച്ചേക്കും. ഉത്കണ്ഠയോ സംഭ്രമമോ അനുഭവപ്പെടുന്ന ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിന് ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി സേവനങ്ങളുണ്ട്:

Head to Health (ഹെഡ് ടു ഹെൽത്ത്)
വിവരങ്ങൾക്കും ഉപദേശത്തിനും വിപുലമായ പിന്തുണാ സേവനങ്ങൾക്കും www.headtohealth.gov.au സന്ദർശിക്കുക.

Lifeline (ലൈഫ്ലൈൻ)
മഹാമാരിയുടെ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള സഹായത്തിനും നുറുങ്ങുകൾക്കും www.lifeline.org.au സന്ദർശിക്കുകയോ 13 11 14 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

Beyond Blue (ബിയോണ്ട് ബ്ലൂ)
നിങ്ങൾക്ക്
1800 512 348 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമർപ്പിത കൊറോണാ വൈറസ് പിന്തുണാ സേവനം ബിയോണ്ട് ബ്ലൂവിനുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് visit www.coronavirus.beyondblue.org.au എന്ന വെബ്സൈറ്റും സന്ദർശിക്കാവുന്നതാണ്

Kids helpline (കിഡ്സ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ)
കുട്ടികൾക്കും ചെറുപ്പക്കാർക്കും സൗജന്യ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് www.kidshelpline.com.au സന്ദർശിക്കുകയോ 1800 551 800 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

Headspace (ഹെഡ്സ്പെയിസ്)
ചെറുപ്പക്കാർക്കുള്ള പിന്തുണാ സേവനങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾക്ക് www.headspace.org.au സന്ദർശിക്കാവുന്നതാണ്.

MensLine Australia (മെൻസ്ലൈൻ ഓസ്ട്രേലിയ)
പുരുഷന്മാർക്ക് സൗജന്യ പിന്തുണയും കൗൺസലിംഗ് സേവനവും MensLine നൽകുന്നു. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് 1300 789 978 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കുകയോ www.mensline.org.au സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

നിങ്ങളോ നിങ്ങൾക്ക് അറിയുന്ന മറ്റാരെങ്കിലുമോ ഒരു പ്രശ്നത്തിലായിരിക്കുകയും ഇപ്പോൾ സഹയം ആവശ്യമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, **000** എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കുക.

സാമ്പത്തിക പിന്തുണ

കൊറോണ വൈറസ് മൂലം ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ആളുകൾക്കും ബിസിനസുകൾക്കും സോൾ ട്രേഡർമാർക്കും ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാർ സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകുന്നു.

ഇത് Services Australia (സർവീസസ് ഓസ്ട്രേലിയ) വഴിയാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ഇതിൽ വരുമാന പിന്തുണയും കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള പിന്തുണയും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ സേവനങ്ങളെ കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ, www.servicesaustralia.gov.au/covid19 സന്ദർശിക്കുകയോ 131 202 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

സൂപ്പർആനുവേഷൻ ഫണ്ടുകളുടെ നേരത്തെയുള്ള വിതരണം, വിരമിച്ചവർക്ക് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ഡ്രോഡൗൺ റേറ്റ് ഓപ്ഷനുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സഹായം Australian Taxation Office (ഓസ്ട്രേലിയൻ ടാക്സേഷൻ ഓഫീസ്) നൽകുന്നു. പണമൊഴുക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും, JobKeeper പേയ്മെന്റുകൾ നൽകുന്നതും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സഹായങ്ങൾ യോഗ്യതയുള്ള ബിസിനസുകൾക്ക് ലഭ്യമാണ്. ഇവയെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് www.ato.gov.au/coronavirus എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

ഒരു സാമ്പത്തിക ഉപദേഷ്ടാവിൽ നിന്നും സൗജന്യവും സ്വതന്ത്രവും സ്വകാര്യവുമായ ഉപദേശവും നിങ്ങൾക്ക് നേടാവുന്നതുമാണ്. 1800 007 007 എന്ന നമ്പറിൽ National Debt Helpline-മായി (നാഷണൽ ഡെറ്റ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ) ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

Translating and Interpreting Service (ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസ്)

നിങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷ സംസാരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ,**131 450** എന്ന നമ്പരിൽ നിങ്ങൾക്ക് ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലെ ഒരു ദ്വിഭാഷിയുമായി അവർ നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കും. തുടർന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടേണ്ട ഓർഗനൈസേഷന്റെ പേരും ഫോൺ നമ്പറും അവർ ചോദിക്കും.

ഓപ്പറേറ്റർ നിങ്ങളെയും ദ്വിഭാഷിയെയും ഓർഗനൈസേഷനുമായി കണക്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ലൈനിൽ തന്നെ തുടരുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

ഔദ്യോഗിക ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ നേടേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഏറ്റവും പുതിയ ഉപദേശത്തിനും ഓരോ സംസ്ഥാനത്തേയും പ്രവിശ്യയിലേയും വിവരങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ലിങ്കുകൾക്കും www.australia.gov.au സന്ദർശിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് COVIDSafe അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനെ കുറിച്ചും നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കണം.