Australian Government
Department of Health

आर्थिक र मानव स्वास्थ्यको निम्ती मद्दत

कोरोनाभाइरसले यससँग धेरै चुनौतीहरू ल्याएको छ। यसले हाम्रो आर्थिक स्वास्थ्य र हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य र हकहित दुवैलाई असर गरेको छ। तपाईं सुत्ने समस्या, मुड परिवर्तन, कम ऊर्जा स्तर वा तपाईंको सम्बन्धमा समस्याहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ होला। यस्तो समयमा, तपाइँले कहाँ मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्नु महत्त्वपूर्ण छ।

समर्थन सेवाहरू

तपाईंको जीवनशैलीमा ठूला परिवर्तनहरूका साथ चिन्ता, चिन्तित वा तनाव महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो। यसले परिवार र साथीहरूसँग कुरा गर्न वा स्वास्थ्य पेशेवरसँग सम्पर्क गर्न मद्दत गर्दछ। मानिसहरूलाई चिन्तित वा अभिभूत महसुस गर्न सहयोग पुऱ्याउन निम्न लगाएत विभिन्न सेवाहरू छन्:

स्वास्थ्य को लागी
जानकारी, सल्लाह, र समर्थन सेवाहरूको विस्तृत श्रृंखला को लागी www.headtohealth.gov.au भ्रमण गर्नुहोस्।

लाइफलाइन
महामारीको क्रममा तपाईको मानसिक स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्न मद्दत र सुझावहरूको लागि www.lifline.org.au मा जानुहोस् वा १३ ११ १४ मा फोन गर्नुहोस्।

वियोण्ड ब्लु
वियोण्ड ब्लुमा समर्पित कोरोनाभाइरस समर्थन सेवा छन् जुन तपाईं फोन १८०० ५१२ ३४८ मा गरेर प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं www.coronavirus.beyondblue.org.au मा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चाहरूको हेल्पलाइन
यसले बच्चाहरू र युवाहरूका लागि नि: शुल्क सेवाहरू प्रदान गर्दछ। अधिक जानकारीको लागि www.kidshelpline.com.au मा जानुहोस् वा १८०० ५५१ ८०० मा फोन गर्नुहोस्।

हेडस्पेस
तपाईं युवा सहायता सेवाहरूको लागि www.headspace.org.au मा भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ।

मेन्सलाइन अष्ट्रेलिया
मेन्सलाइनले पुरुषहरूको लागि निःशुल्क समर्थन र परामर्श सेवाहरू प्रदान गर्दछ। १३०० ७८९ ९७८ मा फोन गर्नुहोस् वा थप जानकारीको लागि www.mensline.org.au मा जानुहोस्।

यदि तपाइँ वा तपाइँलाई थाहा भएको कोही संकटमा छ र मद्दतको आवश्यकता पर्दछ भने, कृपया **०००** मा फोन गर्नुहोस्।

वित्तीय समर्थन

अष्ट्रेलियाको सरकारले कोरोनाभाइरसबाट प्रभावित व्यक्ति, व्यवसाय र एक्लो व्यापारिहरूलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गर्दैछ।

यो सर्भिस अष्ट्रेलिया मार्फत उपलब्ध छ र यसमा आय समर्थन र घरपरिवारको लागि समर्थन समावेश छन्। यी सेवाहरूको बारेमा थप ज्ञानकोलागि Www.servicesaustralia.gov.au/covid19 मा भ्रमण गरेर वा १३१ २०२ मा फोन गर्नुहोस्।

अष्ट्रेलियाली कर कार्यालय(Australian Taxation Office)ले सहयोग रकमको प्रारम्भिक शुरुवात र सेवानिवृत्तको लागि न्यूनतम निकाल्न पाउने दर विकल्प सहित मद्दत प्रदान गर्दछ। नगद प्रवाहलाई बढावा दिने र जबकिपर(JobKeeper) भुक्तानीहरू सहित गरेर मद्दत, योग्य व्यवसायहरूको लागि पनि उपलब्ध छन्। तपाईं यस बारे थप जानकारी www.ato.gov.au/coronavirus मा पाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईं एक वित्तीय सल्लाहकारबाट पनि निःशुल्क, स्वतन्त्र र निजी सल्लाह प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं यसलाई पहुँच गर्न सक्नुहुनेछ राष्ट्रिय ऋण हेल्पलाइन(National Debt Helpline) १८०० ००७ ००७ मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

अनुवाद र दोभाषे सेवा

यदि तपाईं एक अंग्रेजी नबोल्ने व्यक्ती हुनुहुन्छ भने तपाईं ट्रान्सलेटि एण्ड ईन्टरप्रेटिंङ्ग सेवालाई **१३१ ४५०** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

तिनीहरूले तपाइँको भाषामा तपाइँलाई एक दोभाषेसँग सम्पर्क गराईदिनेछन्। तब तिनीहरूले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक संगठनको नाम र फोन नम्बर सोध्छन्।

लाइनमा रहनुहोस् तब अपरेटरले तपाईंलाई र संस्था दुबैलाई जोडिदिनेछन्।

थप जानकारी

आधिकारिक स्रोतहरूबाट जानकारी प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। हालसालको सल्लाहका लागि www.australia.gov.au मा भ्रमण गर्नुहोस्, र प्रत्येक राज्य र क्षेत्रका सम्पर्कहरूको लागि। तपाईंले COVIDSafe याप्स् डाउनलोड गर्ने बारेमा सोच्नु पर्दछ तपाईंको परिवार, साथीहरू र समुदाय सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नको लागि।