



Australian Government

Department of Health

Pomoc w zakresie zdrowia finansowego i psychicznego

Koronawirus rzucił nam szereg wyzwań. Szkodzą one zarówno naszemu zdrowiu finansowemu, jak i zdrowiu psychicznemu i samopoczuciu. Być może masz trudności ze snem, wahaniami nastroju, brakiem energii lub doświadczasz problemów w życiu uczuciowym. W takich wypadkach ważne jest wiedzieć, skąd można uzyskać pomoc.

Usługi pomocowe

Drastyczne zmiany trybu życia mogą być przyczyną zmartwień, niepokoju i stresu. Może być pomocne porozmawianie z rodziną i przyjaciółmi, albo kontakt ze specjalistą medycznym. Zakres usług pomocowych dla osób odczuwających niepokój lub przytłoczonych rzeczywistością to m.in.:

Head to Health

Po informacje, porady i szeroki wachlarz usług pomocowych udaj się na stronę www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Po porady i wskazówki w zakresie zdrowia psychicznego w okresie pandemii odwiedź stronę www.lifeline.org.au lub zadzwoń pod numer 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue prowadzi wyspecjalizowaną linię pomocową ds. koronawirusa. Możesz z niej skorzystać dzwoniąc pod numer 1800 512 348. Możesz też odwiedzić stronę www.coronavirus.beyondblue.org.au.

Kids helpline

Linia ta oferuje bezpłatne usługi dla dzieci i młodzieży. Po dalsze informacje zajrzyj na stronę www.kidshelpline.com.au lub zadzwoń pod numer 1800 551 800.

Headspace

Po usługi pomocowe odwiedź witrynę www.headspace.org.au.

MensLine Australia

MensLine oferuje bezpłatne usługi pomocowe i poradnictwo dla mężczyzn. Po dalsze informacje zadzwoń pod numer 1300 789 978 lub odwiedź stronę www.mensline.org.au.

Jeśli ty sam lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w sytuacji krytycznej i potrzebuje natychmiastowej pomocy, dzwoń pod numer **000**.

Wsparcie finansowe

Rząd australijski oferuje pomoc finansową osobom prywatnym, przedsiębiorstwom i gospodarczym podmiotom jednoosobowym, dotkniętym sytuacją stworzoną przez epidemię koronawirusa.

Pomoc ta dostępna jest poprzez Services Australia i obejmuje płatności wspierające dochód i zasiłki dla rodzin. Dalsze informacje na temat tych usług znaleźć można na stronie www.servicesaustralia.gov.au/covid19 lub dzwoniąc pod numer 131 202.

Formy pomocy oferowanej przez Australijski Urząd Podatkowy (Australian Taxation Office) obejmują możliwość wczesnego dostępu do oszczędności emerytalnych oraz obniżenie emerytom wymaganych minimalnych rocznych wypłat z ich funduszy emerytalnych. Dla kwalifikujących się przedsiębiorstw dostępna jest też pomoc w postaci wsparcia dla przepływu pieniędzy i płatności JobKeeper. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie www.ato.gov.au/coronavirus.

Możesz też uzyskać bezpłatną, niezależną, prywatną poradę doradcy finansowego. Tę usługę otrzymać można dzwoniąc na linię pomocową ds. zadłużenia (National Debt Helpline) pod numer 1800 007 007.

Krajowa Służba Tłumaczy (Translating and Interpreting Service)

Jeśli nie mówisz po angielsku, zadzwoń do Translating and Interpreting Service pod numer **131 450**.

Połączą cię oni z tłumaczem ustnym twojego języka. Następnie poproszą cię o podanie im swojego imienia i nazwiska oraz nazwy organizacji, z którą chcesz rozmawiać.

Nie rozłączaj się i czekaj, gdy telefonistka łączy cię i tłumacza z tą organizacją.

Dalsze informacje

Ważne jest, aby uzyskiwać informacje ze źródeł oficjalnych. Odwiedź stronę www.australia.gov.au po najświeższe wiadomości i łączy do każdego stanu i terytorium. Pomyśl też o pobraniu aplikacji COVIDSafe, aby przyczynić się do zapewnienia bezpieczeństwa sobie, swojej rodzinie i przyjaciołom, a także lokalnej społeczności.