



## Australian Government

### Department of Health

#### ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇਵਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

#### ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਊਣ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ, ਉਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਤਾਵਲਾਪਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

#### Head to Health (ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ)

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

#### Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 13 11 14 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

#### Beyond Blue (ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ)

ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ ਦੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 1800 512 348 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au) ਉੱਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### Kids helpline (ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1800 551 800 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

#### Headspace (ਹੈਡਸਪੇਸ)

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) ਉੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MensLine Australia (ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1300 789 978 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### **ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ**

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਪਾਰ ਇਕੱਲੇ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

[www.servicessaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicessaustralia.gov.au/covid19) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 131 202 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਟੈਕਸ ਦਫਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਪਰਐਨੂਏਸ਼ਨ ਫੰਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯੋਗ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਗਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ JobKeeper ਭੁਗਤਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus) ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰਜ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 007 007 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੈਟਿੰਗ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਗੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### **ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਸਰਕਾਰੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।