



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Помощь в поддержании финансового и психического здоровья**

Коронавирус принес много проблем. Это сказалось как на нашем финансовом здоровье, так и на нашем психическом здоровье и благополучии. Вы можете испытывать проблемы со сном, изменения настроения, низкий уровень энергии или проблемы в ваших отношениях с другими людьми. В такие времена важно знать, где вы можете получить помощь.

#### **Службы поддержки**

Это естественно, что большие изменения в вашем образе жизни могут вызывать чувство беспокойства, тревогу или стресс. Приведенная здесь информация может помочь вам наладить диалог с семьей и друзьями или связаться с медицинским работником. Существует целый ряд услуг, помогающих людям, которые чувствуют себя обеспокоенными или подавленными, в том числе:

##### «Путь к здоровью» (Head to Health)

Для получения информации, консультаций и широкого спектра услуг поддержки посетите веб-сайт [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### «Дорога жизни» (Lifeline)

Для получения помощи и советов по поддержанию психического здоровья во время пандемии посетите сайт [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) или позвоните по телефону 13 11 14.

##### «За пределами депрессии» (Beyond Blue)

У Beyond blue есть специальная служба поддержки по коронавирусу, которую вы можете использовать, позвонив по телефону 1800 512 348. Вы также можете посетить веб-сайт [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### «Детская телефонная линия поддержки» Kids helpline

Предоставляет бесплатные услуги для детей и молодежи. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) или позвоните по телефону 1800 551 800.

##### «Образ мыслей» (Headspace)

Для поддержки молодежи вы можете посетить веб-сайт [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au).

### «Телефонная линия поддержки для мужчин Австралии» (MensLine Australia)

MensLine предоставляет бесплатную поддержку и консультационные услуги для мужчин. Позвоните 1300 789 978 или посетите веб-сайт [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) для получения дополнительной информации.

Если вы или кто-то из ваших знакомых находится в кризисной ситуации и нуждается в помощи прямо сейчас, пожалуйста, позвоните по телефону **000**.

### **Финансовая поддержка**

Правительство Австралии оказывает финансовую помощь людям, предприятиям и частным предпринимателям, пострадавшим от коронавируса.

Эта помощь доступна через Службы Австралии и включает поддержку доходов и поддержку домохозяйств. Узнайте больше об этих услугах, посетив веб-сайт [www.servicessaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicessaustralia.gov.au/covid19) или позвонив по номеру 131 202.

Австралийское налоговое управление предоставляет помощь, в том числе досрочное изъятие средств из пенсионных фондов и варианты минимизации ставки снятия средств для пенсионеров. Помощь также доступна для удовлетворяющих критериям предприятий, включая увеличение денежного потока и платежей по программе JobKeeper. Вы можете узнать больше об этом на веб-сайте [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Вы также можете получить бесплатный, независимый и конфиденциальный совет от финансового консультанта. Вы можете получить доступ к этой услуге, связавшись с Национальной службой доверия по долгам (National Debt Helpline) по телефону 1800 007 007.

### **Служба письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service)**

Если вы не говорите по-английски, то вы можете связаться со Службой письменного и устного перевода по телефону **131 450**.

Они свяжут вас с переводчиком с вашего языка. Затем они спросят у вас название и номер телефона организации, с которой вам нужно связаться.

Оставайтесь на связи, пока оператор соединяет вас и переводчика с организацией.

### **Больше информации**

Важно получать информацию из официальных источников. Посетите веб-сайт [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) для получения последних советов и ссылок на информацию по каждому штату и территории. Вам также следует подумать о загрузке приложения COVIDSafe, чтобы обеспечить безопасность своей семьи, друзей и сообщества.