



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Pomoc s financiami a duševným zdravím**

Koronavírus priniesol so sebou vela výziev. Tieto ovplyvnili náš finančný a zdravotný stav a duševnú pohodu. Môžete mať problémy so spánkom, zmenami nálady, nízkymi hladinami energie a problémy vo svojich vzťahoch. V takýchto chvíľach je dôležité vedieť, kam sa obrátiť o pomoc.

#### **Služby na pomoc**

Je normálne pociťovať strach, úzkosť alebo napätie v časoch veľkých zmien vo vašom životnom štýle. Môže vám pomôcť rozhovor s rodinou a priateľmi, alebo sa spojiť s profesionálom v zdravotnej oblasti. Je celá škála služieb, ktoré pomáhajú ľuďom časoch, kedy pociťujú úzkosť alebo ohromenie, vrátane:

##### Head to Health

Informáciu, radu a široký výber služieb nájdete na stránke [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### Lifeline

Pomoc a tipy na starostlivosť o duševné zdravie počas pandémie nájdete na stránke [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) alebo volajte 13 11 14.

##### Beyond Blue

Beyond blue má vyhradenú službu na podporu pre koronavírus, ktorú môžete využiť telefonicky na čísle 1800 512 348. Môžete tiež navštíviť stránku [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline

Poskytuje bezplatnú službu pre deti a mládež. Pre informáciu navštívte stránku [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) alebo telefonicky na 1800 551 800.

##### Headspace

Pre službu na podporu mládeže môžete navštíviť stránku [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au).

##### MensLine Australia

MensLine poskytuje bezplatnú podporu a poradenské služby pre mužov. Volajte 1300 789 978 alebo navštívte [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) na získanie ďalších informácií.

Ak vy alebo niekto z vašich známych prežíva krízu a potrebuje nutne pomoc, prosím volajte **000**.

## **Finančná pomoc**

Austrálska vláda poskytuje finančnú pomoc ľuďom, podnikateľom a živnostníkom postihnutým koronavírusom.

Toto je dostupné prostredníctvom agentúry služieb (Services Australia) a zahrňuje podporu príjmu a podporu pre domácnosti. Viac informácií o týchto službách získate na stránke [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) alebo telefonicky na 131 202.

Austrálsky daňový úrad (Australian Taxation Office) poskytuje pomoc vrátane predčasného uvoľnenia ušetrených prostriedkov na penziu a možnosti minimálneho čerpania pre dôchodcov. Pomoc je k dispozícii aj pre oprávnené podniky, vrátane zvýšenia finančnej hotovosti a platieb JobKeeper. O týchto stimuloch môžete nájsť viac informácií na stránke [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Môžete taktiež získať bezplatné, nezávislé a súkromné poradenstvo od finančného poradcu. K tomu sa dostanete kontaktovaním štátnej linky pomoci pri zadĺžení (National Debt Helpline) na čísle 1800 007 007.

## **Prekladateľská a tlmočnická služba**

Ak nehovoríte po anglicky, môžete sa obrátiť na prekladateľskú a tlmočnickú službu na čísle **131 450**.

Pripoja vás na tlmočníka vo vašom jazyku. Taktiež sa vás opýtajú na meno a telefonické číslo organizácie, ktorú potrebujete kontaktovať.

Zostaňte na linke, až kým vás a tlmočníka nespojí operátor so žiadanou organizáciou.

## **Viac informácií**

Je dôležité získavať informácie z oficiálnych zdrojov. Navštívte stránku [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) pre najnovšie rady a odkazy na každý štát a územie. Mali by ste aj uvažovať o stiahnutí aplikácie COVIDSafe, aby ste zaistili ochranu pre svoju rodinu, priateľov a komunitu.