



Australian Government
Department of Health

Finančna pomoč in pomoč za duševno zdravje

Koronavirus je s seboj prinesel številne izzive. Ti so prizadeli naše finančno kot duševno zdravje ter počutje. Morda imate težave s spanjem, spremembe razpoloženja, nizko raven energije ali imate težave v odnosih. V takšnih časih je pomembno vedeti, kje lahko poiščete pomoč.

Podporne storitve

Ob velikih spremembah v vašem življenjskem slogu je normalno, da se počutite zaskrbljeni, boječi ali pod stresom. Pomaga vam lahko pogovor z družino in prijatelji ali povezovanju z zdravnikom. Obstaja vrsta storitev, ki ljudem pomagajo, če se počutijo zaskrbljeni ali preobremenjeni, vključno s:

Head to Health

Za informacije, nasvete in veliko vrsto podpornih storitev, obiščite www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Za pomoč in nasvete o skrbi za svoje duševno zdravje med pandemijo, obiščite www.lifeline.org.au ali pokličite 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond blue ima namensko storitev pri koronavirus podpori, kateri lahko dostopate s klicanjem 1800 512 348. Lahko tudi obiščete www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Ponuja brezplačne storitve za otroke in mlade. Za več informacij obiščite www.kidshelpline.com.au ali pokličite 1800 551 800.

Headspace

Lahko obiščete www.headspace.org.au za podporne storitve mladostnikov.

MensLine Australia

MensLine ponuja brezplačno podporo in svetovanje za moške. Pokličite 1300 789 978 ali obiščite www.mensline.org.au za več informacij.

Če ste vi ali nekdo, ki ga poznate v krizi in potrebujete nujno pomoč, pokličite **000**.

Finančna pomoč

Avstralska vlada zagotavlja finančno pomoč ljudem, podjetjem in samostojnim podjetnikom, ki jih je prizadel koronavirus.

To je na voljo prek Storitve Avstralije (Services Australia) in vključuje podporo dohodka in podporo gospodinjstvom. Več informacij o teh storitvah najdete na

www.servicesaustralia.gov.au/covid19 ali, če pokličete 131 202.

Avstralski davčni urad (The Australian Taxation Office) nudi pomoč, vključno s predčasnim sproščanjem sredstev iz pokojninskega podpornega sklada (superannuation) in možnostmi minimalnih tarif za prenos pokojnin za upokojene. Pomoč je na voljo tudi upravičenim podjetjem, vključno s povečanjem denarnega toka in plačil JobKeeper. Več o njih lahko izveste na www.ato.gov.au/coronavirus.

Od finančnega svetovalca lahko dobite tudi brezplačne, neodvisne in zasebne nasvete. Do tega lahko dostopate tako, da se obrnete na Nacionalno linijo za pomoč glede dolgov (the National Debt Helpline) na 1800 007 007.

Služba za prevajanje in tolmačenje (Translating and Interpreting Service)

Če ne govorite angleško, se lahko obrnete na službo za prevajanje in tolmačenje na **131 450**.

Povezali vas bodo s tolmačem v vašem jeziku. Nato vas bodo vprašali za ime in telefonsko številko organizacije, katero želite kontaktirati.

Ostanite na liniji, medtem ko operator poveže vas in tolmača z organizacijo.

Dodatne informacije

Pomembno je pridobiti informacije iz uradnih virov. Obiščite www.australia.gov.au za najnovejši nasvet in povezave do posamezne države in teritorija. Namestite COVIDSafe aplikacijo, da bi zagotovili varno družino, prijatelje in skupnost.