



Australian Government

Department of Health

ความช่วยเหลือด้านการเงินและสุขภาพจิต

Coronavirus ได้นำความท้าทายมากมาย

ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางการเงินและสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของเรา

คุณอาจประสบปัญหาในการนอนหลับ อารมณ์เปลี่ยนแปลง ระดับพลังงานต่ำ

หรือมีปัญหาในความสัมพันธ์ของคุณ ในช่วงเวลาเช่นนี้

สิ่งสำคัญคือการทราบว่าคุณสามารถรับความช่วยเหลือได้ที่ไหน

บริการสนับสนุน

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียดเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตของคุณ

การพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนฝูงหรือติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาจช่วยได้

มีบริการหลากหลายประเภทที่ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่รู้สึกวิตกกังวลหรือท้อแท้ด้วยความกังวล

ซึ่งรวมถึง:

Head to Health

สำหรับข้อมูล คำแนะนำและบริการสนับสนุนที่หลากหลาย ไปที่ www.headtohealth.gov.au

Lifeline

สำหรับความช่วยเหลือและคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตของคุณในระหว่างภาวะระบาดใหญ่ของโรค

ไปที่ www.lifeline.org.au หรือโทร 13 11 14

Beyond Blue

Beyond Blue มีบริการสนับสนุนที่เกี่ยวกับ coronavirus

โดยเฉพาะซึ่งคุณสามารถใช้ได้โดยโทรไปที่ 1800 512 348 นอกจากนี้คุณยังสามารถไปที่

www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

ให้บริการฟรีสำหรับเด็กและคนหนุ่มสาว สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรดไปที่

www.kidshelpline.com.au หรือโทร 1800 551 800

Headspace

คุณสามารถไปที่ www.headspace.org.au สำหรับบริการสนับสนุนสำหรับเยาวชน

MensLine Australia

MensLine ให้บริการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาฟรีสำหรับผู้ชาย โทร 1300 789 978 หรือไปที่ www.mensline.org.au สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หากคุณหรือใครที่คุณรู้จักตกอยู่ในภาวะวิกฤติและต้องการความช่วยเหลือในทันทีกรุณาโทร **000**

การสนับสนุนทางการเงิน

รัฐบาลออสเตรเลียให้ความช่วยเหลือด้านการเงินแก่บุคคล
ธุรกิจและกิจการที่มีเจ้าของคนเดียวที่ได้รับผลกระทบจาก coronavirus

ซึ่งมีให้บริการผ่าน Services Australia
และรวมถึงการสนับสนุนรายได้และการสนับสนุนสำหรับครัวเรือน
ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการเหล่านี้ได้ที่ www.servicesaustralia.gov.au/covid19
หรือโทร 131 202

สำนักงานจัดเก็บภาษีของออสเตรเลียให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ
รวมถึงการจ่ายเงินบำนาญก่อนกำหนดและตัวเลือกอัตราภาษีเบ็ดเสร็จขั้นต่ำสำหรับผู้เกษียณอายุ
และยังมีความช่วยเหลือสำหรับธุรกิจที่มีสิทธิ์ รวมถึงการเพิ่มกระแสเงินสดและการจ่ายเงิน
JobKeeper คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทั้งหมดนี้ได้ที่
www.ato.gov.au/coronavirus

คุณยังสามารถรับคำแนะนำที่ไม่มีค่าใช้จ่าย
เป็นอิสระและเป็นส่วนตัวได้จากที่ปรึกษาทางการเงิน ซึ่งคุณสามารถเข้าถึงได้โดยติดต่อ
National Debt Helpline ที่หมายเลข 1800 007 007

บริการแปลและล่าม

หากคุณพูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษคุณสามารถติดต่อบริการแปลและล่ามได้โดยโทรไปที่
131 450

เจ้าหน้าที่จะเชื่อมต่อคุณกับล่ามในภาษาของคุณ
เจ้าหน้าที่จะถามชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ขององค์กรที่คุณต้องการติดต่อ

ถือสายรอในขณะที่เจ้าหน้าที่เชื่อมต่อคุณและล่ามไปยังองค์กรนั้น ๆ

ข้อมูลเพิ่มเติม

การรับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เป็นทางการเป็นสิ่งสำคัญ ไปที่ www.australia.gov.au
สำหรับคำแนะนำล่าสุดและลิงค์ไปยังแต่ละรัฐและดินแดน
คุณควรพิจารณาดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน COVIDSafe เพื่อช่วยรักษาให้ครอบครัว
เพื่อนฝูงและชุมชนปลอดภัย