



Australian Government

Department of Health

Giúp đỡ về tài chính và sức khỏe tâm thần

Vì Coronavirus, chúng ta đã gặp nhiều khó khăn. Những khó khăn này đã ảnh hưởng đến chúng ta cả về sức khỏe tài chính lẫn sức khỏe tinh thần. Quý vị có thể bị trở ngại về giấc ngủ, tâm trạng thay đổi, không hăng hái như thường lệ hoặc các mối quan hệ của mình có vấn đề. Trong những lúc như thế này, điều quan trọng là quý vị biết nhờ ai giúp mình.

Dịch vụ trợ giúp

Khi lối sống của quý vị có những thay đổi lớn, cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc căng thẳng là bình thường. Có lẽ quý vị nên nói chuyện với gia đình và bạn bè, hoặc tiếp xúc với chuyên viên y tế. Hiện có các dịch vụ khác nhau để giúp những người cảm thấy lo lắng hoặc choáng ngợp, bao gồm:

Head to Health

Muốn biết thông tin, lời khuyên và các dịch vụ trợ giúp khác nhau, quý vị hãy truy cập www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Để được giúp đỡ và nhận được lời khuyên về chăm sóc sức khỏe tâm thần trong đại dịch, quý vị hãy truy cập www.lifeline.org.au hoặc gọi số 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond blue có dịch vụ trợ giúp chuyên dụng liên quan đến Coronavirus mà quý vị có thể sử dụng khi gọi số 1800 512 348. Quý vị cũng có thể truy cập www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Cung cấp dịch vụ miễn phí dành cho trẻ em và thanh thiếu niên. Muốn biết thêm thông tin, truy cập www.kidshelpline.com.au hoặc gọi số 1800 551 800.

Headspace

Quý vị có thể truy cập www.headspace.org.au để sử dụng các dịch vụ trợ giúp thanh thiếu niên.

MensLine Australia

MensLine cung cấp dịch vụ tư vấn và trợ giúp miễn phí cho nam giới. Muốn biết thêm thông tin, quý vị hãy gọi số 1300 78 9 978 hoặc truy cập www.mensline.org.au

Nếu quý vị hoặc người quý vị quen biết đang trải qua tình trạng khủng hoảng và cần trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng gọi số **000**.

Trợ giúp về tài chính

Chính phủ Úc đang cấp các khoản trợ cấp tài chính cho người dân, doanh nghiệp và doanh thương cá thể bị ảnh hưởng bởi Coronavirus.

Services Australia là cơ quan phụ trách các khoản trợ cấp tài chính này và bao gồm khoản trợ cấp thu nhập và trợ giúp dành cho các hộ gia đình. Hãy truy cập www.servicesaustralia.gov.au/covid19 hoặc gọi số 131 202 để tìm hiểu thêm về các dịch vụ này.

Những hình thức trợ giúp của Sở Thuế Úc bao gồm rút tiền hưu bổng sớm và các lựa chọn tỷ lệ rút tiền tối thiểu đối với người nghỉ hưu. Ngoài ra cũng có các hình thức trợ giúp dành cho doanh nghiệp hội đủ điều kiện, bao gồm tăng thêm luồng tiền mặt và JobKeeper payment. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về những hình thức trợ giúp này tại www.ato.gov.au/coronavirus.

Quý vị cũng có thể nhận được lời khuyên miễn phí, độc lập và riêng tư từ cố vấn tài chính. Quý vị có thể liên lạc với Đường dây Toàn quốc Trợ giúp về Nợ nần qua số 1800 007 007 để sử dụng dịch vụ cố vấn tài chính.

Dịch vụ Thông Phiên dịch

Nếu là người không biết nói tiếng Anh, quý vị có thể liên lạc với Dịch vụ Thông dịch qua số **131 450**.

Họ sẽ kết nối quý vị với thông dịch viên ngôn ngữ quý vị nói. Sau đó, họ sẽ hỏi quý vị tên và số điện thoại của tổ chức quý vị muốn tiếp xúc.

Đừng cúp máy trong khi nhân viên tổng đài kết nối quý vị và thông dịch viên với tổ chức đó.

Muốn biết thêm thông tin

Điều quan trọng là có thông tin từ các nguồn chính thức. Hãy truy cập www.australia.gov.au để biết lời khuyên cập nhật nhất và các dòng liên kết đến từng tiểu bang và lãnh thổ. Quý vị cũng nên nghĩ đến việc tải ứng dụng COVIDSafe xuống để giúp giữ an toàn cho gia đình, bạn bè và cộng đồng của mình.