



ການອຸ້ມອຸສຸຂະພາບຈິດແລະຄວາມຢູ່ດີ ຂອງບັນດາພະນັກງານໃນລະຫວ່າງ ການລະບາດຂອງ COVID-19



ສຸຂະພາບຈິດແລະຄວາມຢູ່ດີແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນ. ສຸຂະພາບຈິດຂອງເຮົາແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຕົວເຮົາ. ການລະບາດຂອງ COVID-19 ແລະຄວາມທ້າທາຍຢ່າງອື່ນໆເປັນສາເຫດໃຫ້ຫຼາຍໆຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກ:

- ທີ່ຖອຍ
- ສັບສົນ
- ທີ່ແທ້
- ມີເລື່ອງກັງວົນ
- ຊົມເສົ້າ
- ເປັນຫວ່າງຕໍ່ສະພາບການທີ່ປ່ຽນແປງຢູ່ຕະຫຼອດເວລາແລະໂຫຍຫາຢາກໃຫ້ສິ່ງຕ່າງໆກັບຄືນສູ່ສະພາບເດີມ.

ສໍາລັບຄົນສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ, COVID-19 ໄດ້ປ່ຽນແປງວິຖີການດໍາລົງຊີວິດແລະການເຮັດວຽກໃນລະຫວ່າງນີ້. ປະສົບການຂອງຄົນເຮົາແຕກຕ່າງກັນໂດຍມີຫຼາຍເຫດຜົນ. ລວມທັງບັດໄຈທີ່ວ່າທ່ານຢູ່ໃສແລະຊະນິດຂອງວຽກທີ່ທ່ານເຮັດ. ສໍາລັບບາງຄົນ ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າຕ້ອງເຮັດວຽກທາງໄກແບບໂດດດ່ຽວ, ຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ຢູ່ຢ່າງປອດໄພໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼືຕ້ອງ ຊັບຊ້ອນລະຫວ່າງ ຂໍ້ຫ້າມທີ່ກ່ຽວກັບວຽກແລະການດູແລຮັບຜິດຊອບ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະອາຍຸເທົ່າໃດຫຼືຢູ່ໃນສະພາບການໃດໆກໍຕາມ, ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງຕົນເອງແລະຮູ້ວ່າມີການອຸ້ມອຸສຸຂະພາບໃດໄວ້ໃຫ້. ນອກນີ້ ກໍ່ຍັງອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຊອກຫາວຽກໃໝ່, ຫຼື ເລີ່ມຕົ້ນຮຽນຫຼືຝຶກອົບຮົມ.



ການກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ

ບາງຄົນອາດຮູ້ສຶກດີທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກທາງໄກແບບໂດດດ່ຽວແລະອາດຮູ້ສຶກກ້ວງວິນໃນການຕ້ອງກັບຄືນໄປເຮັດວຽກດ້ວຍຕົນເອງທີ່ໂຮງການ. ສ່ວນຄົນອື່ນອາດຈະຄິດຮອດການສື່ສານແບບໜ້າ-ຕໍ່-ໜ້າກັບເພື່ອນຮ່ວມງານແລະມີຈິດໃຈຈືດຈໍ່ຢາກກັບຄືນໄປບ່ອນເຮັດວຽກ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະມີທັສນະຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເຮົາກໍຕ້ອງຮູ້ວ່ານາຍຈ້າງຂອງເຮົາໄດ້ເຮັດບ່ອນເຮັດວຽກໃຫ້ເປັນບ່ອນທີ່ປອດໄພຈາກ COVID ຢ່າງໃດແລະການກະທໍາແບບໃດທີ່ພະນັກງານທຸກຄົນຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ. ຖ້າເປັນການສະເໜີຈາກທາງການ, ບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານອາດຈະມີແຜນ COVIDSafe ໄວ້ແລ້ວແລະທ່ານສາມາດຖາມນາຍຈ້າງໄດ້ກ່ຽວກັບແຜນການດັ່ງກ່າວ.

ບາງຄົນອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຂຶ້ນວ່າຈະເກີດມີອາການປ່ວຍຢ່າງໜັກຖ້າເຂົາເຈົ້າຕິດເຊື້ອ COVID-19. ຖ້າທ່ານມີພະຍາດຕິດຕົວທີ່ທ່ານຄິດວ່າອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕົກຢູ່ສະພາບທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຂຶ້ນ, ໃຫ້ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານເລື່ອງກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນີ້. ນອກນີ້ ທ່ານຍັງຄວນລົມກັບນາຍຈ້າງ, ເນື່ອງຈາກວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ທໍາການປະເມີນເບິ່ງສະພາບການທາງສຸຂະພາບຂອງທ່ານວ່າຈະເປັນການປອດໄພຕໍ່ທ່ານບໍ່ທີ່ຈະກັບໄປເຮັດວຽກ. ນາຍຈ້າງຄວນຈະ:

- ປຶກສາຫາລືກັບພະນັກງານກ່ຽວກັບບາດກ້າວຕ່າງໆທີ່ເຂົາເຈົ້າຕັ້ງໃຈທີ່ຈະເຮັດເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19
- ນໍາໃຊ້ປະຕິບັດມາດຕະການຕ່າງໆເພື່ອການຢູ່ຫ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍເຊັ່ນຈັດເຜີນິເຈີໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ຄົນຢູ່ຫ່າງກັນຫຼືຈໍາກັດຈໍານວນຄົນໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງ
- ເຕືອນພະນັກງານໃຫ້ປະຕິບັດສຸຂະອະນາໄມແລະສະໜອງໃຫ້ມີເຄື່ອງທໍາຄວາມສະອາດ
- ຂໍໃຫ້ພະນັກງານຢູ່ບ້ານຖ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ
- ທໍາຄວາມສະອາດບ່ອນເຮັດວຽກຢ່າງສະມໍາສະເໝີແລະ ທົ່ວເຖິງ
- ຂຶ້ນແຜນໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າເກີດມີ COVID-19 ຂຶ້ນໃນບ່ອນເຮັດວຽກ.



ການໃຊ້ລົດສາທາຣະນະເດີນທາງໄປເຮັດວຽກ

ທຸກໆຄົນຄວນສືບຕໍ່ໃນການຮັກສາລະຍະຫ່າງ 1.5 ແມັດຈາກຄົນອື່ນ. ຖ້າວ່າຖ້ຽວລົດທີ່ທ່ານລໍຖ້າມີຄົນເຕັມ, ທ່ານຄວນພິຈາລະນາຖ້າຂຶ້ນຄັນຕໍ່ໄປຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຖ້າວ່າບັນຫານີ້ມີແນວໂນ້ມວ່າຈະເກີດຂຶ້ນເປັນປະຈໍາ, ໃຫ້ຊອກຫາທາງເລືອກອື່ນໆກັບນາຍຈ້າງ, ເຊັ່ນວ່າເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານ, ຫຼືເລີ່ມວຽກໄວກວ່າຫຼືຊໍາ ກວ່າ ເກົ່າ. ໃນບ່ອນທີ່ມີການແຜ່ເຊື້ອ COVID-19 ໃຫ້ກັນໃນລະດັບຕໍ່າ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຫ້ແນະນໍາໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ໃນຊຸມຊົນຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍດີ.

ໃນບ່ອນທີ່ມີການແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ກັນໃນຊຸມຊົນໃນລະດັບສູງ, ທ່ານອາດຈະເລືອກທີ່ຈະໃສ່ໜ້າກາກຫຼືທາງການສາທາຣະນະສຸກອາດຈະສົ່ງໃຫ້ທ່ານໃສ່ໜ້າກາກ. ຖ້າວ່າການຢູ່ຫ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ຢ່າງສະດວກ, ຍົກຕົວຢ່າງຢູ່ໃນລົດໂດຍສານສາທາຣະນະ, ການປົກປິດໜ້າຂອງທ່ານດ້ວຍໜ້າກາກອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໄດ້ຕື່ມ. ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບເຟຊຂອງກະຊວງສາທາຣະນະສຸກກ່ຽວກັບເລື່ອງໜ້າກາກໄດ້ທີ່

<http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks> ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ. ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊຂອງອອສຕຣາເລຍເລື່ອງການເຮັດວຽກຢ່າງປອດໄພທີ່ www.safeworkaustralia.gov.au ເພື່ອຫາເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການໃສ່ໜ້າກາກໃນບ່ອນເຮັດວຽກ.

ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆທີ່ພະນັກງານຕ້ອງເຮັດເພື່ອໃຫ້ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ

ທຸກໆຄົນ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກຫຼືອອກໄປໃນທີ່ສາທາລະນະ, ຕ້ອງປະຕິບັດກົດ COVIDSafe:

- ປະຕິບັດສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີ
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 1.5 ແມັດຖ້າເປັນໄປໄດ້
- ຢູ່ບ້ານຖ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ
- ໄປກວດຫາເຊື້ອຖ້າທ່ານມີອາການຄ້າຍໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ການກວດຫາເຊື້ອເມື່ອຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຈະຮັບປະກັນວ່າທາງການສາທາລະນະສຸກຈະສາມາດຄົ້ນພົບເຊື້ອໄວຣັສໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວແລະປະຕິບັດການເພື່ອຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜ່າຍຂອງເຊື້ອ.

ການມີແອັບ COVIDSafe ຈະຊ່ວຍທາງການສາທາລະນະສຸກໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໄດ້ໄວຂຶ້ນຖ້າທ່ານໄດ້ພົວພັນໃກ້ຊິດກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີເຊື້ອ COVID-19. ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຈຳກັດຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານອາດຈະແຜ່ຜ່າຍເຊື້ອໄວຣັສໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ດູແລສຸຂະພາບຈິດແລະການຢູ່ດີຂອງທ່ານ

ການດູແລສຸຂະພາບຈິດແລະການຢູ່ດີຂອງທ່ານແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັນກັບສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍຢູ່ໃນບ່ອນເຮັດວຽກ. ພວກເຮົາໝັ້ນໃຈທຸກຄົນກຳລັງພະຍາຍາມສ້າງທັກສະໃໝ່ໆໃຫ້ມີການຍືດຍຸ່ນໃນວິທີການຕ່າງໆທີ່ບໍ່ເຄີຍມີມາກ່ອນ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນ, ມັນບໍ່ແມ່ນແຕ່ພຽງວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຕ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ແຕ່ເລື່ອງນີ້ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ. ໄດ້ມີບໍລິການອຸ່ມອຸ່ນຢ່າງໄວໃຫ້ແກ່ຄົນທີ່ກຳລັງປະສົບກັບເຫດການຫຍໍ້ທີ່ຕ່າງໆແລະທ່ານສາມາດຫາເອົາລາຍຊື່ບໍລິການໄດ້ຢູ່ໃນພະແນກອຸ່ມອຸ່ນໃນປື້ມນ້ອຍນັ້ນ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຈັບປ່ວຍທາງຈິດຢູ່ແລ້ວ, ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ການປຶ້ນປົວແລະການດູແລສອາດມີການປ່ຽນແປງເປັນລະຍະໄປ ສະນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ໃທຣະສັບແລະອິນເຕີແນັດເພື່ອໃຫ້ພົວພັນຢູ່ສະເໝີກັບເຄືອຂ່າຍອຸ່ມອຸ່ນຂອງທ່ານ.

ການສື່ສານກັນທີ່ບ່ອນເຮັດວຽກ

ເນື່ອງຈາກວ່າມີການປ່ຽນແປງຢ່າງວ່ອງໄວ, ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ສື່ສານກັບຜູ້ຈັດການແລະທີມງານຂອງທ່ານ. ໃຫ້ທຳໃຈໃຫ້ເປີດກວ້າງແລະຊື່ສັດກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ທ່ານມີກ່ຽວກັບການກັບຄືນເຮັດວຽກແລະທີ່ກ່ຽວກັບໜ້າວຽກເອງ. ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳບັນຫາຂຶ້ນມາປຶກສາ, ຫຼຸດຜ່ອນການຂັດແຍ້ງແລະບັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງ.



ການປ່ຽນແປງໃນບ່ອນເຮັດວຽກ

ການປ່ຽນແປງອາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ຄົບຖ້ວນແລະບໍ່ມີຄວາມແນ່ນອນ. ໃຫ້ເຕືອນຕົວທ່ານເອງວ່າເປັນສິ່ງປົກກະຕິທີ່ເຮົາຈະສຶກ ຕົກ-ຂອບ ໄປແດ່ເມື່ອຕົວທ່ານແລະທີມງານບັບຕົວເຂົ້າກັບວິທີການໃໝ່ໆໃນການເຮັດວຽກແລະບັບຕົວເຂົ້າກັບບ່ອນເຮັດວຽກ. ໃຫ້ເຮັດຕົວຕາມສະບາຍໃນແຕ່ລະມື້ແລະສຳນຶກສະເໝີວ່າເຮົາມີຫຼາຍວິທີໃນການຕອບຮັບກັບການປ່ຽນແປງ.

ກົດຈະວັດຕາມບົກກະຕິຊ່ວຍໄດ້

ການສ້າງກົດຈະວັດແບບໃໝ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານລົງເຄືອໃນການກັບໄປບ່ອນເຮັດວຽກຫຼືຮຽນຮູ້ເພື່ອປັບໂຕໃຫ້ເຂົ້າກັບວິທີແບບໃໝ່ຂອງ COVIDSafe. ນອກນີ້ ກໍຍັງເປັນໂອກາດໃຫ້ຄິດກ່ຽວກັບກົດຈະກຳທີ່ທ່ານຍາກສ້າງໃຫ້ເຂົ້າກັບກົດຈະວັດແບບໃໝ່ຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງທີ່ຫາກໍເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່. ອັນນີ້ ອາດລວມເອົາການໃຊ້ວິທີການໃໝ່ໃນການສື່ສານແລະກົດຈະກຳເຊັ່ນການອອກກຳລັງກາຍ, ນັ່ງສະມາທິ ຫຼື ອ່ານໜັງສື.

ໃຫ້ເວລາແກ່ຕົນເອງ

ການທີ່ເຮົາຕ້ອງໃຫ້ຮູ້ທັນກັບຂໍ້ມູນວ່າສຸດ, ການປ່ຽນແປງແລະບຸຣິມະສິດຕ່າງໆອາດເປັນເລື່ອງເມື່ອຍລ້າ. ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຕັ້ງເວລາໄວ້ເພື່ອການນອນ, ອອກກຳລັງກາຍແລະເວລາໃນການຜື້ນຜູ້ແລະສ້າງເພະລັງງານໃໝ່ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຈັດການກັບພາລະເພີ່ມນີ້.



ໃຫ້ຊອກຫາການອຸ້ມອຸ

ການຊອກຫາການອຸ້ມອຸຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຜື້ນຕົວຂຶ້ນມາຄືນໄດ້ໄວກວ່າການເຕັບບັນຫາໄວ້ກັບຕົນເອງ. ອາດຈະແມ່ນຫາການອຸ້ມອຸຈາກຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນຫຼືຜ່ານການອຸ້ມອຸຈາກນັກວິຊາຊີບ, ແຕ່ວ່າພວກເຮົາທຸກຄົນແມ່ນຕ້ອງການການອຸ້ມອຸແລະຄຳແນະນຳເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວໄປ.

ການຕິດຕໍ່

ຂໍ້ມູນສຳລັບນາຍຈ້າງແລະລູກຈ້າງ

ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ປອດໄພໃນອອສເຕຣລັຍ (Safe Work Australia): ຂໍ້ມູນສຳລັບບັນດານາຍຈ້າງແລະລູກຈ້າງ, ອຸປະກອນແລະເຄື່ອງມືເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ບ່ອນເຮັດວຽກປອດໄພ. www.safeworkaustralia.gov.au



ບໍລິການ 24/7 ດ້ານໃຫ້ຄຳປຶກສາທາງຈິດໃຈແລະໃຫ້ການອຸ້ມອຸ

ຮ່ວມກັນຊ່ວຍເຫຼືອ (Head to Health): ປະຕູນຳໄປສູ່ສຸຂະພາບຈິດດີຈິຕ້ອນຂອງລັດຖະບານອອສເຕຣລັຍສະໜອງຂໍ້ມູນຢ່າງກວ້າງຂວາງ, ຄຳແນະນຳ, ແລະ ເຊື່ອມຕໍ່ໄປຫາບໍລິການທາງໂທຣະສັບຟຣີແລະເກັບຄຳບໍລິການຕ່ຳແລະບໍລິການສຸຂະພາບຈິດທາງອອນລາຍນ໌. www.headtohealth.gov.au

ຂ້າມຜ່ານຄວາມເສົ້າໝອງ (Beyond Blue): ບໍລິການອຸ້ມອຸຄວາມຢູ່ດີຂອງສຸຂະພາບຈິດໃນລະຫວ່າງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ໃຫ້ການອຸ້ມອຸກ່ຽວກັບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດຢ່າງກວ້າງຂວາງແລະໃຫ້ບໍລິການທາງໂທຣະສັບຟຣີອອນລາຍນ໌ໂດຍຜ່ານເອີເມວ [1800 512 348 | https://coronavirus.beyondblue.org.au/](https://coronavirus.beyondblue.org.au/)

ສາຍຊີວິດແຫ່ງອອສເຕຣລັຍ (Lifeline Australia): ແມ່ນບໍລິການອຸ້ມອຸໃນຍາມວິກິດເຊິ່ງສະໜອງການອຸ້ມອຸລະຍະສິນ ທຸກເວລາ ສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕອບຮັບກັບວິກິດການຫຼືຕ້ອງການຢູ່ຢ່າງປອດໄພ. [13 11 14 | www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍ (Kids Helpline): ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທາງໂທຣະສັບແລະທາງອອນລາຍນ໌ ຟຣີ, ເປັນການສ່ວນຕົວແລະເກັບເປັນຄວາມລັບສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸແຕ່ 5 ຫາ 25 ປີ. [1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

ບໍລິການໂທກັບເມື່ອມີຄົນຕ້ອງການປິດຊີບຕົນເອງ (Suicide Call-Back Service): ມີໄວ້ໃຫ້ສໍາລັບຄົນໃດທີ່ຄິດຢາກປິດຊີບຕົນເອງ, ຜູ້ທີ່ຢູ່ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຄິດຢາກປິດຊີບຕົນເອງ, ຫຼືສູນເສຍຄົນທີ່ຕົນຮັກໄປຍັອນການປິດຊີບຕົນເອງ, ສໍາລັບບໍລິການໂທກັບເມື່ອມີຄົນຕ້ອງການປິດຊີບຕົນເອງນີ້ໃຫ້ໂທເລກ [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຊາຍແຫ່ງອອສຕຣາລີຍ (MensLine Australia): ບໍລິການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາດ້ານຈິດໃຈທາງໂທຣະສັບແລະອອນລາຍນ໌ສໍາລັບຜູ້ຊາຍ. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

ອໍາແຂນຮັບ (Open Arms): ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈພຣີແລະຖືເປັນຄວາມລັບ ແກ່ນັກຮົບເກົ່າແລະຄອບຄົວ. ສະໜອງເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ໃນກອງທັບໃນປັດຈຸບັນ, ນັກຮົບເກົ່າແລະຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອແບບເປັນກຸ່ມແລະເຄືອຂ່າຍໃນຊຸມຊົນແລະແວດວົງໜູ່ເພື່ອນ. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

ການຊຸ້ມຊູແບບໜ້າຕໍ່ໜ້າ

ທ່ານໝໍປະຈໍາຕົວຂອງທ່ານ

ຖ້າທ່ານຫຼືຄອບຄົວຂອງທ່ານປະສົບກັບບັນຫາທີ່ຍືດເຍື້ອ, ກະຣຸນາໄອໂລມກັບທ່ານໝໍປະຈໍາຕົວຂອງທ່ານ, ຜູ້ທີ່ຖືວ່າເປັນປະຕູນໍາໄປສູ່ບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະສຸຂະພາບອື່ນໆ. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາດ້ານຈິດໃຈ

ສະມາຄົມນັກຈິດຕະວິທະຍາແຫ່ງອອສຕຣາລີຍສະໜອງວິທີການຊອກຫາແບບງ່າຍໆເພື່ອເຊື່ອມຕໍ່ໃຫ້ທ່ານໄປຫານັກຈິດຕະວິທະຍາຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານຜ່ານໂທຣະແພດ. ຄົນອອສຕຣາລີຍທີ່ມີສິດໃຊ້ເມດິແຄສາມາດເຂົ້າໃຊ້ການປຶກສາແບບໂທຣະແພດໃນລະຫວ່າງທີ່ມີການລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ໃຫ້ຊອກຫາບໍລິການທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານທີ່: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

ຈຸດຮ່ວມຫົວຊ່ວຍກັນ (headspace)

headspace ສະໜອງການບໍລິການພຣີຫຼືເກັບຄໍາບໍລິການຕໍາແກ່ຊາວໜຸ່ມອາຍຸລະຫວ່າງ 12 ຫາ 25 ປີ. ຄອບຄົວແລະໜູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. headspace ສະໜອງການດູແລແບບຮອບດ້ານໃນສິ່ງເຊັ່ນຖານ – ສຸຂະພາບຈິດ, ສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ, ການໃຊ້ເຫຼົ້າແລະຢາເສບຕິດຢ່າງອື່ນ, ແລະ ການຊຸ້ມຊູທາງສັງຄົມແລະວຽກງານ. ແຜນທີ່ຂອງພື້ນທີ່ຂອງ headspace ມີໄວ້ໃຫ້ເຊື່ອມຕໍ່ໄປຂອງ headspace. www.headspace.org.au

ປະສົບການເປັນທີ່ປຶກສາໃຫ້ແກ່ຄົນພື້ນເມືອງອອສຕຣາລີຍ (AIME)

AIME ແມ່ນຫຼັກສູດການສອນແບບສ້າງຈິນຕະນາການແລະໂຄງການເປັນທີ່ປຶກສາໂດຍແນໃສ່ຊາວໜຸ່ມອາບໍຣິຈີໂນລແລະທ່າແຮງສາດອາດອາດໄດ້ໃຫ້ປະກອບສ່ວນຮ່າຮຽນແລະສ້າງຄວາມໄຜ່ຜັນ.

AIME ສະໜອງພື້ນທີ່ຮອງຮັບສໍາລັບນັກຮຽນມະຫາວິທະຍາໄລແລະທຸດຊຸມຊົນເພື່ອຕອບແທນຄົນໂດຍຜ່ານການເປັນທີ່ປຶກສາ, ບິດສອນ, ກອງປະຊຸມຮຽນຮູ້ ແລະ ຫຼັກສູດທີ່ສ້າງໄວ້ຄົບຖ້ວນ, ໃນທ້ວ 33 ສະຖານທີ່ ພ້ອມທັງທາງອອນລາຍນ໌ແລະຜ່ານການເປັນຄູ່ຮ່ວມກັບໂຮງຮຽນ 250 ແຫ່ງ. <https://aimementoring.com/>

ໂຄງການຄູ່ຮ່ວມແບບທາງບວກ (Positive Partnerships Program)

ໂຄງການນີ້ສ້າງການເປັນຄູ່ຮ່ວມກັນລະຫວ່າງໂຮງຮຽນແລະພໍ່ແມ່ແລະຜູ້ປຶກສາເພື່ອບັບຸງຜົນການຮຽນ ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີໂອຕິສມ໌ໃຫ້ ດີຂຶ້ນ. ໂຄງການນີ້ສະໜອງຂໍ້ມູນໃນປັດຈຸບັນ, ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງແລະອື່ນໃສ່ຫຼັກຖານ ໂດຍຜ່ານກອງປະຊຸມຮຽນຮູ້ແລະແຫຼ່ງທາງອອນລາຍນ໌. www.positivepartnerships.com.au/

ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທາງອອນລາຍນ໌

ສູນດູແລຄວາມຢູ່ດີຂອງນັກຮຽນ (Student Wellbeing Hub)

ສູນດູແລຄວາມຢູ່ດີຂອງນັກຮຽນສະໜອງຂໍ້ມູນສະເພາະແລະເໝາະສົມທາງອອນລາຍນ໌ແກ່ບັນດາຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາ, ພໍ່ແມ່ ແລະ ນັກຮຽນ. ທ່ານສາມາດເຂົ້າຫາຍຸດທະສາດແບບໂຕຈິງ, ອົງໃສ່ຫຼັກຖານ ທີ່ຂຽນໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ງ່າຍ ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີຄວາມກັງວົນແລະຊຶມເສົ້າໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍແລະຊາວໜຸ່ມ.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ເຮັ້ອມເຖິງ (ReachOut)

ReachOut ຊ່ວຍຜູ້ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 25 ປີກ່ຽວກັບຄໍາຖາມໃນຊີວິດປະຈໍາວັນໃນໄລຍະທີ່ດົກຍູງໃນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ເວັບໄຊນີ້ມີແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແລະວິທີການຊ່ວຍຕົນເອງເພື່ອວ່າຊາວໜຸ່ມຈະສາມາດນໍາໃຊ້ບໍາດກ້າວຕົວຈິງໃນການເຂົ້າໃຈແລະຄວບຄຸມສຸຂະພາບຈິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເວັບໄຊນີ້ມີບ່ອນທີ່ປອດໄພ, ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊຸມແລະບໍ່ອອກນາມ ສໍາລັບຊາວໜຸ່ມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ລົມກັນແລະແບ່ງປັນບັນຫາທີ່ເຂົາເຈົ້າກໍາລັງຂ້າມຜ່ານ.

www.au.reachout.com

TEN – ເຄືອຂ່າຍທີ່ໃຫ້ປະໂຫຍດທີ່ຈໍາເປັນ (The Essential Network)

ແອັບທີ່ຊ່ວຍນັກວິຊາການດ້ານສຸຂະພາບໃນການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ, ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸແລະຄົນພິການ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດດໍາລົງຊີວິດແລະເຮັດວຽກໄດ້ໃນລະຍະ COVID-19.

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

ການອຸ້ມອຸຊຸມດ້ານວຽກງານແລະໃຫ້ຂໍ້ມູນ

ສະຖາບັນວຽກງານແຫ່ງຊາດ (National Careers Institute)

ການອຸ້ມອຸຊຸມໃຫ້ຂໍ້ມູນໃຫ້ຂ້າມຜ່ານເສັ້ນທາງຫຼັງຈາກຮຽນຈົບ ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ www.nci.dese.gov.au.

ຜູ້ຊອກວິຊາຮຽນ (Course Seeker)

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິຊາຮຽນທາງອອນລາຍນ໌ແລະຮຽນທີ່ວິທະຍາເຂດ ເປັນຫຼາຍພັນວິຊາມີໄວ້ໃຫ້ເບິ່ງແບບສອດຄ່ອງແລະປຽບທຽບ ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ www.courseseeker.edu.au.

ການວາງແຜນເລື່ອງວຽກງານ (Career Planning)

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ຽງຕົງກ່ຽວກັບການວາງແຜນເລື່ອງວຽກງານ, ເສັ້ນທາງຕຽມໄປສູ່ວຽກງານແລະຊ່ວຍລະຍະຂ້າມຜ່ານການເຮັດວຽກ ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ www.myfuture.edu.au.

ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານວຽກງານ (Career Mentoring)

ຂໍ້ມູນດ້ານ headspace ດິຈິຕອນແລະ ໂຄງການສຶກສາ ແລະ ໂຄງການໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານວຽກງານເພື່ອອຸ້ມອຸຊຸມອາຍຸ 15-25 ປີໃຫ້ຮູ້ວ່າແຜນເລື່ອງວຽກງານ, ຮູ້ຫາວຽກ ແລະກ້າວໄປສູ່ການຮຽນຕໍ່ຂຶ້ນສູງ ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>