



කෝවිඩ්-19 වසංගත සමයේ සේවකයන් හට මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධන උපකාර



මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය වැදගත්වේ. අපගේ මානසික සෞඛ්‍යය අප සැමගේ අංගයකි. කෝවිඩ්-19 වසංගතය සහ වෙනත් අභියෝගයන් හේතුවෙන් බොහෝ අය මානසික වශයෙන්:

- වැටීම
- ව්‍යාකූලවීම
- කළකිරීම
- අවපාතනයට පත්වීම
- නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන තත්වයන් සම්බන්ධ කණස්සල්ලලෙන් සිටීම සහ සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වීම සම්බන්ධ අපේක්‍ෂාවෙන් සිටීම සිදුවේ.

අප බොහෝ දෙනා හට, දැනට අප ජීවත්වන ආකාරය සහ රාජකාරි කරන ආකාරය වෙනස්වී ඇත. අප ජීවත්වන ස්ථානය සහ කුමන රාජකාරි කරන්නේද ඇතුළු බොහෝ හේතූන් නිසා අපගේ අත්දැකීම් විවිධාකාරවේ. සමහර අය හට මෙයින් අදහස් වන්නේ දුරස්ථව රාජකාරි කිරීම, රාජකාරි ස්ථානයේ ආරක්‍ෂාකාරීව සිටීමට නව මං ඉගෙනීම හෝ රාජකාරි සහ රැකවරණ වගකීම් අතර ඇති සීමාවන් සමඟ පොරබැදීම වේ. ඔබගේ වයස හෝ අවස්ථානුගත කරුණු කුමක් වුවද, ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගැනීම සහ කුමන උපකාර අවශ්‍යද යන්න දැනගැනීම ඉතාම වැදගත්වේ. නව රැකියාවක් සොයා ගැනීමට, හෝ ඉගෙනීම හෝ පුහුණුව ආරම්භ කිරීමටද උපකාර අවශ්‍ය විය හැකිය.



රාජකාරී ස්ථානයට නැවත යාම

සමහර අය දුරස්ථව රාජකාරී කිරීම සතුටින් භුක්ති විඳි අතර රාජකාරී ස්ථානය වෙත නැවත යාම සම්බන්ධයෙන් කණ්සස්සල්ලෙන් සිටිනවා විය හැකිය. අනෙක් අය සිය සහායන් සමඟ මුහුණට මුහුණලා කෙරෙන අන්තර් ක්‍රියා මඟ හැරීම හේතුවෙන් නැවත රාජකාරියට යාමේ අපේක්ෂාවෙන් සිටිනවා විය හැකිය. ඔබගේ අදහස කුමක් වුවද, අපගේ සේව්‍යෝජකයන් රාජකාරී ස්ථානය කෝවිඩ් ආසාදනයෙන් ආරක්ෂාකාරී කරන ආකාරය සහ සේවකයන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු සිය වයරාවන් කුමක්ද යන්න, අප සියළු දෙනා දැනගත යුතුය. අවශ්‍ය නම්, ඔබගේ රාජකාරී ස්ථානය කෝවිඩ් ආසාදනයෙන් ආරක්ෂා කිරීමේ සැලැස්මක් තිබිය හැකි අතර, ඔබ විසින් ඔබගේ සේව්‍යෝජකයාගෙන් මෙම සැලැස්ම කුමක්ද යන්න අසා දැනගත හැකිවේ.

සමහර අය හට කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වුවහොත් වඩා දරුණු අසනීප සම්බන්ධ වැඩි අවදානමක සිටී. ඔබට වැඩි අවදානමක් ඇති කරන වෛද්‍ය තත්වයක් ඇති බව ඔබ සිතන්නේ නම්, නැවත රාජකාරී ස්ථානයට යාම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න. ඔබ විසින් ඔබගේ සේව්‍යෝජකයා සමඟද මේ සම්බන්ධයෙන් කථා කළ යුතුය. මෙයට හේතුව, ඔබ නැවත රාජකාරී ස්ථානයට යෑමේදී ඔබගේ සෞඛ්‍යය තත්වයද ඔවුන් විසින් සලකා බැලිය යුතු වීමයි.

සේව්‍යෝජකයා විසින් පහත දේ කළ යුතුය:

- කෝවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ඔවුන් විසින් ගනු ලබන පියවර සම්බන්ධයෙන් සිය සේවකයන්ගේ අදහස් විමසීම
- මිනිසුන් විසිරී සිටීම සඳහා ගෘහභාණ්ඩ නැවත පිළියෙල කිරීම සහ එක් අවස්ථාවක රාජකාරී ස්ථානයේ සිටින සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම අදි භෞතික දුරස්ථභාවය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීම
- යහපත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරන ලෙස සේවකයන් හට මතක් කර දීම සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ලබාදීම
- සේවකයන් අසනීප අවස්ථාවල නිවසේ රැඳී සිටීම අත්‍යාවශ්‍ය කිරීම
- රාජකාරී ස්ථානය නිරන්තරයෙන් හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- රාජකාරී ස්ථානයේ කෝවිඩ්-19 ආසාදනයක් ඇතිවුවහොත් ඔවුන් විසින් කළයුතු දේ සම්බන්ධ සැලැස්මක් ඇති කිරීම.



රාජකාරියට පැමිණීමට පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් භාවිතා කිරීම

සෑම අයෙකුම අනෙක් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක දුරකින් සිටීම පවත්වා ගත යුතුය. ඔබ භාවිතා කරන ප්‍රවාහන සේවාවේ මගීන් බහුල නම්, හැකි නම්, මිලිභ සේවාව එනතෙක් බලා සිටින්න. මෙය දිගින් දිගට පවතින ගැටළුවක් නම්, නිවසේ සිට රාජකාරී කිරීම, හෝ කලින් හෝ ප්‍රමාදවී වැඩ ඇරඹීම වැනි විකල්පයන් ඔබගේ සේව්‍යෝජකයා සමඟ සාකච්ඡා කර සොයා බලන්න.

කෝවිඩ්-19 ප්‍රජාව මගින් පැතිරීමේ අවස්ථා අඩුනම්, ඔබ සුවෙන් සිටින විට මුළු ආවරණයක් පැළඳීම සාමාන්‍යයෙන් නිදේර්ශ නොකෙරේ.

ප්‍රජාව මගින් පැතිරීමේ අවස්ථාව වැඩිනම්, ඔබ විසින් මුළු ආවරණයක් පැළඳිය හැකි අතර, මහජන සෞඛ්‍යය බලධාරීන් විසින් එසේ පැළඳිය යුතු බවට නියම කල හැකිය. පොදු ප්‍රවාහන වැනි ස්ථානවල භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම අපහසු නම්, ඔබගේ මුහුණ මුළු ආවරණයක් මගින් වසා ගැනීම මගින් අමතර ආරක්ෂාව ලබාදිය හැකිය. වැඩිදුර විස්තර සඳහා සෞඛ්‍යය දෙපාර්තමේන්තුවේ මුළු ආවරණ වෙබ් අඩවිය වන www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks වෙත පිවිසෙන්න. රාජකාරී ස්ථානයේ මුළු ආවරණ පැළඳීම සම්බන්ධ තොරතුරු සඳහා සේන් වකර් ඕස්ට්‍රේලියා වෙබ් අඩවිය වන www.safeworkaustralia.gov.au වෙත පිවිසෙන්න.

ආරක්‍ෂාකාරීව සිටීම සඳහා සේවකයන් විසින් ගතයුතු පියවර

රාජකාරියේදී වුවද, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලදී වුවද, සෑම අයෙකුම කෝවිඩ් ආසාදනයෙන් ආරක්‍ෂාකාරීව (COVIDSafe) සිටිය යුතුය:

- යහපත් සනීපාරක්‍ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරන්න
- හැකි සෑම අවස්ථාවකම අනෙක් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක් දුරකින් සිටින්න
- අසනීපනම් නිවසේ රැඳී සිටින්න
- ඔබට උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, පරීක්‍ෂා කර ගන්න.
- අසනීප අවස්ථාවල පරීක්‍ෂා කරවා ගැනීම මගින් මහජන සෞඛ්‍යය බලධාරීන් විසින් වයිරසය විගසින් සොයා එය ව්‍යාප්තවීම නැවැත්වීමට කටයුතු කරන බවට වග බලා ගත හැකිවේ.

කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක තිබීම මගින් ඔබ කෝවිඩ්-19 ආසාදිත අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවයක් තිබුණු අවස්ථාවක මහජන සෞඛ්‍යය බලධාරීන් හට ඔබ හා වඩා වේගයෙන් සම්බන්ධ වීමට උපකාරවේ. මේ මගින් ඔබ විසින් වයිරසය සිය ප්‍රජාව තුළ පැතිරීමේ අවදානම සීමා කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට උපකාරවේ.

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය රැකබලා ගැනීම

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය රැකබලා ගැනීම, රාජකාරියේදී ඔබගේ ශාරීරික ආරක්‍ෂාව මෙන්ම වැදගත්වේ. අපි කිසිදා නොකල ආකාරයට ප්‍රත්‍යස්ථව සිටීම සඳහා ක්‍රියාලතාවයන් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා උත්සාහ කරමින් සිටිමු. ඔබට කණස්සල්ලක් ඇතිනම්, උපකාර ඉල්ලා සිටීම යෝග්‍ය අතර, උපකාර ඉල්ලා සිටීම අත්‍යාවශ්‍යවේ. විවිධ අභියෝගයන් හට මුහුණ දෙන අය සඳහා ලබාගත හැකි උපකාර බොහෝමයක් ඇති අතර මෙම පොත් පිටුවේ උපකාර කොටසේ ඒ සම්බන්ධ ලැයිස්තුවක් ඇත.

දැනටමත් මානසික අසනීප ඇතිව ජීවත්වන අය සම්බන්ධයෙන්, දිගටම උපකාර ලබාගැනීම වැදගත්වේ. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ප්‍රතිකාර සහ රැකබලා ගැනීම වෙනස්විය හැකි බැවින්, ඔබගේ උපකාර ජාලය සමඟ සම්බන්ධවී සිටීම සඳහා දුරකථනය සහ ඉන්ටනෙට්ට් භාවිතා කරන්න.

රාජකාරියේදී කරන සන්නිවේදන

බොහෝ වෙනස්කම් කඩිනමින් සිදුවන අවස්ථාවක, ඔබගේ කළමනාකාරවරයා සහ කණ්ඩායම සමඟ සන්නිවේදනය පවත්වා ගැනීම වැදගත්වේ. නැවත රාජකාරියට යාම හෝ රාජකාරිය සම්බන්ධයෙන් ඔබට ඇති ගැටළු සම්බන්ධයෙන් විවාද සහ අවංක වන්න. මේ මගින් ගැටළු විසඳා ගැනීමටත්, ගැටුම් අඩුකර ගැනීමටත්, වෙනස්කම්වලට හැඩ ගැසීමටත් ඔබට උපකාරවේ.



රාජකාරී ස්ථානයේ වෙනස

වෙනස අපහසු සහ අවිනිශ්චිත විය හැකිය. ඔබ සහ ඔබගේ කණ්ඩායම රාජකාරී කරන ආකාරයට සහ රාජකාරී ස්ථානයට හැඩ ගැසෙන බැවින් සමතුලිතතාවයක් නැති ලෙස දැනිය හැකි බව මතක තබා ගන්න. දිනපතා එන ආකාරයට මුහුණ දෙන්න, එසේම අප වෙනසට මුහුණ දෙන විවිධ ආකාර සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයෙන් සිටින්න.

දින වයරාව සම්බන්ධ උපකාර

නව දින වයරාවක් ඇතිකර ගැනීම මගින් රාජකාරී ස්ථානය වෙත නැවත පිවිසීමට හෝ කෝවිඩ් ආසාදනයෙන් ආරක්‍ෂාවන නව ආකාරවලට හැඩගැසීමට ඔබට උපකාරවේ. මෙම නැවුම් ආරම්භයේදී ඔබගේ නව දින වයරාවට ඇතුළත් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ගැන සිතීමටද මෙය කදිම අවස්ථාවකි. මෙයට ව්‍යායාම, භාවනා කිරීම සහ කියවීම වැනි සන්නිවේදනයේ නව ආකාරද ඇතුළත් කර ගත හැක.

ඔබ වෙනුවෙන්ද කාලය වෙන් කර ගන්න

නවකම තොරතුරු සමඟ යාවත්කාලීනවීම, වෙනස්කම් සහ ප්‍රමුඛතාවයන් වෙහෙසකර හැකිය. මෙම අමතර බර කළමනාකරනය කිරීම සඳහා නින්ද, ව්‍යායාම සහ නැවුම් සහ යළි ශක්තිය ලබා ගැනීමටද කාලය වෙන් කර ගැනීම වැදගත්වේ.



විය වීමට

උපකාර ලබා ගන්න

ඔබට කණස්සල්ලක් දැනේනම්, එය ඔබ ලෙස තබා ගැනීමට වඩා උපකාර ලබා ගැනීම මගින් ඔබට වඩා වේගයෙන් යථා තත්වයට පත්විය හැකිය. මෙය ඔබගේ පවුලේ අයගෙන්, මිතුරන්ගෙන් හෝ වෘත්තීය උපකාර මගින් විය හැකි වුවද, කාලයෙන් කාලයට අප සැවොම හට උපකාර සහ උපදෙස් අවශ්‍යවේ.

සම්බන්ධතා

සේව්‍යායෝජකයන් සහ සේවකයන්

හට තොරතුරු

සේව වකර් ඕස්ට්‍රේලියා (Safe Work Australia) ට: රාජකාරී ස්ථානය ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා සේව්‍යායෝජකයන් සහ සේවකයන් හට සම්පත් සහ මෙවලම් කට්ටල: www.safeworkaustralia.gov.au



උපදේශ සහ උපකාර සපයන 24/7 සේවා

හෙඩ් හෙල්ත් (Head to Health): ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ ඩිජිටල් මානසික සෞඛ්‍යය ද්වාරය මගින් තොරතුරු, උපදෙස්, සහ නොමිලේ සහ අඩු වියදම් දුරකථන සහ මාගර්ගත මානසික සෞඛ්‍යය සේවා සඳහා පුරුක් ගණනාවක් ලබාදේ: www.headtohealth.gov.au

බියොන්ඩ් බ්ලූ (Beyond Blue): කොරෝනා වයිරස් මානසික සෞඛ්‍යය සුබසාධන උපකාර සේවාව මගින් මානසික සෞඛ්‍යය ගැටළු ගණනාවකට උපකාර ලබාදෙන අතර දුරකථන හෝ මාගර්ගතව වැට් හෝ ඊමේල් ඔස්සේ මෙම සේවාව ලබාගත හැකිය. [1800 512 348](http://1800.512.348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ලයිෆ්ලයින් ඕස්ට්‍රේලියා (Lifeline Australia): යනු සිය කටයුතු ආරක්‍ෂාකාරී ආකාරයට ඉටුකර ගැනීමට හෝ ආරක්‍ෂාකාරීව සිටීමට අපහසුතා ඇති අය සඳහා ඕනෑම අවස්ථාවක කෙටි කාලීන අබර්ද උපකාර ලබාදෙන සේවාවකි. [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

කිඩ්ස් හෙල්ප්ලයින් (Kids Helpline): යනු වයස අවුරුදු 5 සිට 25 දක්වා අයට පුද්ගලිකව සහ රහසිගතව දුරකථන සහ මාගර්ගත උපදේශ නොමිලේ ලබාදෙන සේවාවකි. [1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

සියදිවි නසා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් නැවත ඇමතුම් ලබා දෙන සේවාව (Suicide Call-Back Service): මෙම සේවාව ඇත්තේ සියදිවි නසා ගැනීම සලකා බලන, සියදිවි නසා ගැනීම සලකා බලන අයෙකු සමඟ ජීවත්වන අයෙකු, හෝ සියදිවි නසා ගැනීම හේතුවෙන් ශෝකයට පත්වී සිටින ඕනෑම අයෙකු හටවේ.

[1300 659 467](http://1300.659.467) | www.suicidecallbackservice.org.au

මෙන්ස්ලයින් ඕස්ට්‍රේලියා (MensLine Australia): යනු පිරිමින් සඳහා වූ දුරකථන සහ මාගර්ගත උපදේශක සේවාවකි.

[1300 78 99 78](http://1300.78.99.78) | www.mensline.org.au

ඕපන් ආර්ම්ස් (Open Arms): හමුදා සේවයේ සිටි සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල අයට උපදේශන සේවා: මේ මගින් දැනට හමුදා සේවයේ යෙදී සිටින අය, කලින් හමුදා සේවයේ යෙදී සිටි අය සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල අය සඳහා වූ නොමිලේ රහසිගත උපදේශක, කණ්ඩායම් ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් සහ සමාන අය අතර ඇති සම්බන්ධතා ජාල ලබාදේ.

[1800 011 046](http://1800.011.046) | www.openarms.gov.au

මුහුණට මුහුණලා ලබාදෙන උපකාර

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා (GP)

ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ අය දිගින් දිගට කණස්සල්ලෙන් සිටිනම්, කරුණාකර ඔබගේ පළාතේ වෛද්‍යවරයා හට කථා කරන්න. මොවුන් ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ වෙනත් සෞඛ්‍යය සේවාවන් සම්බන්ධ ආරම්භක ස්ථානයයි.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

උපදේශකවරුන්

ඕස්ට්‍රේලියානු මනෝ විද්‍යාත්මක සංගමය මගින් ඔබගේ ප්‍රදේශයේ සිටින මනෝවිද්‍යාඥයා සමඟ ටෙලිභෙල්ක් මගින් සම්බන්ධවීම සඳහා සරල සෙවුම් මෙවලමක් (search tool) ලබාදේ. මෙඩ්කෙයාර් සඳහා සුදුසුකම් ඇති ඕස්ට්‍රේලියානු වැසියන් හට කොරෝනා වයිරස් වසංගත සමයේ ටෙලිභෙල්ක් හමුවීම වෙත ප්‍රවේශ විය හැකිය. ඔබගේ අවශ්‍යතාවයන් හට සරිලන සෙවුමක් කරන්න:

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

හෙඩ්ස්පේස් (headspace)

හෙඩ්ස්පේස් මගින් වයස අවුරුදු 12 සිට 25 අතර තරුණ අය, ඔවුන්ගේ පවුල්වල අය සහ මිතුරන් හට නොමිලේ හෝ අඩු වියදම් සේවා ලබාදේ. හෙඩ්ස්පේස් මගින් මානසික සෞඛ්‍යය, ආශ්‍රිත ශාරීරික සෞඛ්‍යය, මත්පැන් සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ සමාජ සහ වෘත්තීය උපකාර සම්බන්ධ සාකච්ඡා ප්‍රවේශ රැකවරණ ලබාදේ. හෙඩ්ස්පේස් ඇති ස්ථාන සම්බන්ධ සිතියමක් හෙඩ්ස්පේස් වෙබ් අඩවියෙහි ඇත. www.headspace.org.au

ඕස්ට්‍රේලියානු ආදිවාසික දැනමුතුකම් අත්දැකීම (Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME))

AIME යනු තරුණ ආදිවාසික සහ ටෝරස් ස්ටේට් දූපත්වාසීන් අධ්‍යාපනයේ නිරත කර තැබීම සහ ඔවුන්ගේ අභිලාෂයන් වඩර්නය කර ගැනීම අරමුණු කරගත් මනක්කල්පිත විෂය මාලා සහ දැනමුතුකම් වැඩ සටහනකි.

AIME මගින් ස්ථාන 33 ක් මෙන්ම මාගර්ගතව සහ පාසල් 250 ක් සමඟ හවුල්කාරිත්වයෙන් දැනමුතුකම්, ඉගැන්වීම් සැසි, වැඩමුළු සහ ස්ථාපනය වූ විෂයමාලා ඔස්සේ විශ්ව විද්‍යාල සිසුන් සහ ප්‍රජා දූතයන් හට ප්‍රජාවට සිය දැනුම නැවත ලබාදීමට ඇති වේදිකාවකි. <https://aimementoring.com/>

සක්රීය හවුල්කාරිත්ව වැඩසටහන (Positive Partnerships Program)

මෙම වැඩසටහන මගින් ඕට්සම් ඇති සිසුන්ගේ අධ්‍යාපන ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පාසල් සමඟ දෙමාපියන් සහ රැකවරණකරුවන් අතර හවුල්කාරිත්වය ගොඩ නගයි. මේ මගින් වැඩමුළු සහ මාගර්ගත සම්පත් ඔස්සේ තත්කාලීන, අදාල සහ සාක්ෂි පදනම්වූ තොරතුරු ලබාදේ.

www.positivepartnerships.com.au/

මාගර්ගත සම්පත්

ශිෂ්‍ය සුබසාධන කේන්ද්‍රස්ථානය (Student Wellbeing Hub)

ශිෂ්‍ය සුබසාධන කේන්ද්‍රස්ථානය මගින් අධ්‍යාපනාඥයන්, දෙමාපියන් හා ශිෂ්‍යයන් හට මාගර්ගතව, වයසට අනුකූල සුදුසු තොරතුරු ලබාදේ. ළමුන් සහ තරුණ අය අතරේ උත්සුකබව සහ අවපාතය සම්බන්ධ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා සරල භාෂාවෙන් ප්‍රායෝගික සහ සාක්ෂි පදනම්වූ උපායන් හට ප්‍රවේශය ලබාගත හැකිය.

www.studentwellbeinghub.edu.au

රීච්අවුට් (ReachOut)

රීච්අවුට් මගින් දුෂ්කර කලාවලදී වයස 25 ට අඩු අයට දිනපතා ඇති ගැටළු සම්බන්ධයෙන් උපකාර ලබාදේ. වෙබ් අඩවිය සතුව තොරතුරු සම්පත් සහ ස්වයං උපකාර මෙවලම් ඇති අතර ඒ මගින් තරුණ අය හට සිය මානසික සෞඛ්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම සහ කළමනාකරනය කිරීම සඳහා ප්‍රායෝගික පියවර ගත හැකිය. මෙම වෙබ් අඩවියෙහි තරුණ අය හට වෙනත් අය සමඟ නිණරාමීකව කථා කිරීම සඳහා සහ තමාට ඇති ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා ආරක්ෂාකාරී සහ උපකාරවන ඉඩකඩ ඇත. www.au.reachout.com

අත්‍යවශ්‍ය ජාලය (TEN – The Essential Network)

සෞඛ්‍යය, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සහ ආබාධිත සේවා වල නියුතු සෞඛ්‍යය වෘත්තීකයන් හට කෝවිඩ්-19 කාලයේ සිය ජීවිතය සහ රාජකාරි කළමනාකරණය කිරීමට උපකාර කරන ඇප් එකකි.

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

රැකියා උපකාර සහ තොරතුරු

ජාතික රැකියා ආයතනය (National Careers Institute)

තරුණ අය සඳහා පාසල් අවධියෙන් පසු යා යුතු මාගර්ග සොයා ගැනීම සඳහා උපකාර මෙම වෙබ් අඩවියේ ඇත www.nci.dese.gov.au.

පාඨමාලා සොයා ගැනීම (Course Seeker)

දස දහස් ගණන් මාගර්ගත සහ පියවල සිදු කෙරෙන පාඨමාලා සම්බන්ධ තොරතුරු ඒකාකාරී සහ ගැලපිය හැකි ආකාරයට මෙම වෙබ් අඩවිය මගින් ලබාදේ www.courseseeker.edu.au.

රැකියා සැලසුම් කිරීම

රැකියා සැලසුම් කිරීම, රැකියා මාගර් සහ රාජකාරියට සංක්‍රාන්තිවීම සම්බන්ධ අපක්ෂපාතී තොරතුරු මෙම වෙබ් අඩවියේ ඇත www.myfuture.edu.au.

රැකියා සම්බන්ධ දැනුම් කම්

වයස අවුරුදු 15-25 අතර තරුණයන් හට රැකියාවක් සැලසුම් කිරීම, රැකිරණ සොයා ගැනීම හෝ වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සම්බන්ධ හෙඩ්ස්පේස් ඩිජිටල් වැඩ සහ අධ්‍යාපන වැඩසටහන (headspace Digital Work and Study Program) සහ රැකිරණ දැනුම් කම් වැඩසටහන (Career Mentoring Program) සම්බන්ධ තොරතුරු මෙම වෙබ් අඩවියේ ඇත <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>