



**Australian Government**  
**Department of Health**

**વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે COVID-19 સહાય સેવા (ઓલ્ડ પર્સન્સ COVID-19 સપોર્ટ લાઇન)**

કોરોનાવાયરસ દરમ્યાન મોટી ઉંમરના લોકોને ટેકો આપવો જરૂરી છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટેની COVID-19 સહાય સેવા વૃદ્ધો, તેમના પરિચર અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓને જોડાયેલા રહેવામાં અને મહામારી દરમ્યાન તેમને જરૂરી સેવાઓ મેળવતા રહેવામાં મદદ કરે છે. સહાય સેવા વ્યવહારુ મદદ અને સલાહ પૂરી પાડે છે.

તમે કોરોનાવાયરસ નિયંત્રણો વિષે જાણી શકો છો, વૃદ્ધ સંભાળ સહાય સેવા વિષે માહિતી મેળવી શકો છો અથવા કોઈની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષે વાત કરી શકો છો. જે લોકો પોતાના વિષે અથવા ચિત્તભ્રમણા (ડિમેન્શિયા) સાથે જીવતા મિત્ર કે કુટુંબીજન વિશે ચિંતિત હોય તેઓ સહાય સેવા પર ડિમેન્શિયા ઓસ્ટ્રેલિયાના તાલીમબદ્ધ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકે છે.

આ સહાય સેવા વૃદ્ધો, તેમના કુટુંબીજનો, સંભાળકર્તાઓ, મિત્રો અને સમર્થનકર્તાઓને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. આ નિ:શૂલ્ક ટેલિફોન સેવા જાહેર રજાના દિવસો સિવાય, સોમવારથી શુક્રવાર સવારે ૮:૩૦ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે. તમે સહાય સેવાને **૧૮૦૦ ૧૭૧ ૮૬૬** પર ફોન કરી શકો છો.

જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની ભાષામાં વાત કરવા ઇચ્છતા હોવ તો, દુભાષિયો મદદ કરી શકે છે. અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવાને **૧૩૧ ૪૫૦** પર ફોન કરો અને તમારી ભાષાની માંગણી કરો. તમે તમારી ભાષામાં તેમને વૃદ્ધ વ્યક્તિ COVID-19 સહાય સેવા (ઓલ્ડ પર્સન્સ COVID-19 સપોર્ટ લાઇન) સાથે જોડવા માટે કહી શકો છો.

**સમુદાય મુલાકાતી યોજના (કમ્યુનિટી વીઝીટર સ્કીમ)**

સમુદાય મુલાકાતી યોજના વૃદ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયનોને મિત્રતા, સંગાથ અને સામાજિક જોડાણ પૂરું પાડે છે. તે નિયમિતપણે લોકોને સ્વયંસેવકો સાથે સમય વિતાવવા માટે જોડે છે. કોરોનાવાયરસ દરમ્યાન જ્યાં શારીરિક અંતર જાળવવાની આવશ્યકતાને લીધે રુબરુ મુલાકાતો શક્ય ન હોય, ત્યાં તે ટેલિફોન અથવા વીડિયો દ્વારા થઈ શકે છે.

સ્વયંસેવકો સાથેનો નિયમિત સંપર્ક લોકોને, કોઈ સાંભળવાવાળું છે તેવો અહેસાસ કરવામાં મદદ કરે છે અને જે લોકો અક્લતા અથવા એકાકીપણું અનુભવતા હોય તેમને ટેકો આપે છે. સમુદાય મુલાકાતી યોજના, જેઓ સરકારી ભંડોળ ધરાવતી હોમ કેર અથવા રેસિડેન્શીયલ કેર હાલમાં મેળવી રહ્યા હોય અથવા તેના માટે અરજી કરી હોય, તેવા વૃદ્ધો માટે નિ:શૂલ્ક સેવા છે.

વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ પોતે જાતે પોતાનો સંદર્ભ સમુદાય મુલાકાતી યોજનામાં આપી શકે છે. ભલામણો વૃદ્ધ સંભાળ પ્રદાતાઓ, કુટુંબના સભ્યો અને મિત્રો તરફથી પણ આવી શકે છે. વધુ માહિતી માટે, [www.health.gov.au/community-visitors-scheme](http://www.health.gov.au/community-visitors-scheme) ની મુલાકાત લો.

### માનસિક સ્વાસ્થ્ય

કોરોનાવાયરસનો અર્થ એ થયો કે, આપણી જીવવાની પદ્ધતિમાં ઘણા ફેરફારો થયા છે. જો તમે ચિંતા, એકલતા, મૂંઝવણ કે ડર અનુભવતા હોવ તો, પરિવારજનો અને મિત્રો જોડે વાત કરો અથવા તમારા ડૉક્ટર મદદ કરી શકે છે. સલાહ અને વિવિધ સહાય સેવાઓ વિષે માહિતી માટે [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) ની મુલાકાત લો.

### વધુ માહિતી

અધિકૃત સ્ત્રોતો પાસેથી માહિતી મેળવવી મહત્વની છે.

[www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) ની મુલાકાત લો અથવા કોરોનાવાયરસ સહાય સેવાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર ફોન કરો.

તમારા પરિવારને, મિત્રોને અને સમુદાયને સલામત રાખવા COVIDSafe એપ ડાઉનલોડ કરો. અંગ્રેજી ઉપરાંત COVIDSafe એપ હવે અરબી, સરળ અને પરંપરાગત ચાઇનીઝ, વિયેતનામી, કોરિયન, ઇટાલિયન, ગ્રીક, પંજાબી અને તુર્કીમાં ઉપલબ્ધ છે. આ એપ, એપલ એપ સ્ટોર અથવા ગુગલ એપ સ્ટોર પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે. કુટુંબીજન અથવા મિત્ર અથવા વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રના કર્મચારીને, તમને એપ ડાઉનલોડ કરવામાં મદદ કરવા કહો.