



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Linia pomocowa ds. COVID-19 dla osób w starszym wieku**

W czasie epidemii koronawirusa istotną sprawą jest udzielanie wsparcia osobom w starszym wieku. Linia pomocowa ds. COVID-19 dla osób w starszym wieku pomaga starszym ludziom, ich najbliższym i opiekunom pozostawać w kontakcie i w dalszym ciągu korzystać w czasie pandemii z potrzebnych im usług. Linia pomocowa oferuje praktyczną pomoc i wskazówki.

Możesz tu uzyskać informacje na temat obowiązujących ograniczeń, usług dla osób w starszym wieku lub porozmawiać z kimś na tematy zdrowia psychicznego. Osoby martwiące się o siebie, znajomego lub członka rodziny cierpiącego na demencję mogą w ramach linii pomocowej porozmawiać z wyszkolonym doradcą z organizacji Dementia Australia.

Linia pomocowa jest otwarta dla osób w starszym wieku, ich najbliższych, opiekunów, przyjaciół i osób towarzyszących. Ta bezpłatna usługa telefoniczna czynna jest od poniedziałku do piątku, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy, od godziny 8:30 do 18:00. Prosimy dzwonić pod numer **1800 171 866**.

Jeśli wolisz rozmawiać w języku innym niż angielski, możesz skorzystać z usługi tłumacza. Zadzwoń do Krajowej Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer **131 450** i poproś o swój język. Już w swoim języku, poproś o połączenie z linią pomocową ds. COVID-19 dla osób w starszym wieku.

#### **Program wizyt społecznościowych (Community Visitors Scheme)**

Program wizyt społecznościowych oferuje starszym Australijczykom przyjaźń, towarzystwo i kontakty socjalne. Łączy on starszych ludzi z ochotnikami, którzy spędzają z nimi regularnie czas. W czasie epidemii koronawirusa, jeśli spotkania twarzą w twarz są niemożliwe ze względu na wymogi dystansu socjalnego, może to być kontakt telefoniczny lub poprzez łącze wideo.

Regularny kontakt z ochotnikami daje poczucie, że jest się wysłuchanym, oraz łagodzi sytuację osób osamotnionych i odizolowanych. Program wizyt społecznościowych to bezpłatna usługa dla osób w starszym wieku, którzy obecnie korzystają lub starają się o finansowaną przez rząd opiekę we własnym domu lub w domu spokojnej starości.

O udział w programie wizyt społecznościowych osoby w starszym wieku mogą występować osobiście. Skierowania do programu mogą też wpływać od usługodawców opieki, członków rodziny i znajomych. Po dalsze informacje odwiedź [www.health.gov.au/community-visitors-scheme](http://www.health.gov.au/community-visitors-scheme)

## **Zdrowie psychiczne**

Wiele się zmieniło w naszym stylu życia ze względu na epidemię koronawirusa. Jeśli czujesz się zaniepokojony, osamotniony lub wystraszony, może pomóc rozmowa z rodziną, przyjaciółmi czy lekarzem. Po informacje, porady i szeroki wachlarz usług pomocowych udaj się na stronę [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

## **Dalsze informacje**

Ważne jest, aby uzyskiwać informacje ze źródeł oficjalnych. Odwiedź stronę [www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) lub zadzwoń pod numer **1800 020 080**.

Pobierz aplikację COVIDSafe, aby przyczynić się do zapewnienia bezpieczeństwa sobie, swojej rodzinie i przyjaciołom, a także lokalnej społeczności. Aplikacja COVIDSafe jest obecnie dostępna nie tylko w języku angielskim, ale także w uproszczonym i tradycyjnym języku chińskim oraz w języku arabskim, wietnamskim, koreańskim, włoskim, greckim, pendżabskim i tureckim. Aplikację można pobrać z witryny Apple App lub Google Play. Możesz poprosić znajomego, członka rodziny lub pracownika domu opieki o pomoc w pobraniu aplikacji.