



## Australian Government

### Department of Health

#### ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 171 866** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ Covid-19 ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਜ਼ਟਰਜ਼) ਸਕੀਮ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਸਕੀਮ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸਤੀ, ਸਾਥ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ (ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ) ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਸਕੀਮ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਸਕੀਮ ਨਾਲ ਖੁਦ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.health.gov.au/community-visitors-scheme](http://www.health.gov.au/community-visitors-scheme) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

### **ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ**

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਇਕੱਲੇ, ਭੰਬਲਭੁਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

### **ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

[www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 020 080** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, COVIDSafe ਐਪ ਹੁਣ ਅਰਬੀ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਕੋਰੀਆਈ, ਇਤਾਲਵੀ, ਯੂਨਾਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਐਪ ਨੂੰ ਐਪਲ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।