



Australian Government
Department of Health

වයසින් වැඩි අය සඳහා උපකාරක දුරකථන මාගර්ය

කොරෝනා වයිරස් සමයේ වයසින් වැඩි අය හට උපකාර කිරීම වැදගත්වේ. වයසින් වැඩි අය සඳහා ඇති කෝවිඩ්-19 උපකාරක දුරකථන මාගර්ය මගින් වයසින් වැඩි අය හට, ඔවුන්ට සමීප අය සහ රැකවරණකරුවන් සමඟ සම්බන්ධවී සිටීමටත්, වසංගත සමයේදී ඔවුන්ට අවශ්‍ය උපකාර දිගටම ලබාදීමටත් උපකාරවේ.

කොරෝනා වයිරස් සීමා සම්බන්ධයෙන් ඉගෙනීමත්, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ උපකාර සේවා සම්බන්ධ තොරතුරු ලබාගැනීම හෝ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් යම් අයෙකු සමඟ කථා කිරීමත් කල හැකිය. ඩිමෙන්ෂියා ඇති අයෙකු හෝ ඩිමෙන්ෂියා ඇති මිතුරෙකු හෝ පවුලේ අයෙකු සම්බන්ධයෙන් කනස්සල්ලෙන් සිටින අය, උපකාරක දුරකථන මාගර්ය ඔස්සේ පුහුණුව ලත් ඩිමෙන්ෂියා ඔස්ට්‍රේලියා උපදේශකයෙකු සමඟ කථාකල හැකිය.

උපකාරක දුරකථන මාගර්ය, වයසින් වැඩි අය, ඔවුන්ගේ ඥාතීන්, මිතුරන් සහ ඔවුන්ට උපකාර කරන අය සඳහාවේ. නොමිලේ කථාකල හැකි උපකාරක දුරකථන මාගර්ය, රජයේ ප්‍රසිද්ධ නිවාඩු දිනවල හැර, සදුදා සිට සිකුරාදා දක්වා පෙ.ව. 8.30 සිට ප.ව. 6 දක්වා විවෘතව ඇත. අංක **1800 171 866** ඔස්සේ උපකාරක දුරකථන මාගර්ය ඇමතිය හැකිය.

ඔබ ඉංග්‍රීසි හැර වෙනත් භාෂාවකින් කථා කිරීමට මනාප නම්, භාෂණ පරිවර්තකයෙකු විසින් උපකාර කල හැකිය. දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ භාෂා සහ භාෂණ පරිවර්තන සේවාව අමතා, ඔබගේ භාෂාව ඉල්ලා සිටින්න. වයසින් වැඩි අය සඳහා කෝවිඩ්-19 උපකාරක දුරකථන මාගර්ය සමඟ සම්බන්ධ කර දෙන ලෙසට ඔබගේ භාෂාවෙන් ඉල්ලා සිටිය හැක.

ප්‍රජා අමුත්තන්ගේ වැඩසටහන (Community Visitors Scheme)

ප්‍රජා අමුත්තන්ගේ වැඩසටහන මගින් වයසින් වැඩි ඔස්ට්‍රේලියානුවන් සඳහා මිතු දහම්, සම්බන්ධතා සහ සමාජ සබඳතා ලබාදේ. ඒ මගින් නීතිපතා පදනමකින් වයසින් වැඩි අය හට කාලය ගත කිරීම සඳහා ස්වේච්ඡා සේවකයන් සම්බන්ධ කරදේ. කොරෝනා වයිරස් සමයේදී භෞතික දුරස්ථභාවය හේතුවෙන් මුහුණට මුහුණලා හමුවීම අපහසුවීම හේතුවෙන් දුරකථන හෝ වීඩියෝ මගින් සම්බන්ධවිය හැකිය.

ස්වේච්ඡා සේවකයන් සමඟ නීතිපතා සබඳතා පවත්වා ගැනීම මගින් හුදෙකලාවී හෝ තනිවී සිටින බව හැඟෙන අය හට සවන් දෙන බව හැඟීම හෝ උපකාර ලබාදිය හැකිය. දැනට රජය මගින් අරමුදල් ලබාදෙන නිවෙස් රැකවරණ හෝ නේවාසික රැකවරණ ලබා ගන්නා හෝ ඒ සඳහා අයදුම් කර ඇති වයසින් වැඩි අය සඳහා ප්‍රජා අමුත්තන්ගේ වැඩසටහන නොමිලේ ලබාදෙන සේවාවකි.

වයසින් වැඩි අය විසින් ප්‍රජා අමුත්තන්ගේ වැඩසටහනට තමාවම යොමුකරවා ගත හැකිය. වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සපයන්නන්, පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරන් මගින්ද යොමු කිරීම කල හැකිවේ. වැඩිදුර විස්තර ලබා ගැනීම සඳහා www.health.gov.au/community-visitors-scheme වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

මානසික සුබසිද්ධිය

කොරෝනා වයිරස් හේතුවෙන් අප ජීවත්වන ආකාරයට බොහෝ වෙනස්කම් සිදුවී ඇත. ඔබ කණස්සල්ලෙන්, තනිවී, ව්‍යාකූලවී හෝ හයවී සිටින බව ගැඹෙන්නේ නම්, ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන් හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කිරීම මගින් උපකාරවේ. වැඩිදුර විස්තර, උපදෙස්, සහ පුළුල් පරාසයක උපකාරක සේවා සඳහා www.headtohealth.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

වැඩිදුර විස්තර

නිල මූලාශ්‍රවලින් තොරතුරු ලබා ගැනීම වැදගත්වේ. www.health.gov.au/resources/translated යන වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න, නැතිනම්, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ කොරෝනා වයිරස් උපකාරක මාගර්‍ය අමතන්න.

ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ප්‍රජාව ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක ලබා ගන්න. කොරෝනා වයිරස් ඇප් එක ඉංග්‍රීසි භාෂාවට අමතරව අරාබි, සරල කල සහ සාම්ප්‍රදායික චීන, වියට්නාම, කොරියානු, ඉතාලි, ග්‍රීක, පංජාබ සහ තුකරී යන භාෂාවලින් ලබාගත හැකිය. ඇප් එක ඇප්ල් ඇප් ස්ටෝර් හෝ ගූගල් ප්ලේ ස්ටෝර් වෙතින් ලබාගත හැකිය. ඔබට ඇප් එක ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ පවුලේ අය හෝ මිතුරන් හෝ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ කාඩ් මණ්ඩල සාමාජිකයකුගෙන් උපකාර ලබාගත හැකිය.