



Australian Government  
Department of Health

**‘வயதானவர்களுக்கான ‘கோவிட்-19’ ஆதரவுதவித் தொலைபேசி இணைப்பு’  
(Older Persons COVID-19 Support Line)**

‘கோரோனா வைரஸ் நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில் வயதானவர்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்கவேண்டியது முக்கியம். வயதில் மூத்தவர்களும், அவர்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் ஒருவரோடு ஒருவர் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருப்பதற்கும் இந்த நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளை வயதானவர்கள் தொடர்ந்து பெற்றுக்கொண்டிருப்பதற்கும் ‘வயதானவர்களுக்கான ‘கோவிட்-19’ ஆதரவுதவித் தொலைபேசி இணைப்பு’ என்பது உதவுகிறது. நடைமுறையிலான உதவியையும் அறிவுரைகளையும் இந்த ஆதரவுதவி இணைப்பு அளிக்கிறது.

‘கோரோனா வைரஸ்’ கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றியும், முதியோர் பராமரிப்பு ஆதரவுதவி சேவைகளைப் பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம், மற்றும் மன நலனைப் பற்றி யாராவதொருவருடன் நீங்கள் பேசலாம். தம்மைப் பற்றியோ, மறதி நோயோடு வாழ்ந்துவரும் நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரைப் பற்றியோ கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் இந்த ஆதரவுதவி இணைப்பின் மூலம் பயிற்சி பெற்ற ‘டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா’ (Dementia Australia) அமைப்பின் அறிவுரையாளர் ஒருவருடன் பேசலாம்.

வயதானவர்கள், அவர்களுடைய உறவினர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் உதவியாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த ஆதரவுதவி இணைப்பு வசதி கிடைக்கும். திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.30 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணி வரை இந்த இலவச தொலைபேசிச் சேவை இயக்கத்தில் இருக்கும். இந்த உதவி இணைப்பினை நீங்கள் 1800 171 866-இல் அழைக்கலாம்.

ஆங்கிலம் அல்லாத வேறொரு மொழியில் நீங்கள் பேச விரும்பினால், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரால் உங்களுக்கு உதவ இயலும். 131 450-இல் ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’(Translating and Interpreting Service)யினை அழைத்து உங்கள் மொழியில் பேசவேண்டுமெனக் கேளுங்கள். ‘வயதானவர்களுக்கான ‘கோவிட்-19’ ஆதரவுதவித் தொலைபேசி இணைப்பு’

சேவையுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு நீங்கள் உங்களுடைய மொழியில் கேட்கலாம்.

### ‘சமூக வருனர்கள் திட்டம்’ (Community Visitors Scheme)

‘சமூக வருனர்கள் திட்டம்’மானது வயதான ஆஸ்திரேலியர்களுக்கு மற்றவர்களுடனான நட்பு, தோழமை மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தித் தருகிறது. சுயவிருப்புத் தொண்டர்களோடு அவ்வப்போது தவறாமல் நேரம் செலவிடுவதற்காக இது சனங்களைத் தொடர்புபடுத்துகிறது. ‘கோரோனா வைரஸ்’ தொற்று இருக்கும் காலத்தில், உடல்ரீதி விலகல் காரணத்தினால் நேருக்கு-நேர் வருகைகள் இயலாத நேரத்தில் இது தொலைபேசி அல்லது காணொலி மூலமாக இருக்கலாம்.

சுயவிருப்புத் தொண்டர்களோடு தவறாமல் தொடர்பில் இருப்பதானது தாம் சொல்வதற்கு செவி சாய்க்கும் ஆட்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற உணர்வை சனங்களுக்கு அளிக்கும், மற்றும் தனித்துவிட்டதாக அல்லது தனிமையில் இருப்பதாக நினைப்பவர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருக்கும். ‘சமூக வருனர்கள் திட்டம்’ என்பது, அரசு நிதியுதவி பெறும் வீட்டுப் பராமரிப்பு சேவை அல்லது முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பு சேவைகளைப் பெற்றுவரும் அல்லது இந்த சேவைகளுக்காக விண்ணப்பிக்கும் வயதானவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு இலவச சேவையாகும்.

வயதானவர்கள் ‘சமூக வருனர்கள் திட்டம்’(Community Visitors Scheme) த்திற்காகத் தம்மைத் தாமே பரிந்துரைத்துக்கொள்ளலாம். முதியோர் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்கள், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோரிடமிருந்தும் பரிந்துரைகள் வரலாம். மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள [www.health.gov.au/community-visitors-scheme](http://www.health.gov.au/community-visitors-scheme) எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.

### மன நலம்

நாம் வாழும் விதத்தில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ள நிலையினை ‘கோரோனா வைரஸ்’ ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. கவலையுணர்வு, தனிமை, குழப்பம் அல்லது அச்சம் ஆகியவற்றிற்கு நீங்கள் ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது உங்களுடைய மருத்துவருடன் நீங்கள் பேசுவது உதவியாக இருக்கலாம். தகவல்கள், அறிவுரை மற்றும் பலதரப்பட்ட ஆதரவுதவி சேவைகளைப் பெற [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

## மேலதிகத் தகவல்கள்

அதிகாரபூர்வமான மூலங்களில் இருந்து தகவல்களைப் பெறுவது முக்கியம். [www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள், அல்லது 1800 020 080-இல் கோரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பு (Coronavirus Helpline) பினை அழையுங்கள்.

உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள கோவிட்-சேஃப் ஆப் (COVIDSafe app) எனும் செயலியை இறக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள். கோவிட்-சேஃப் ஆப் இப்போது ஆங்கில மொழியுடன் அரபு, எளிதாக்கப்பட்ட மற்றும் பாரம்பரிய சீனம், வியட்நாமியம், கொரியம், இத்தாலியம், கிரேக்கம், பஞ்சாபி மற்றும் துருக்கியம் ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது. 'ஆப்பிள் ஆப் ஸ்டோர்' (Apple App store) அல்லது 'கூகுள் ப்ளே ஸ்டோர்' (Google Play store) ஆகியவற்றிலிருந்து இந்த 'ஆப்-ஐ நீங்கள் இறக்கம் செய்துகொள்ளலாம். இந்த 'ஆப்-ஐ இறக்கம் செய்வதில் உங்களுக்கு உதவுமாறு உங்களுடைய குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் அல்லது முதியோர் பராமரிப்பு ஊழிய அங்கத்தவர் ஒருவரை நீங்கள் கேட்கலாம்.