



Australian Government
Department of Health

معمر افراد کے لیے COVID-19 امدادی فون لائن (Older Persons Covid-19 Support Line)

کرونا وائرس کے زمانے میں معمر لوگوں کی مدد کرنا اہم ہے۔ معمر افراد کے لیے COVID-19 امدادی فون لائن معمر افراد، ان کے پیاروں اور ان کی نگہداشت کرنے والوں کو رابطہ جاری رکھنے میں اور وبا کے زمانے میں اپنی ضرورت کی خدمات حاصل کرتے رہنے میں مدد دیتی ہے۔ امدادی فون لائن عملی مدد اور مشورہ پیش کرتی ہے۔

آپ کرونا وائرس کی پابندیوں کے بارے میں جان سکتے ہیں، معمر لوگوں کی مدد کے لیے خدمات کے بارے میں معلومات لے سکتے ہیں یا ذہنی صحت کے بارے میں کسی سے بات کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو اپنے بارے میں یا ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے والے کسی دوست یا گھر کے فرد کے بارے میں فکر ہو، وہ امدادی فون لائن پر ڈیمینشیا آسٹریلیا کے تربیت یافتہ صلاح کار سے بات کر سکتے ہیں۔

امدادی فون لائن معمر افراد، ان کے رشتہ داروں، نگہداشت کرنے والوں، دوستوں اور حامیوں کے لیے دستیاب ہے۔ یہ مفت فون سروس عوامی تعطیلات کے سوا، پیر تا جمعہ، صبح 8:30 سے شام 6 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ آپ امدادی لائن کو **1800 171 866** پر فون کر سکتے ہیں۔

اگر آپ انگلش کی بجائے کسی اور زبان میں بات کرنا بہتر سمجھتے ہوں تو انٹریپرٹ (زبانی مترجم) آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ **131 450** پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس کو فون کریں اور اپنی زبان بتائیں۔ آپ اپنی زبان میں انہیں بتا سکتے ہیں کہ وہ معمر افراد کے لیے COVID-19 امدادی فون لائن سے آپ کا رابطہ کروائیں۔

کمیونٹی میں ملاقاتیوں کی سکیم (Community Visitors Scheme)

کمیونٹی میں ملاقاتیوں کی سکیم معمر آسٹریلین باشندوں کو دوستی، سنگت اور سماجی واسطہ فراہم کرتی ہے۔ یہ لوگوں کا رابطہ رضاکاروں سے کرواتا ہے جو ان کے ساتھ باقاعدگی سے کچھ وقت گزارتے ہیں۔ کرونا وائرس کے زمانے میں جب لوگوں میں فاصلہ رکھنے کی پابندی کی وجہ سے روبرو ملاقاتیں نہیں کی جا سکتیں تو ممکن ہے فون یا وڈیو پر بات چیت ہو۔

رضاکاروں کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ مہیا ہونے سے لوگوں کو یہ محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے کہ ان کی بات سنی جاتی ہے اور خود کو الگ تھلگ یا اکیلا محسوس کرنے والے لوگوں کو سہارا ملتا ہے۔ کمیونٹی میں ملاقاتیوں کی سکیم ان معمر افراد کے لیے ایک مفت سروس ہے جو اس وقت سرکاری وسائل سے گھر میں دیکھ بھال یا نگہداشتی ادارے میں دیکھ بھال حاصل کر رہے ہیں یا جو اس کی درخواست دے رہے ہیں۔

کمیونٹی میں ملاقاتیوں کی سکیم کے لیے معمر افراد خود اپنے آپ کو ریفر کر سکتے ہیں (رابطہ کر سکتے ہیں)۔ معمر افراد کے نگہداشت فراہم کرنے والے، اہلخانہ اور دوست بھی ریفر بھیج سکتے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے دیکھیں:

www.health.gov.au/community-visitors-scheme

ذہنی صحت

کرونا وائرس کے نتیجے میں ہمارے طرز زندگی میں بہت سی تبدیلیاں آئی ہیں۔ اگر آپ فکرمند، تنہا، الجھا ہوا یا خوفزدہ محسوس کر رہے ہوں تو گھر والوں اور دوستوں یا اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات، مشورے اور بہت سی مختلف امدادی خدمات کے لیے دیکھیں: www.headtohealth.gov.au

مزید معلومات

یہ اہم ہے کہ سرکاری ذرائع سے معلومات حاصل کی جائیں۔ www.health.gov.au/resources/translated دیکھیں یا **1800 020 080** پر کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں۔

اپنے گھر والوں، دوستوں اور کمیونٹی کو محفوظ رکھنے کے لیے COVIDSafe ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ انگلش کے علاوہ اب COVIDSafe ایپ عربی، آسان چینی اور روایتی چینی، ویتنامی، کورین، اطالوی، یونانی، پنجابی اور ترک زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔ یہ ایپ ایپل ایپ سٹور یا گوگل پلے سٹور سے ڈاؤن لوڈ کی جا سکتی ہے۔ آپ اپنے گھر والوں یا دوستوں یا معمر افراد کے نگہداشتی کارکن سے ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے مدد مانگ سکتے ہیں۔