



‘கோவிட்-19’ பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் தொழிலாளர்களுக்கான மனநல மற்றும் பொதுவான உடல்நல ஆதரவுதவிகள்



மனநலம் மற்றும் பொதுவான உடல்நலம் என்பன நமக்கு முக்கியமானவையாகும். நமது மனநலம் என்பது நம் ஒவ்வொருவரது முக்கியமான அங்கமாகும். இந்த ‘கோவிட்-19’ பெருந்தொற்றும் மற்ற சவால்களும் பல பேருக்குப் பின்வரும் உணர்வுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன:

- ஆர்வம் குன்றிய உணர்வு
- குழப்பம்
- விரக்தி
- பதற்றம்
- மனச்சோர்வு
- தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கும் நிலையைப் பற்றிய கவலை மற்றும் நிலைமைகள் எப்போது சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும் என்ற ஏக்கம்.

நாம் இப்போது வாழும் மற்றும் பணியாற்றும் விதத்தினை நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு ‘கோவிட்-19’ மாற்றியிருக்கிறது. நீங்கள் வாழும் இடம், நீங்கள் செய்யும் வேலையின் வகை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பல காரணங்களை முன்னிட்டு நமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்கள் மாறும். தொலைவில் இருந்து வேலை செய்யவேண்டியும், வேலைத் தலத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியும், அல்லது கட்டுப்பாடுகளுக்கு ஏற்ப வேலை மற்றும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை

மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டியும் சிலருக்கு இருக்கும். உங்களுடைய வயது அல்லது தழ்நிலைகள் எனவயாக இருப்பினும், உங்களுடைய மனநலத்தினை நீங்கள் பராமரித்துவருவதும், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள் யாவை என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதும் முக்கியம். புதிய வேலை ஒன்றைக் கண்டறிவதற்காக அல்லது படிப்பு அல்லது பயிற்சிக்காகவும் கூட உதவி தேவைப்படலாம்.



வேலைத்தலத்திற்குத் திரும்புதல்

தொலைவிலிருந்து வேலை செய்வது சிலருக்குப் பிடித்தமானதாக இருந்திருக்கிறது. ஆகவே வேலைத்தலத்திற்குத் திரும்பிச் செல்வதைப் பற்றி இவர்கள் கவலைப்படக்கூடும். சக தொழிலாளர்களுடன் நேருக்கு நேர் ஊடாடல்கொண்டு வேலை செய்யாமல் இருப்பது மற்றவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம். அகவே வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்லக் காத்திருப்பது இவர்களுக்கு சிரமமாக இருக்கும். உங்களுடைய நோக்கு எதுவாக இருப்பினும், வேலைத்தலத்தினை 'கோவிட்'-இல் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் இடமாக ஆக்குவதற்கு உங்களுடைய முதலாளி என்ன செய்கிறார் மற்றும் தொழிலாளர்கள் பின்பற்றவேண்டிய தனிநபர் நடத்தைமுறைகள் என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தேவை நம் அனைவருக்கும் உள்ளது. தேவைப்பட்டால், 'கோவிட்-பாதுகாப்பு' குறித்த திட்டம் ஒன்று உங்களுடைய வேலைத்தலத்தில் இருக்கக்கூடும், மற்றும் உங்களுடைய முதலாளியின் திட்டம் என்ன என்பதைப் பற்றி நீங்கள் அவரிடம் கேட்கலாம்.

'கோவிட்-19' தொற்று ஏற்பட்டால், மிகவும் பாரதூரமான நோய்க்கு ஆளாகும் அதியுயர் ஆபத்து சிலருக்கு இருக்கும். அதியுயர் ஆபத்திற்கு ஆட்படுத்தக்கூடிய மருத்துவ நிலை ஒன்று உங்களுக்கிருக்கிறது என நீங்கள் நினைத்தால், வேலைத்தலத்திற்குத் திரும்புவதைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுங்கள். வேலைக்குத் திரும்புவது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதா என்பதை மதிப்பீடு செய்யும்போது உங்களுடைய உடல்நல நிலையை உங்களுடைய முதலாளி கருத்தில் கொள்ளவேண்டும் என்பதால் நீங்கள் அவருடனும் பேசவேண்டும்.

முதலாளிகள் செய்யவேண்டியன:

- 'கோவிட்-19' பரவலைத் தடுப்பதற்காக அவர்கள் மேற்கொள்ள உத்தேசிக்கும் நடவடிக்கைகளைப் பற்றி தொழிலாளர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்
- ஆட்களைப் பரவலாக அமரவைக்கும் விதத்தில் மேசை-நாற்காலி போன்ற தட்டுமுட்டுப் பொருட்களை வேறு விதமாக ஒழுங்கு செய்வது, அல்லது குறிப்பிட்ட எந்த ஒரு நேரத்திலும் வேலைத்தலத்தில் இருக்கும் ஆட்களின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துவது போன்ற உடல்நீதி விலகல் குறித்த நடவடிக்கைகளை அமல்படுத்த வேண்டும்
- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுமாறு தொழிலாளர்களுக்கு நினைவூட்ட வேண்டும், மற்றும் சுகாதாரத்திற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும்
- உடல்நலம் சரியில்லாமல் இருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருக்குமாறு தொழிலாளர்களை வேண்டவேண்டும்
- வேலைத்தலத்தினைத் தவறாமலும், முற்றிலுமாகவும் சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டும்
- வேலைத்தலத்தில் 'கோவிட்-19' தொற்று இருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்



வேலைக்குப் போவதற்குப் பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளைப் பயன்படுத்துதல்

ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளிவிட்டு விலகியிருக்க வேண்டும். நீங்கள் எந்த போக்குவரத்து வசதிக்காகக் காத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களோ அது நிரம்பியிருந்தால், இயலும்போது அடுத்ததாக வரும் போக்குவரத்து வசதிக்காகக் காத்திருப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். இது தொடர்ந்து நீடிக்கும் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும் சாத்தியம் இருந்தால், வீட்டில் இருந்து வேலை செய்வது அல்லது வேலையை முன்னதாக அல்லது தாமதமாகத் துவங்குவது ஆகிய தெரிவுகளைப் பற்றி உங்களுடைய முதலாளியுடன் பேசுங்கள்.

'கோவிட்-19'-இன் சமூகப் பரவல் குறைவாக இருக்கும் இடங்களில், நீங்கள் நலமாக இருக்கும்போது சமூகத்தில் முகக் கவசம் அணியவேண்டும் என்று பொதுவாக சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை.

சமூகப் பரவல் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில், முகக் கவசம் அணியும் தெரிவினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம், அல்லது நீங்கள் முகக் கவசம் அணியவேண்டும் என்று பொது சுகாதார அதிகாரிகள் வேண்டுவார்கள். உடல்ரீதி விலகலைப் பின்பற்ற இயலாதபோது, உதாரணமாக பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் இருக்கும்போது, முகக் கவசம் ஒன்றைக் கொண்டு முகத்தை மூடிக்கொள்வது உங்களுக்கு மேலதிகப் பாதுகாப்பினைத் தரக்கூடும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks எனும் 'சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் முகக் கவச வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள். வேலைத்தலத்தில் முகக் கவசங்களின் பயன்பாட்டைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு 'சேஃப் வொர்க் ஆஸ்திரேலியா'(Safe Work Australia)-வின் www.safeworkaustralia.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காகத் தொழிலாளர்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

ஒவ்வொருவரும், அவர் வேலையில் இருந்தாலும் அல்லது வெளியில் இருந்தாலும், 'கோவிட்-பாதுகாப்பு' உள்ளவராக இருக்கவேண்டும்:

- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்
- இயலும் தருணங்களில் மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூரம் விலகியிருக்க வேண்டும்
- உடல் நலம் சரியில்லை என்றால் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும்
- சளி அல்லது 'ஃப்ளூ-சுரம்' போன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

உடல் நலம் சரியில்லாதபோது நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவதானது சுகாதார அதிகாரிகள் இந்த வைரஸ்-ஐ விரைவில் கண்டுபிடித்து அதன் பரவலை நிறுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை அவர்கள் மேற்கொள்வதை உறுதிப்படுத்தும்.

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவரோடு நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால், அரசாங்க சுகாதார அதிகாரிகள் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் செயலி உங்களிடம் இருப்பது உதவும். உங்களுடைய சமூகத்தில் இந்த வைரஸ்-ஐ நீங்கள் பரப்பும் ஆபத்தினை மட்டுப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அறிவுரையைப் பெற இது உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களுடைய மனநலனையும் பொதுவான உடல்நலனையும் கவனித்துக்கொள்ளல்

உங்களுடைய மனநலனையும் பொதுவான உடல்நலனையும் பராமரித்துவருவது வேலைத்தலத்தில் உங்களுடைய உடல்ரீதியான பாதுகாப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம். இதுவரை நாம் இப்படி இருந்திருக்காத வகையில், நாம் மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு நமக்குத் தேவைப்படும் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள நாமனைவரும் முயன்றுவருகிறோம். நீங்கள் இச்சமயத்தில் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், உதவி நாடுவது சரியானது மட்டுமல்ல, அது அவசியமும் கூட. வெவ்வேறு வகையான சவால்களை எதிர்கொண்டுவரும் மக்களுக்கான ஆதரவுதவிகள் ஏராளம் உள்ளன, மற்றும் இந்த சிறந்த ஆதரவுதவிகள் பகுதியில் இது குறித்த அட்டவணை ஒன்றை நீங்கள் காணலாம்.

ஏற்கனவே மனநோயோடு வாழ்ந்துவருபவர்களுக்கு, தொடர்ந்து உதவி பெற்றுக்கொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம். சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு முறைகள் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், ஆகவே தொலைபேசி மற்றும் இணையத்தைப் பயன்படுத்தி

உங்களுடைய ஆதரவுதவி சேவைகளின் வலையமைப்புடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருந்துகொண்டிருங்கள்.

வேலைத்தலத்தில் தொடர்பாடல் கொள்ளல்

பல விடயங்கள் விரைவாக மாறிவரும் இந்த சூழலில், உங்களுடைய மேலாளர் மற்றும் உங்களுடைய அணியினருடன் நீங்கள் தொடர்ந்து தொடர்பாடல்களை

மேற்கொண்டுவர வேண்டியது முக்கியம். வேலைத்தலத்திற்கு அல்லது உங்களுடைய வேலைக்கே நீங்கள் திரும்புவதைப் பற்றிய கவலைகள் உங்களுக்கிருந்தால், அவற்றை ஒளிவு மறைவற்ற மற்றும் உண்மையான முறையில் வெளிப்படுத்துங்கள். பிரச்சினைகளைக் கையாளவும், முரண்பாடுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும், மாற்றங்களுக்கேற்ப உங்களைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளவும் இது உங்களுக்கு உதவும்.



வேலைத்தலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மாற்றம் என்பது அசௌகரியமானதாகவும், உறுதியற்றதாகவும் இருக்கக்கூடும். நீங்களும் மற்ற அணியினரும் புதிய வழிகளில் வேலை செய்துகொண்டும், வேலைத்தலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களுக்கமைய உங்களை மாற்றியமைத்துக்கொண்டும் இருக்கும்போது நிலை தடுமாறுவது போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு இருப்பது சாதாரணமானதே என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டிக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு தினத்தையும் அது இயங்கும் விதத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், மேலும் மாற்றங்களைச் சமாளிக்க நாம் பின்பற்றும் வெவ்வேறு விதமான வழிகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

அன்றாட-அலுவல்-வழமை என்பது உதவியாக இருக்கும்

வேலைத்தலத்தில் மீண்டும் நிலையாக அமரவும், 'கோவிட்-பாதுகாப்பு' உள்ள புதிய வழிகளுக்கேற்ப உங்களை மாற்றியமைத்துக்கொள்ளவும் புதிய அன்றாட-அலுவல்-வழமை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்வது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடும். இந்தப் புதிய துவக்கத்தின்போது உங்களுடைய புதிய அலுவல்-வழமையில் நீங்கள் புதிதாக உள்ளடக்க விரும்பும் நடவடிக்கைகளைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்க இது ஒரு வாய்ப்பாகவும் அமையும். தொடர்பாடல் கொள்ளப் புதிய வழிகளைப் பயன்படுத்துவது மற்றும் உடற்பயிற்சி, தியானம் அல்லது வாசிப்பு போன்ற நடவடிக்கைகள் ஆகியன இதில் உள்ளடங்கலாம்.

உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள்

மிகச் சமீபத்தியத் தகவல்களை அவ்வப்போது தெரிந்துகொண்டிருக்கும் காலத்தில், மாற்றங்களும் முந்துரிமைகளும் களைப்பூட்டுபவையாக இருக்கக்கூடும். நித்திரை மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கெனவும், இந்தக் கூடுதல் சுமையைச் சமாளிக்க உதவுவதற்கான புத்துணர்ச்சியையும் புதுத் தெம்பையும் பெறுவதற்காகவும் நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.



ஆதரவுதவியைப் பெறுங்கள்

உங்களுக்குக் கவலைகள் இருந்தால், அவற்றைப் பற்றி யாரிடமும் பேசாமல் இருப்பதை விட, ஆதரவுதவியை நாடுவதென்பது மீண்டும் பழைய நிலைக்கு இன்னும் விரைவாகத் திரும்ப உங்களுக்கு உதவக்கூடும். குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் அல்லது தொழில்வல்லுன ரீதியான ஆதரவுதவிகள் மூலமாக இது இருக்கலாம், ஆனாலும் நம் அனைவருக்கும் அவ்வப்போது ஆதரவுதவியும் அறிவுரையும் தேவைப்படும்.

தொடர்புகள்

முதலாளிகள் மற்றும் தொழிலாளர்களுக்கான தகவல்கள்

'சேஃப் வொர்க் ஆஸ்திரேலியா' (Safe Work Australia) வேலைத்தலத்தைப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்க உதவும் மூலவளங்கள் மற்றும் கருவிகளைப் பற்றிய முதலாளிகளுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும்மான தகவல்கள்.

www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 ரீதியில் அறிவுரையாலோசனை மற்றும் ஆதரவுதவிகள் அளிக்கும் சேவைகள்

'ஹெட்-டு-ஹெல்த்' (Head to Health): பல வகைப்பட்ட தகவல்கள், அறிவுரை, மற்றும் இலவச மற்றும் குறைந்த செலவிலான தொலைபேசி மற்றும் இணையவழியிலான மனநல சேவைகளைப் பெற உதவும் ஆஸ்திரேலிய அரசினது மின்னாக்க வழியிலான ('டிஜிடல்') மனநல சேவைகள்.

www.headtohealth.gov.au

'பியாண்ட் ப்ளூ' (Beyond Blue) 'கொரோனா வைரஸ் மனநல மற்றும் பொது உடல்நல ஆதரவுதவி சேவை' (Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service) எனும் அமைப்பு பல வகைப்பட்ட மனநலப் பிரச்சினைகளுக்காக அளிக்கும் ஆதரவுதவிகளை தொலைபேசி மூலமாக அல்லது இணைய உரையாடல் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாகப் பெறலாம்.

1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

'ஆஸ்திரேலிய உயிர்காப்பு இணைப்பு' (Lifeline Australia) பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதில் அல்லது பாதுகாப்பாக இருப்பதில் சிரமங்களை எதிர்கொண்டு வருபவர்களுக்கு எந்த நேரத்திலும் குறுகிய-கால ஆதரவுதவி அளிக்கும் நெருக்கடி கால ஆதரவுதவி சேவை.

13 11 14 | www.lifeline.org.au

'சிறார் உதவி-இணைப்பு' (Kids Helpline) 5 முதல் 25 வயது வரைக்கும் உள்ள இளம் வயதினருக்கான இலவச, அந்தரங்க மற்றும் இரகசிய தொலைபேசி மற்றும் இணையவழி அறிவுரையாலோசனைகளை அளிக்கும் சேவை.

1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au

'தற்கொலைத் தடுப்பு மீள்-அழைப்பு சேவை' (Suicide Call-Back Service):

தற்கொலையைப் பற்றி யோசித்துக்கொண்டிருக்கும், அல்லது தற்கொலையைப் பற்றி யோசித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒருவருடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும், அல்லது தற்கொலையின் காரணமாக ஒருவரை இழந்திருக்கும் எவரொருவருக்குமான 'தற்கொலைத் தடுப்பு மீள்-அழைப்பு சேவை' எனும் ஆதரவுதவி கிடைக்கும்.

1300 659 467 | www.suicidecallbackservice.org.au

‘ஆஸ்திரேலிய ஆடவர் உதவி இணைப்பு’ (MensLine Australia) ஆண்களுக்கான தொலைபேசி மற்றும் இணையவழி அறிவுரையாலோசனை சேவை.

[1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

‘திறந்த கரங்கள்’ (Open Arms): ‘முன்னாள் இராணுவ வீரர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான அறிவுரையாலோசனை சேவை’ (Veterans and Families Counselling): தற்போது பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கும் மற்றும் முன்னாள் இராணுவ வீரர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கான இலவச, இரகசிய அறிவுரையாலோசனை, குழு சிகிச்சைத் திட்டங்கள் மற்றும் சமூக மற்றும் சம-நிலையோர் வலையமைப்புகள் ஆகிய சேவைகளை இந்த அமைப்பு அளிக்கிறது.

[1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

நேருக்கு நேர் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள்

உங்களுடைய பொது மருத்துவர்

நீங்களோ உங்களுடைய குடும்பத்தினரோ இடையூறாத பிரச்சினைகளுக்கு ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், உங்களுடைய மனநலம் மற்றும் இதர உடல்நல சேவைகளுக்கு முதலிடமான உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள்.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

அறிவுரையாலோசகர்கள்

‘தொலைவழி சுகாதார சேவை’ மூலமாக உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதி உளவியலாளர் ஒருவருடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தக்கூடிய எளிய ‘தேடல் செயலி’ (search tool) ஒன்றை ‘ஆஸ்திரேலிய உளவியல் அமைப்பு’ (Australian Psychological Society) அளிக்கிறது. ‘கொரோனா வைரஸ்’ திடீர்ப்பரவல் காலத்தில், ‘மெடிகெயர்’ வசதிக்குத் தகுதிபெறும் ஆஸ்திரேலியர்கள் தொலைவழி சுகாதார’(telehealth)க் கலந்துரையாடல்களை அணுகிப் பெறலாம். உங்களுடைய தேவைகளுக்கு ஏற்ற சேவைகள் யாவை என்பதை www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் தேடுங்கள்.

‘ஹெட்ஸ்பேஸ்’ (headspace)

12 முதல் 25 வயது வரைக்குமான இள வயதினருக்கும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் இலவச அல்லது குறைந்த செலவிலான சேவைகளை ‘ஹெட்ஸ்பேஸ்’ எனும் சேவை அளிக்கிறது. மனநலம், இத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட உடல்நலம், மது மற்றும் இதர போதைவஸ்துப் பயன்பாடு, மற்றும் சமூக மற்றும் ‘வாழ்க்கைத்தொழில் ஆதரவுதவி’ (vocational support) ஆகிய நான்கு முக்கியமான பகுதிகளை உள்ளடக்கிய ‘முழுமைப் பராமரிப்பு’(holistic care)பினை ‘ஹெட்ஸ்பேஸ்’ அளிக்கிறது. ‘ஹெட்ஸ்பேஸ்’ சேவைத் தலங்கள் அமைந்துள்ள இடங்களைக் காட்டும் வரைபடம் ஒன்று ‘ஹெட்ஸ்பேஸ்’-இன் வலைத்தலத்தில் உள்ளது.

www.headspace.org.au

‘ஆஸ்திரேலிய பூர்வகுடியினர் வழிகாட்டல் செயலீடுபாடு’ (Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME))

AIME என்பது, இளம் ஆபொரிஜினிப் பூர்வகுடிகள் மற்றும் ‘டோரிஸ் நீர்ச்சந்தித் தீவகத்தவர் ஆகியோரைக் கல்வியிலும் அவர்களது வளரும் அவாக்களிலும் ஈடுபடுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டதொரு ‘செயலீடுபாட்டுப் பாடத்திட்ட’(imagination curriculum)மாகும்.

33 இடங்களில் அமைந்துள்ள தமது மையங்கள் மூலமாகவும், இணைய வழியிலும் 250 பாடசாலைகளுடனான கூட்டு ஒத்துழைப்பு மூலமாக பல்கலைக்கழக மாணவ-மாணவியருக்கும், சமூகப் பிரதிநிதிகளுக்கும் வழிகாட்டல்கள், போதிப்பு அமர்வுகள், பணிமனைகள் மற்றும் நிலைப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் ஆகியவற்றின் மூலமாக மீளளிப்பு செய்வதற்கான தளம் ஒன்றை AIME வழங்குகிறது. <https://aimementoring.com/>

நேர்முகமான கூட்டுத் திட்டங்கள்

'ஆட்டிஸம்' உள்ள மாணவ-மாணவியரது கல்விப் பலாபலன்களை மேம்படுத்தும் நோக்கில் பாடசாலைகளுக்கும் பெற்றொர்களுக்கும் இடையே கூட்டு ஒத்துழைப்புகளை இத் திட்டம் உருவாக்குகிறது. பணிமனைகள் மற்றும் இணையவழி மூலவளங்கள் வாயிலாக தற்போது நடப்பிலுள்ள, தகுந்த மற்றும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையிலான தகவல்களை இது அளிக்கிறது.

www.positivepartnerships.com.au/

இணையவழி மூலவளங்கள்

மாணவ-மாணவியர் பொதுநல மையம் (Student Wellbeing Hub) கல்வியாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் மாணவ-மாணவியருக்கான வயதிற்கேற்ற, விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்ட தகவல்களை இந்த மையம் இணையவழியில் அளிக்கிறது. குழந்தைகள் மற்றும் இள வயதினரிடையே காணப்படும் பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கான ஆபத்துகளைக் குறைக்க உதவும் எளிய மொழியிலுள்ள நடைமுறைக்கேற்ற, ஆதார அடிப்படையிலான யுக்திகளை நீங்கள் அணுகிப் பெறலாம்.

www.studentwellbeinghub.edu.au

'ரீச்-அவுட்' (ReachOut)

சிரமமான காலங்களில் எழும் அன்றாடப் பிரச்சினைகளில் 25 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்டவர்களுக்கு 'ரீச்-அவுட்' எனும் உதவிக் கர அமைப்பு உதவுகிறது. இள வயதினர் தமது மனநலத்தைப் பற்றி விளங்கிக்கொண்டு அதைப் பராமரித்துவர ஏது செய்யும் நடைமுறையிலான நடவடிக்கைகளை அவர்கள் மேற்கொள்ள உதவும் தகவல் மூலவளங்களையும், சுய-உதவி சாதனங்களையும் இந்த சேவையின் வலைத்தளம் அளிக்கிறது. இள வயதினர் மற்றவர்களுடன் பேசி அவர்களுக்கு நேரிட்டுக்கொண்டிருக்கும் விடயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் அனாமதேயமான ஆதரவுதவித் தளம் ஒன்றை இந்த வலைத்தலம் கொண்டுள்ளது.

www.au.reachout.com

'அத்தியாவசிய வலையமைப்பு' (TEN - The Essential Network)

சுகாதாரம், முதியோர் பராமரிப்பு மற்றும் உடலியலாமை சேவைகள் ஆகிய துறைகளில் பணியாற்றும் உடல்நலத் தொழில்வல்லுனர்கள் 'கோவிட்-19' காலத்தின் ஊடாகப் பணியாற்றிக்கொண்டு அவர்களது வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க அவர்களுக்கு உதவும் ஒரு 'செயலி'(app)யாகும் இது.

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

வாழ்க்கைத்-தொழிலுக்கான ஆதரவுதவி மற்றும் தகவல்கள் (Career Support and Information)

'தேசிய வாழ்க்கைத்-தொழில் நிறுவனம்' (National Careers Institute)

பாடசாலைக் கல்விக்குப் பிறகு கிடைக்கும் வழிப்பாதைகளின் ஊடாக இள வயதினர் பயணிப்பதற்கான ஆதரவுதவி www.nci.dese.gov.au எனும் வலைத்தலத்தில் கிடைக்கும்.

‘கோர்ஸ் ஸீக்கர்’ (Course Seeker)

இணையவழியிலும், கல்வி வளாகங்களிலும் கிடைக்கும் ஆயிரக்கணக்கான படிப்பு வகைகளைப் பற்றிய ஒரே மாதிரியான, ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக்கூடிய தகவல்களை www.courseseeker.edu.au எனும் வலைத்தலத்தில் காணலாம்.

‘வாழ்க்கைத்-தொழில் திட்டம்’ (Career Planning)

வாழ்க்கைத்-தொழில் திட்டம், வாழ்க்கைத்-தொழில் தெரிவிற்கான வழிப்பாதைகள் மற்றும் வேலை மாறல்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய பாரபட்சமற்ற தகவல்களை www.myfuture.edu.au எனும் வலைத்தலத்தில் காணலாம்.

‘வாழ்க்கைத்-தொழில் வழிகாட்டல்’ (Career Mentoring)

15 முதல் 25 வயது வரைக்குமான இள வயதினர் வாழ்க்கைத்-தொழில் ஒன்றைப் பற்றித் திட்டமிடவும், வேலை தேடவும் அல்லது மேல் படிப்பைப் பற்றித் திட்டமிடவும் உதவும் ‘headspace Digital Work and Study Program and Career Mentoring Program’ -ஐப் பற்றிய தகவல்களை <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் காணலாம்