

为您提供所需的帮助—— 精神健康支持

新冠疫情 (COVID-19) 的爆发、防疫隔离和封锁限令带来的影响会使我们感到焦虑、紧张或不知所措。这时，关照好自己的精神健康比以往任何时候都更加重要。目前有许多方法可以为您提供帮助。

全天候免费的Coronavirus Mental Wellbeing Support Service

可拨打1800 512 348或访问
<https://coronavirus.beyondblue.org.au/>
联系Coronavirus Mental Wellbeing Support Service

该服务旨在为受新冠疫情影响的人士提供专门的支持服务，并且可以非英语语言获得。

Medicare系统下的额外精神健康服务

澳大利亚政府目前为受新冠防疫限制影响的澳大利亚人提供10次获Medicare补贴的额外心理治疗。请向全科医生咨询如何获得此项服务。目前已可通过远程医疗进行心理咨询，所以可在家中通过电话或视频获得该项服务。



在线和电话支持

新冠疫情给我们带来了许多挑战。要获得相关信息、建议和各种免费和低成本的电话和在线精神健康支持服务，请访问 [Head to Health](#)。如果想要联系Head to Health上列出的任何服务，并且您还不会说英语，则可拨打131 450与口笔译服务处联系。

您将获得由中文口译员提供的电话翻译服务。他们会询问您需要联系的机构名称和电话号码。当接线员将您和口译员转接到该机构时，请不要挂断电话。口笔译服务处 (Translating and Interpreting Service) 每周7天、每天24小时提供服务，您的唯一花费就是本地通话的费用。

面向医务工作者的支持

Black Dog Institute为老年护理人员等战斗在防疫第一线的医务工作者提供有针对性的支持。Essential Network (TEN) 可在线或通过谷歌或苹果商店获得。

Smiling Mind也为医务工作者免费提供其高级的应用程序。

紧急精神健康帮助

如果您本人或您认识的任何人遭遇精神健康问题，则可立即联系Lifeline (13 11 14) 和 Kids Helpline (1800 55 1800) 寻求建议和支持，同时亦可联系Suicide Call Back Service (1300 659 467) 获得相关支持服务。

如需了解更多信息，请访问 www.health.gov.au/resources/translated 或致电131 450获得口笔译服务。