BE COVIDSAFE

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຍາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ- ການອູ້ມຊູສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານ

ຜົນກະທົບຈາກການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID-19), ການແຍກປ່ຽວແລະຂໍ້ຫ້າມຕ່າງໆເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ສຶກກັງວົນ, ກົດດັນ ຫຼື ວຸ້ນວາຍສັບສົນ. ເພື່ອກວ່າຄັ້ງໃດໆທີ່ຜ່ານມາ, ໃນຂະນະນີ້ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງຕົນເອງ. ມີຫຼາຍວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ບໍລິການຟຣີ 24/7 ໃນການອູ້ມຊູໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃນຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປໃຊ້ບໍລິການອູ້ມຊູໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃນຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ທີ່ເລກໂທ 1800 512 348 ຫຼື ເຂົ້າໄປເບິ່ງ https://coronavirus.beyondblue.org.au/

ບໍລິການນີ້ໄດ້ຕັ້ງຂຶ້ນມາໂດຍສະເພາະເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄົນໄດ້ຜ່ານຜ່າການລະບາດຂອງ COVID-19 ແລະຍັງມີໄວ້ໃຫ້ເປັນພາສາອື່ນໆທີ່ບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດອີກດ້ວຍ.

ບໍລິການເພີ່ມເຕີມດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ພາຍໃຕ້ເມດີແຄ (Medicare)

ລັດຖະບານອອສເຕຣເລັຍໃຫ້ **ການປິ່ນປົວດ້ານຈິດຕະວິທະຍາທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ 10 ຄັ້ງໂດຍຜ່ານການໃຊ້ເມດີແຄ** ສຳລັບຄົນອອສເຕຣລຽນທີ່ຖືກກະທົບໂດຍຂໍ້ຫ້າມຍ້ອນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19. ໃຫ້ລົມກັບທ່ານໝໍ GP ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການເຂົ້າໃຊ້ບໍລິການນີ້. ໄດ້ມີການໃຫ້ບໍລິການແບບໂທລະແພດ (Telehealth), ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດເຮັດການນັດໝາຍກັບທ່ານໝໍຈາກບ້ານໂດຍຜ່ານທາງໂທລະສັບຫຼືວີດີໂອ.

ການອູ້ມຊູທາງອອນລາຍນ໌ແລະໂທລະສັບ

ໂຄໂຣນາໄວຣັສໄດ້ນຳເອົາປາກົດການທ້າທາຍຫຼາຍຢ່າງມາໃຫ້ເຮົາ. ເພື່ອຂໍເອົາຂໍ້ມູນ, ຄຳແນະນຳ, ແລະ ບໍລິການອູ້ມຊູສຸຂະພາບຈິດຢ່າງກວ້າງຂວາງທາງໂທລະສັບແລະອອນ ລາຍນ໌ ທີ່ບໍ່ຕ້ອງເສັຍຄ່າຫຼືເສັຍຄ່າຕ່ຳ ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ Head to Health. ຖ້າທ່ານຢາກຕິດຕໍ່ຫາບໍລິການໃດໜຶ່ງທີ່ຊຸມໄວ້ຢູ່ໃນ Head to Health ແລະທ່ານປາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ທ່ານສາມາດໂທຫາ ບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ ໄດ້ທີ່ເລກໂທ 131 450.

ສາຍຂອງທ່ານຈະໄດ້ຖືກສົ່ງຕໍ່ໄປຫານາຍພາສາທີ່ປາກພາສາຂອງທ່ານ. ເຂົາເຈົ້າຈະຖາມເອົາຊື່ແລະເລກໂທຂອງອົງການທີ່ທ່ານຕ້ອງການພົວພັນຫາ. ໃຫ້ຢູ່ກັບສາຍໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ໂອປາເຣເຕີຕໍ່ສາຍໃຫ້ທ່ານແລະນາຍພາສາເຖິງອົງການນັ້ນໆ. ບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ ມີໄວ້ບໍລິການຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ ໂດຍຄ່າໂທເທົ່າກັບຄ່າໂທລະສັບທ້ອງຖິ່ນ.

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ

ສະຖາບັນສຸນັກດຳ Black Dog ໄດ້ສະໜອງການອູ້ມຊູໂດຍຕົງແກ່ບັນດາພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບແນວໜ້າຂອງພວກເຮົາ, ລວມທັງພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ. ເຄືອຂ່າຍ Essential Network (TEN) ໃຫ້ບໍລິການທາງອອນລາຍນ໌ ຫຼື ຜ່ານ google ຫຼື app store.

ອົງກອນ Smiling Mind ກໍເປີດໂອກາດໃຫ້ເຂົ້າໃຊ້ແອັບແບບລົມບູນຂອງເຂົາເຈົ້າແກ່ບັນດາພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບ.

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ່ວນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ຖ້າທ່ານຫຼືໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ກຳລັງຢູ່ໃນສະພາວະໂສກເສົ້າຢ່າງໜັກ ທ່ານສາມາດຂໍຄຳແນະນຳແລະການອູ້ມຊູໂດຍດ່ວນໂດຍຜ່ານສາຍຊ່ວຍຊີວິດ Lifeline (13 11 14) ແລະ ສາຍຊ່ວຍເດັກ Kids Helpline (1800 55 1800). ບໍລິການໂທກັບສຳລັບຜູ້ທີ່ຄິດປົດຊີບຕົນເອງ ກໍມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ເລກໂທ (1300 659 467).

ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.health.gov.au/resources/translated ຫຼືຖ້າຕ້ອງການບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ ໃຫ້ໂທເລກ 131 450.