BE COVIDSAFE

ඔබට උපකාර අවශ්‍ය අවස්ථාවල උපකාර - ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා උපකාර ලබාදීම

කොරෝනා වයිරස් (කෝවිඩ්-19) වසංගතයේ බලපෑම, හුදෙකලාවීම සහ සීමා හේතුවෙන් අපට උත්සුකබව, ආතතිය හෝ අතිශය වෙහෙසකර බව දැනිය හැකිය. වෙන කවර දිනකටත් වඩා ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගැනීම වැදගත්වේ. ඔබට උපකාර ලබාගත හැකි ක්‍රම කිහිපයක් ඇත.

දිනකට පැය 24 පුරා සහ සතියේ දින 7 පුරා නොමිළේ ලබාගත හැකි කොරෝනා වයිරස් මානසික සුභසාධන උපකාරක සේවාව (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

දුරකථන අංක **1800 512 348** හෝ https://coronavirus.beyondblue.org.au/ යන වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීම මගින් ඔබට කොරෝනා වයිරස් මානසික සුභසාධන උපකාරක සේවාව වෙත ප්‍රවේශ විය හැකිය.

මෙම සේවාව විශේෂයෙන් සැලසුම් කර ඇත්තේ කොරෝනා වයිරස් වසංගත සමය පසු කිරීමට මිනිසුන් හට උපකාර කිරීම සඳහාවේ. මෙය ඉංගිරීසි හැර වෙනත් භාෂාවලින්ද ලබා ගත හැකිය.

මෙඩිකෙයාර් යටතේ අමතර මානසික සෞඛ්‍යය සේවා

කෝවිඩ්-19 වසංගතය හේතුවෙන් ඇති සීමාවලින් බලපෑමට ලක්වූ ඕස්ට්‍රේලියානු පුරවැසියන් සඳහා මෙඩිකෙයාර් මගින් සහනාධාර ආකාරයට ලබාදෙන **අමතර මානසික ප්‍රතිකර්ම සැසි 10** ක් ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් ලබාදේ. මෙම සේවා ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න. ටෙලිහෙල්ත් ලබාදී ඇති බැවින්, දුරකථන හෝ වීඩියෝ මාර්ගයෙන් ඔබට නිවසේ සිට හමුවීමක් ලබාගත හැකිවේ.

මාර්ගගත සහ දුරකථන උපකාර

කොරෝනා වයිරසය සමඟ බොහෝ අභියෝගයන් පැමිණ ඇත. තොරතුරු, උපදෙස්, සහ නොමිළේ සහ අඩු වියදමට ලබාගත හැකි දුරකථන සහ මාර්ගගත සෞඛ්‍යය උපකාර සේවා සඳහා Head to Health වෙත පිවිසෙන්න. හෙඩ් ටු හෙල්ත් හි දක්වා ඇති කිසියම් සේවාවක් හා සම්බන්ධවීමට ඔබ කැමති අතර ඔබ ඉංගිරීසි කථා නොකරන්නේ නම්, දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව අමතන්න.

ඔබගේ භාෂාව කථා කරන භාෂා පරිවර්තකයෙකු සමඟ ඔබව සම්බන්ධ කර දෙනු ඇත. ඔබට සම්බන්ධවීමට අවශ්‍ය ආයතනයේ නම සහ දුරකථන අංකය ඔබගෙන් විමසනු ඇත. දුරකථන ක්‍රියාකරු ඔබව සහ භාෂා පරිවර්තකව අදාල ආයතනය සමඟ සම්බන්ධ කරන තුරු දුරකථන මාර්ගයේ රැඳී සිටින්න. දුරකථන සහ තෝල්ක සේවාව දිනයේ පැය 24 පුරාත්, සතියේ දින 7 පුරාත්, දේශීය දුරකථන ඇමතුම් ගාස්තුවට ලබාගත හැකිය.

අපගේ සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවකයන් හට උපකාර

වයෝ වෘද්ධ රැකවරණ සේවකයන් ඇතුළු, අපගේ මුල් පෙළේ සෞඛ්‍යය සේවකයන් සඳහා බ්ලැක් ඩෝග් ඉන්ස්ටිටියුට් (Black Dog Institute) මගින් අරමුණු කරගත් උපකාර ලබාදේ. දි එසෙන්ෂල් නෙට්වර්ක් (The Essential Network (TEN)) මාර්ගගතව හෝ ගූගල් හෝ ඇප් ස්ටෝර් මගින් ලබාගත හැකිය.

ස්මයිලිංග් මයින්ඩ් (Smiling Mind) මගින්ද සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවකයන් සඳහා සිය අධි මිළ ඇප් එක ඔස්සේ නොමිළේ ප්‍රවේශය ලබාදේ.

හදිසි මානසික සෞඛ්‍යය උපකාර

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා කිසියම් අයෙකු හට විෂාදය ඇතිනම්, ක්ෂණික උපදෙස් සහ උපකාර සඳහා ලයිෆ්ලයින් (13 11 14) සහ කිඩ්ස් හෙල්ප්ලයින් (1800 55 1800) ඇමතිය හැකිය. සියදිවි නසා ගන්නන් සඳහා නැවත ඇමතීමේ සේවාවද (Suicide Call Back Service) (1300 659 467) ලබාගත හැකිය.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා www.health.gov.au/resources/translated වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න, නැතිනම් දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව අමතන්න.