



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Aiuto finanziario e per la salute mentale**

Il coronavirus ha creato molte difficoltà. Queste hanno avuto un impatto sia sulla nostra salute finanziaria che su quella mentale e sul benessere. Potreste avere problemi a dormire, cambiamenti di umore, ridotti livelli di energia o problemi nelle vostre relazioni. In tempi come questi, è importante sapere dove potete trovare aiuto.

#### **Servizi di supporto**

Quando il vostro stile di vita cambia notevolmente, è normale sentirsi preoccupati, ansiosi o stressati. Può essere utile parlare con familiari ed amici o mettersi in contatto con un professionista sanitario. È disponibile una gamma di servizi per aiutare le persone che si sentono ansiose o sopraffatte, fra cui

##### Head to Health

Per informazioni, consulenza e un'ampia gamma di servizi di supporto, visitate [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### Lifeline

Per aiuto e suggerimenti su come prendervi cura della vostra salute mentale durante la pandemia, visitate [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) o chiamate il 13 11 14.

##### Beyond Blue

Beyond Blue dispone di un servizio dedicato all'assistenza per il coronavirus raggiungibile chiamando il 1800 512 348. Potete anche visitare [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline

Fornisce servizi gratuiti per bambini e ragazzi. Per maggiori informazioni visitate [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) o chiamate il 1800 551 800.

##### Headspace

Potete visitare [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) per i servizi di supporto per i giovani.

##### MensLine Australia

MensLine fornisce assistenza gratuita e servizi di consulenza psicologica per gli uomini. Chiamate il 1300 789 978 o visitate [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) per ulteriori informazioni.

Se voi o qualcuno che conoscete è in crisi e ha bisogno di aiuto immediato, chiamate il **000**.

#### **Assistenza finanziaria**

Il Governo australiano sta fornendo aiuto finanziario alle persone, alle aziende e agli imprenditori individuali che hanno subito l'impatto del coronavirus.



## **Australian Government**

### **Department of Health**

Questo è disponibile tramite Services Australia e include il sostegno al reddito e l'assistenza ai nuclei domestici. Per maggiori informazioni su questi servizi, visitate [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) o chiamate il 131 202.

L'Australian Taxation Office fornisce assistenza, ad esempio con il rilascio anticipato dei fondi pensionistici o le opzioni per le aliquote di erogazione minime per i pensionati. Inoltre è disponibile aiuto per le aziende ammissibili, ad esempio per migliorare il flusso di cassa o ricevere i pagamenti JobKeeper. Potete trovare maggiori informazioni su queste misure a [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Potete anche ricevere una consulenza gratuita, indipendente e riservata da parte di un consulente finanziario. Questo servizio è accessibile contattando la National Debt Helpline al 1800 007 007.

### **Servizio di traduzione e interpretariato**

Se parlate una lingua diversa dall'inglese, potete contattare il Servizio di traduzione e interpretariato al **131 450**.

Vi metteranno in contatto con un interprete nella vostra lingua. Quindi vi chiederanno il nome e il numero di telefono dell'organizzazione che dovete contattare.

Rimanete in linea mentre l'operatore mette in contatto voi e l'interprete con l'organizzazione.

### **Maggiori informazioni**

È importante ottenere informazioni da fonti ufficiali. Visitate [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) per le raccomandazioni più recenti e i collegamenti a ciascuno stato e territorio. Dovreste anche prendere in considerazione l'opportunità di scaricare l'app COVIDSafe per aiutare a mantenere sicuri i famigliari, gli amici e la comunità.