



Australian Government

Department of Health

Apua talouteen ja mielenterveyteen

Koronavirus on tuonut mukanaan monia haasteita. Ne vaikuttavat sekä taloudelliseen tilanteeseemme että mielenterveyteemme ja hyvinvointiimme. Saatat kokea univaikeuksia, mielialan vaihtelua, energisyyden puutetta tai ongelmia ihmissuhteissa. Tällaisina aikoina on tärkeää tietää, mistä voi saada apua.

Tukipalvelut

Kun elämäntyyliin tulee suuria muutoksia, on normaalia tuntea huolta, ahdistusta tai stressiä. Puhuminen perheelle ja ystäville tai yhteydenotto terveydenalan ammattilaiseen voi auttaa. Apua ahdistavaan tai musertavaan oloon saa monista palveluista, mukaan lukien:

Head to Health

Tietoja, neuvoja ja laaja valikoima tukipalveluita on saatavilla osoitteessa www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Apua ja vinkkejä mielenterveyden hoitamiseen pandemian aikana saa osoitteesta www.lifeline.org.au tai soittamalla numeroon 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue -palvelussa on erityinen koronavirustukipalvelu, johon pääsee soittamalla numeroon 1800 512 348 tai vierailemalla sivustolla www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Tarjoaa maksuttomia palveluja lapsille ja nuorille. Lisätietoja on saatavilla sivustolla www.kidshelpline.com.au tai soittamalla numeroon 1800 551 800.

Headspace

Tukipalveluja nuorille on saatavilla sivustolla www.headspace.org.au.

MensLine Australia

MensLine tarjoaa maksutonta tukea ja neuvontapalveluja miehille. Soita numeroon 1300 789 978 tai lue lisätietoja sivustolta www.mensline.org.au.

Jos kyseessä on kriisitilanne – oma tai toisen – ja apua tarvitaan heti, soita **000**.

Taloudellinen tuki

Australian hallitus tarjoaa taloudellista apua koronaviruksen vaikutuksesta kärsiville henkilöille, liikeyrityksille ja yksityisille elinkeinonharjoittajille.



Australian Government

Department of Health

Sitä annetaan Services Australia -viraston kautta, ja se sisältää tukea toimeentuloon ja tukea kotitalouksille. Lisätietoja näistä palveluista saa sivustolta www.servicesaustralia.gov.au/covid19 tai soittamalla numeroon 131 202.

Australian Taxation Office (verotoimisto) tarjoaa apua, kuten superannuation-eläkkeen ennakkonostomahdollisuutta ja vähimmäisnostovaihtoehtoja eläköityneille. Tukea on myös saatavana siihen oikeutetuille yrityksille, mukaan lukien kassavirran tehostamista ja JobKeeper-tukea. Näistä voi lukea lisää osoitteessa www.ato.gov.au/coronavirus.

Saatavilla on myös rahoitusneuvojan maksutonta, riippumatonta ja yksityistä neuvontaa. Sitä voi tiedustella kansallisen velkatukipuhelimen (National Debt Helpline) numerosta 1800 007 007.

Tulkkipalvelu

Jos englannintaitosi on puutteellinen, voit ottaa yhteyden tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service) soittamalla numeroon **131 450**.

Palvelu yhdistää puhelun käyttämäsi kielen tulkille. Sitten kysytään sen organisaation nimeä ja puhelinnumeroa, johon haluat ottaa yhteyden.

Odota linjalla sillä aikaa, kun operaattori yhdistää sinut ja tulkin haluamaasi organisaatioon.

Lisätietoa

On tärkeää saada tieto virallisista lähteistä. Sivustolta www.australia.gov.au saat viimeisimmät neuvot, sekä linkit jokaisen osavaltion ja territorion tietoihin. Harkitse myös COVIDSafe-sovelluksen lataamista, jolla autat suojaamaan perhettäsi, ystäviäsi ja yhteisöäsi.