



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Financijska pomoć i pomoć za mentalno zdravlje**

Koronavirus je sa sobom donio mnogo izazova. Oni su pogodili i naše financijsko zdravlje, kao i naše mentalno zdravlje i blagostanje. Moguće je da imate problem sa spavanjem, promjene raspoloženja, nedostatak energije ili probleme u vezi. Tijekom ovih teških vremena, važno je znati gdje možete dobiti pomoć.

#### **Službe za pomoć**

Kada nastanu krupne promjene u životnom stilu, posve je normalno da ćete se osjećati zabrinuti, uzrujani ili pod stresom. Razgovor sa članovima obitelji i prijateljima vam može pomoći ili pak stupite u kontakt sa zdravstvenim djelatnikom. Postoje mnoge službe koje pomažu osobama koje su uzrujane ili se ne mogu snaći u novonastalim okolnostima, uključujući:

##### Head to Health

Za informacije, savjete i različite vrste usluga pomoći, posjetite [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### Lifeline

Za pomoć i savjete o tome kako ćete sačuvati mentalno zdravlje tijekom pandemije, posjetite [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) ili nazovite 13 11 14.

##### Beyond Blue

Služba Beyond blue pruža specifične usluge tijekom pandemije koronavirusa. Broj telefona je 1800 512 348 ili posjetite [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline (Telefonska služba za pomoć djeci)

Pružaju besplatne usluge djeci i mladeži. Za daljnje informacije, posjetite [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) ili nazovite 1800 551 800.

##### Headspace

Za usluge pomoći mladeži, posjetite [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au).

##### MensLine Australia (Služba za pomoć muškarcima)

MensLine pruža besplatne usluge potpore i savjetovanja muškarcima. Nazovite 1300 789 978 ili posjetite [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) za daljnje informacije.

Ako se vi ili netko koga poznajete nalazite u kriznoj situaciji i pomoć trebate odmah, nazovite **000**.

#### **Financijska pomoć**



## **Australian Government**

### **Department of Health**

Australska vlada pruža financijsku pomoć pojedincima, tvrtkama i obrtnicima/poduzetnicima koji su pogođeni koronavirusom.

Pomoć se dobiva preko Services Australia i uključuje dohodovnu pomoć i pomoć za kućanstva. Više o ovim uslugama na [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) ili nazovite 131 202.

Australski porezni ured (Australian Taxation Office) pruža pomoć koja uključuje mogućnost ranijeg povlačenja novca iz mirovinskih fondova (superannuation funds) i minimalne iznose novca (drawdown rate) koje umirovljenici povlače iz svoje uštedevine. Pomoć postoji i za poduzeća koja imaju pravo na nju, uključujući pospješivanje protoka novca (cash flow) i isplate pod nazivom JobKeeper payments. Više o ovim vrstama pomoći ćete naći na [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Besplatne, neovisne i povjerljive savjete možete dobiti i od financijskog savjetnika preko Nacionalne telefonske službe za pomoć oko dugova (National Debt Helpline) na 1800 007 007.

### **Služba prevoditelja i tumača**

Ako ne govorite dobro engleski, možete kontaktirati Službu prevoditelja i tumača (Translating and Interpreting Service) na **131 450**.

Služba će vas povezati s tumačem za vaš jezik. Također će vas pitati za ime i broj telefona organizacije koju želite nazvati.

Ostanite na vezi i sačekajte da telefonist uspostavi vezu između vas, tumača i organizacije.

### **Daljnje informacije**

Važno je informacije dobivati iz zvaničnih izvora. Posjetite [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) za najnovije savjete i linkove za svaku državu i teritorij. Također bi bilo dobro kad biste preuzeli COVIDSafe aplikaciju i time doprinijeli sigurnosti vaše obitelji, prijatelja i društvene zajednice.