



## Australian Government

### Department of Health

#### Għajnuna għall-finanzi u s-saħħa mentali

Il-Coronavirus ġab miegħu bosta sfidi. Dawn affettwaw kemm is-saħħa finanzjarja tagħna kif ukoll is-saħħa mentali u l-benesseri tagħna. Għandek mnejn qed tiffaccja problemi ta' rquad, tibdil fil-burdata, livelli baxxi ta' enerġija jew li jkollok problemi fir-relazzjonijiet tiegħek ma' persuni oħra. Matul żminijiet bħal dan, huwa importanti li tkun taf minn fejn tista' tikseb l-għajnuna.

#### Servizzi ta' support

Meta jkun hemm bidliet kbar fl-istil tal-ħajja tiegħek huwa normali li tħossok inkwetat, ansjuż jew stressat. Tista' tkun haġa tajba jekk titkellem mal-familja u ħbieb, jew tkellem professjonist tas-saħħa. Hemm firxa ta' servizzi li jgħinu lin-nies li qed iħossuhom imħassba jew li ma jistgħux jissaportu aktar, inklużi:

#### Head to Health

Għal informazzjoni, pariri, u firxa wiesgħa ta' servizzi ta' support żur [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

#### Lifeline

Għal għajnuna u pariri dwar kif tiegħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek waqt il-pandemija, żur [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) jew ċempel 13 11 14.

#### Beyond Blue

Beyond Blue għandu servizz iddedikat ta' support dwar il-Coronavirus li tista' tuża billi ċempel 1800 512 348. Tista' żzur ukoll [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

#### Kids helpline

Jipprovi servizzi b'xejn għat-tfal u ż-żgħażaġħ. Għal aktar informazzjoni żur [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) jew ċempel 1800 551 800.

#### Headspace

Tista' żzur [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) għal servizzi ta' support għaż-żgħażaġħ.

#### MensLine-Awstralja

MensLine jipprovi servizzi ta' support u pariri b'xejn għall-irġiel. Ċempel 1300 789 978 jew żur [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) għal aktar informazzjoni.

Jekk int jew xi ħadd li taf jinsab fi kriżi u li għandha bżonn għajnuna issa, jekk jogħġbok ċempel **000**.

#### Support Finanzjarju

Il-Gvern Awstraljan qed jipprovi għajnuna finanzjarja lil nies, negozji u negozjanti li jaħdmu għal rashom milquta mill-Coronavirus.



## **Australian Government**

### **Department of Health**

Din tista' tinkiseb permezz ta' Services Australia u jinkludi sapport tad-dhul u sapport għad-djar. Ikseb aktar tagħrif dwar dawn is-servizzi billi żżur [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) jew billi ċċempel 131 202.

L-Uffiċċju Awstraljan tat-Taxxa jipprovdi għajjnuna inkluż ir-rilaxx bikri ta' fondi tas-superannuazzjoni u għażliet ta' rata minima ta' għid għall-irtirati. Hemm ukoll għajjnuna għan-negozji eliġibbli, inkluż għajjnuna biex issaħħu l-likwidità (cash flow) u l-pagamenti tal-JobKeeper. Tista' ssib aktar tagħrif dwar dawn fuq [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Tista' wkoll tikseb parir b'xejn, indipendenti u privat minn konsulent finanzjarju. Tista' taċċessja dan billi tikkuntattja l-Linja Telefonika tal-Għajjnuna dwar id-Dejn Nazzjonali (National Debt Helpline) fuq l-1800 007 007.

#### **Servizz tat-Traduzzjoni u Interpretazzjoni**

Jekk inti ma titkellimx bl-Ingliż tista' tikkuntattja s-Servizz tat-Traduzzjoni u Interpretazzjoni fuq **131 450**.

Huma jqabbdok ma' interpretu bil-lingwa tiegħek. Imbagħad jitolbuk l-isem u n-numru tat-telefown tal-organizzazzjoni li trid tikkuntattja.

Ibqa' fuq il-linja hekk kif l-operatur iqabbdok u lill-interpretu mal-organizzazzjoni.

#### **Iktar informazzjoni**

Huwa importanti li tikseb informazzjoni minn sorsi uffiċjali. Żur [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) għall-aħħar pariri, u links għal kull stat u territorju. Għandek tara ukoll jekk għandekx tnizzel l-app COVIDSafe biex tgħin iżżomm lill-familja, lill-ħbieb u lill-komunità tiegħek siguri.