



## Australian Government

### Department of Health

#### ความช่วยเหลือด้านการเงินและสุขภาพจิต

Coronavirus ได้นำความท้าทายมากมาย

ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางการเงินและสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของเรา  
คุณอาจประสบปัญหาในการนอนหลับ อารมณ์เปลี่ยนแปลง ระดับพลังงานต่ำ  
หรือมีปัญหาในความสัมพันธ์ของคุณ ในช่วงเวลาเช่นนี้  
สิ่งสำคัญคือการทราบว่าคุณสามารถรับความช่วยเหลือได้ที่ไหน

#### บริการสนับสนุน

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียดเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตของคุณ  
การพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนฝูงหรือติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาจช่วยได้  
มีบริการหลากหลายประเภทที่ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่รู้สึกวิตกกังวลหรือท้อแท้ด้วยความกังวล  
ซึ่งรวมถึง:

#### Head to Health

สำหรับข้อมูล คำแนะนำและบริการสนับสนุนที่หลากหลาย ไปที่ [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

#### Lifeline

สำหรับความช่วยเหลือและคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตของคุณในระหว่างภาวะระบาดใหญ่ของโรค  
ไปที่ [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) หรือโทร 13 11 14

#### Beyond Blue

Beyond Blue มีบริการสนับสนุนที่เกี่ยวกับ coronavirus  
โดยเฉพาะซึ่งคุณสามารถใช้ได้โดยโทรไปที่ 1800 512 348 นอกจากนี้คุณยังสามารถไปที่  
[www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

#### Kids helpline

ให้บริการฟรีสำหรับเด็กและคนหนุ่มสาว สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรดไปที่  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) หรือโทร 1800 551 800

#### Headspace

คุณสามารถไปที่ [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) สำหรับบริการสนับสนุนสำหรับเยาวชน

#### MensLine Australia

MensLine ให้บริการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาฟรีสำหรับผู้ชาย โทร 1300 789 978 หรือไปที่  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หากคุณหรือใครที่คุกรู้จักตกอยู่ในภาวะวิกฤติและต้องการความช่วยเหลือในทันทีกรุณาโทร  
**000**

#### การสนับสนุนทางการเงิน



## Australian Government

### Department of Health

รัฐบาลออสเตรเลียให้ความช่วยเหลือด้านการเงินแก่บุคคล  
ธุรกิจและกิจการที่มีเจ้าของคนเดียวที่ได้รับผลกระทบจาก coronavirus

ซึ่งมีให้บริการผ่าน Services Australia  
และรวมถึงการสนับสนุนรายได้และการสนับสนุนสำหรับครัวเรือน  
ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการเหล่านี้ได้ที่ [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19)  
หรือโทร 131 202

สำนักงานจัดเก็บภาษีของออสเตรเลียให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ  
รวมถึงการจ่ายเงินบำนาญก่อนกำหนดและตัวเลือกอัตราการเบิกถอนขั้นต่ำสำหรับผู้เกษียณอายุ  
และยังมีความช่วยเหลือสำหรับธุรกิจที่มีสิทธิ์ รวมถึงการเพิ่มกระแสเงินสดและการจ่ายเงิน  
JobKeeper คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทั้งหมดนี้ได้ที่  
[www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus)

คุณยังสามารถรับคำแนะนำที่ไม่มีค่าใช้จ่าย  
เป็นอิสระและเป็นส่วนตัวได้จากที่ปรึกษาทางการเงิน ซึ่งคุณสามารถเข้าถึงได้โดยติดต่อ  
National Debt Helpline ที่หมายเลข 1800 007 007

### บริการแปลและล่าม

หากคุณพูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษคุณสามารถติดต่อบริการแปลและล่ามได้โดยโทรไปที่  
**131 450**

เจ้าหน้าที่จะเชื่อมต่อคุณกับล่ามในภาษาของคุณ  
เจ้าหน้าที่จะถามชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ขององค์กรที่คุณต้องการติดต่อ

ถือสายรอในขณะที่เจ้าหน้าที่เชื่อมต่อคุณและล่ามไปยังองค์กรนั้น ๆ

### ข้อมูลเพิ่มเติม

การรับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เป็นทางการเป็นสิ่งสำคัญ ไปที่ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)  
สำหรับคำแนะนำล่าสุดและลิงค์ไปยังแต่ละรัฐและดินแดน  
คุณควรพิจารณาดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน COVIDSafe เพื่อช่วยรักษาให้ครอบครัว  
เพื่อนฝูงและชุมชนปลอดภัย