



## Australian Government

### Department of Health

#### **Mali durum ve zihin sağlığı desteği**

Koronavirüs beraberinde bazı zorluklar getirdi. Bunlar hem mali durumumuzu hem de zihin sağlığımızla esenliğimizi etkiledi. Uyku sorunları, duygudurum değişiklikleri, enerji seviyenizde azalma ya da ilişkilerinizde sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Bu gibi zamanlarda nereden yardım alabileceğinizi bilmek önemlidir.

#### **Destek hizmetleri**

Yaşam tarzınızda büyük değişiklikler olduğunda endişeli, huzursuz ya da stresli hissetmeniz normaldir. Aile ya da arkadaşlarınızla konuşmak veya bir sağlık uzmanına başvurmak yararlı olabilir. Endişeli ya da bunalmış hissedenlere yardım edecek çeşitli hizmetler vardır, örneğin:

#### Head to Health

Bilgi, öneri ve geniş bir destek yelpazesi için [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) adresini ziyaret edin.

#### Lifeline

Pandemi sırasında zihin sağlığınıza korumaya dair yardım ve ipuçları almak için [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) adresini ziyaret edin ya da 13 11 14'ü arayın.

#### Beyond Blue

Beyond blue, 1800 512 348'i arayarak yararlanabileceđiniz tamamen coronavirus'e yönelik bir destek hizmetidir. [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au) adresini de ziyaret edebilirsiniz

#### Kids helpline

Çocuklara ve gençlere ücretsiz hizmetler sunar. Daha fazla bilgi için [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) adresini ziyaret edin veya 1800 551 800'i arayın.

#### Headspace

Gençlere yönelik destek hizmetleri için [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) adresini ziyaret edebilirsiniz.

#### MensLine Australia

MensLine erkeklere yönelik destek ve danışmanlık hizmetleri sunar. Daha fazla bilgi için [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) adresini ziyaret edebilir veya 1300 789 978'i arayabilirsiniz.

Siz veya tanıdığınız birisi şu an krizdeyse ve yardıma ihtiyacı varsa lütfen **000**'i arayın.

#### **Mali Destek**

Avustralya Hükümeti Coronavirus'ten etkilenen kişi, işletme ve serbest çalışanlara mali yardımda bulunmaktadır.



## **Australian Government**

### **Department of Health**

Gelir desteği ve hane halklarına desteği içeren bu yardımdan Services Australia aracılığıyla yararlanabilirsiniz. [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) adresini ziyaret ederek ya da 131 202'yi arayarak bu hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Australian Taxation Office emeklilik fonlarının daha erken serbest bırakılması ve emekliler için minimum azalma oranı seçenekleri dahil yardım sunmaktadır. Şartları taşıyan işletmeler nakit akışını güçlendirme ve JobKeeper payments ödemelerini içeren yardımlardan yararlanabilir. Bunlar hakkında daha fazla bilgiyi [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus) adresinde bulabilirsiniz.

Bir mali danışmandan ücretsiz, bağımsız ve özel öneriler de alabilirsiniz. Bu hizmete 1800 007 007'den Ulusal Borç Yardım Hattını arayarak erişebilirsiniz.

### **Yazılı ve Sözlü Tercüme Hizmeti**

İngilizce dışında bir dil konuşuyorsanız **131 450**'yi arayarak Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmetine başvurabilirsiniz.

Size kendi dilinizde bir tercüman bağlanacaktır. Daha sonra, sizden bağlantıya geçmek istediğiniz kurumun adını ve telefon numarasını isteyeceklerdir.

Operatör sizi ve tercümanı ilgili kuruma bağlarken hatta kalın.

### **Daha fazla bilgi**

Bilgileri resmi kaynaklardan almak önemlidir. En son öneriler ve her bir eyalet ve bölgeye ait linkleri için [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) adresini ziyaret edin. Aile, arkadaş ve toplumunuzu güvende tutmaya yardımcı olmak için COVIDSafe uygulamasını indirmeyi de değerlendirmelisiniz.