



Australian Government

Department of Health

Pomoc s financiami a duševným zdravím

Koronavírus priniesol so sebou vela výziev. Tieto ovplyvnili náš finančný a zdravotný stav a duševnú pohodu. Môžete mať problémy so spánkom, zmenami nálady, nízkymi hladinami energie a problémy vo svojich vzťahoch. V takýchto chvíľach je dôležité vedieť, kam sa obrátiť o pomoc.

Služby na pomoc

Je normálne pociťovať strach, úzkosť alebo napätie v časoch veľkých zmien vo vašom životnom štýle. Môže vám pomôcť rozhovor s rodinou a priateľmi, alebo sa spojiť s profesionálom v zdravotnej oblasti. Je celá škála služieb, ktoré pomáhajú ľuďom časoch, kedy pociťujú úzkosť alebo ohromenie, vrátane:

Head to Health

Informáciu, radu a široký výber služieb nájdete na stránke www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Pomoc a tipy na starostlivosť o duševné zdravie počas pandémie nájdete na stránke www.lifeline.org.au alebo volajte 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond blue má vyhradenú službu na podporu pre koronavírus, ktorú môžete využiť telefonicky na čísle 1800 512 348. Môžete tiež navštíviť stránku www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Poskytuje bezplatnú službu pre deti a mládež. Pre informáciu navštívte stránku www.kidshelpline.com.au alebo telefonicky na 1800 551 800.

Headspace

Pre službu na podporu mládeže môžete navštíviť stránku www.headspace.org.au.

MensLine Australia

MensLine poskytuje bezplatnú podporu a poradenské služby pre mužov. Volajte 1300 789 978 alebo navštívte www.mensline.org.au na získanie ďalších informácií.

Ak vy alebo niekto z vašich známych prežíva krízu a potrebuje nutne pomoc, prosím volajte **000**.

Finančná pomoc

Austrálska vláda poskytuje finančnú pomoc ľuďom, podnikateľom a živnostníkom postihnutým koronavírusom.



Australian Government

Department of Health

Toto je dostupné prostredníctvom agentúry služieb (Services Australia) a zahrňuje podporu príjmu a podporu pre domácnosti. Viac informácií o týchto službách získate na stránke www.servicesaustralia.gov.au/covid19 alebo telefonicky na 131 202.

Austrálsky daňový úrad (Australian Taxation Office) poskytuje pomoc vrátane predčasného uvoľnenia ušetrených prostriedkov na penziu a možnosti minimálneho čerpania pre dôchodcov. Pomoc je k dispozícii aj pre oprávnené podniky, vrátane zvýšenia finančnej hotovosti a platieb JobKeeper. O týchto stimuloch môžete nájsť viac informácií na stránke www.ato.gov.au/coronavirus.

Môžete taktiež získať bezplatné, nezávislé a súkromné poradenstvo od finančného poradcu. K tomu sa dostanete kontaktovaním štátnej linky pomoci pri zadĺžení (National Debt Helpline) na čísle 1800 007 007.

Prekladateľská a tlmočnická služba

Ak nehovoríte po anglicky, môžete sa obrátiť na prekladateľskú a tlmočnickú službu na čísle **131 450**.

Pripoja vás na tlmočníka vo vašom jazyku. Taktiež sa vás opýtajú na meno a telefonické číslo organizácie, ktorú potrebujete kontaktovať.

Zostaňte na linke, až kým vás a tlmočníka nespojí operátor so žiadanou organizáciou.

Viac informácií

Je dôležité získavať informácie z oficiálnych zdrojov. Navštívte stránku www.australia.gov.au pre najnovšie rady a odkazy na každý štát a územie. Mali by ste aj uvažovať o stiahnutí aplikácie COVIDSafe, aby ste zaistili ochranu pre svoju rodinu, priateľov a komunitu.