Australian Government

Department of Health

මූල්‍ය සහ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහාවූ උපකාර

කොරෝනා වයිරස් සමග බොහෝ අභියෝගයන් පැමිණ ඇත. එය මගින් අපගේ මූල්‍ය සෞඛ්‍යය සහ මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය හටද බලපෑම් ඇතිකර තිබේ. ඔබ විසින් නිදා ගැනීමේ, සිතෙහි ස්වභාවය වෙනස්වීමේ, ශක්තිය අඩුබව හෝ සම්බන්ධතාවලට අදාල ගැටළු අත්දකිනවා විය හැකිය. මෙවැනි කාලවලදී, ඔබට උපකාර ලබාගත හැක්කේ කොහින්ද යන්න දැනගෙන සිටීම වැදගත්වේ.

උපකාර සේවා

ඔබගේ ජීවන ක්‍රමයට විශාල වෙනස්කම් සිදුවී තිබියදී, කණස්සල්ලෙන් සිටීම, උත්සුකව සිටීම හෝ ආතතියෙන් සිටීම සාමාන්‍යවේ. පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග කථාබහ කිරීම හෝ සෞඛ්‍යය වෘත්තීකයෙකු හා සම්බන්ධවීම මගින් මෙයට උපකාර ලැබිය හැකිය. උත්සුකබව හෝ සම්පූර්ණයෙන් අසරණවී සිටින අය හට ලබාගත හැකි සේවා අතර පහත සේවා ඇත:

<u>හෙඩ් ටු හෙල්ත් (Head to Health)</u>
තොරතුරු, උපදෙස් සහ උපකාර සේවා රැසක් සඳහා www.headtohealth.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

<u>ලයිෆ්ලයින් (Lifeline)</u>
වසංගතය කාලයේ ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධ උපකාර සහ හෝඩුවාවන් සඳහා www.lifeline.org.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න, නැතිනම් දුරකථන අංක 13 11 14 අමතන්න.

<u>බියොන්ඩ් බ්ලූ (Beyond Blue)</u>
බියොන්ඩ් බ්ලූ සතුව කොරෝනා වයිරස් සම්බන්ධයෙන් කැපවූ උපකාර සේවයක් ඇති අතර දුරකථන අංක 1800 512 348 ඇමතීම මගින් ප්‍රවේශවිය හැකිය. www.coronavirus.beyondblue.org.au යන වෙබ් අඩවිය වෙතද පිවිසිය හැකිය.

<u>කිඩ්ස් හෙල්ප්ලයින් (Kids helpline)</u>
දරුවන් සහ තරුණ අය හට නොමිලේ සේවා ලබාදේ. වැඩිදුර විස්තර සඳහා www.kidshelpline.com.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න නැතිනම් දුරකථන අංක 1800 551 800 අමතන්න.

<u>හෙඩ්ස්පේස් (Headspace)</u>
තරුණයන් සඳහා උපකාර සේවා සඳහා www.headspace.org.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසිය හැකිය.

<u>මෙන්ස්ලයින් ඕස්ට්‍රේලියා (MensLine Australia)</u>
මෙන්ස්ලයින් මගින් පිරිමින් සඳහා නොමිලේ උපකාර සහ උපදේශක සේවා ලබාදේ. දුරකථන අංක 1300 789 978 අමතන්න, නැතිනම් වැඩි විස්තර සඳහා www.mensline.org.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා අයෙකු අර්බුදයක සිටින අතර දැන් උපකාර අවශ්‍යනම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 000 අමතන්න.

මූල්‍ය උපකාර

ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් කොරෝනා වයිරස් හේතුවෙන් බලපෑම් ඇතිවූ මිනිසුන්, ව්‍යාපාර සහ කේවල ව්‍යාපාර සඳහා මූල්‍ය උපකාර ලබාදේ.

මේවා සර්විසස් ඕස්ට්‍රේලියා වෙතින් ලබාගත හැකි අතර ආදායම් උපකාර සහ නිවෙස් සඳහා උපකාර ඇතුලත්වේ. මෙම සේවා සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර www.servicesaustralia.gov.au/covid19 වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීමෙන් හෝ දුරකථන අංක 131 202 ඇමතීමෙන් ලබාගත හැකිය.

ඕස්ට්‍රේලියානු බදු කාර්යාලය මගින් විශ්‍රාම පාරිතෝෂික (superannuation) කලින් ලබාගැනීම සහ විශ්‍රාමිකයන් හට අවම මුදල් ලබා ගැනීමේ අනුපාත විකල්පය (minimum drawdown rate options) ඇතුළු උපකාර ලබාදේ. සුදුසුකම් ඇති ව්‍යාපාර සඳහා මූල්‍ය ප්‍රවාහය වැඩිකිරීම සහ ජොබ්කීපර් ගෙවීම් ඇතුළු උපකාර ලබාගත හැකිය. මේවා සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර www.ato.gov.au/coronavirus වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීමෙන් ලබාගත හැකිය.

ඔබට මූල්‍ය උපදේශකයෙකුගෙන් ස්වාධීන සහ පුද්ගලික උපදෙස් නොමිළේ ලබාගත හැකිය. දුරකථන අංක 1800 007 007 ඔස්සෙ නැෂනල් ඩෙබ්ට් හෙල්ප්ලයින් (National Debt Helpline) ඇමතීම මගින් මේ සඳහා ප්‍රවේශය ලබාගත හැකිය.

පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව (Translating and Interpreting Service)

ඔබ ඉංග්‍රීසි කථා නොකරන අයෙකු නම්, ඔබ විසින් දුරකථන අංක **131 450** ඔස්සේ පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව ඇමතිය හැකිය.

ඔවුන් විසින් ඔබව ඔබගේ භාෂාවෙන් කථා කරන භාෂා පරිවර්තකයෙකු හා සම්බන්ධ කරනු ඇත. ඔවුන් විසින් ඔබට ඇමතීමට අවශ්‍ය සංවිධානය සහ දුරකථන අංකය විමසනු ඇත.

දුරකථන ක්‍රියාකරන අය ඔබව සහ භාෂා පරිවර්තකව, සංවිධානය සමග සම්බන්ධ කරන තෙක් රැඳී සිටින්න.

වැඩිදුර විස්තර

නිල මූලාශ්‍රයකින් තොරතුරු ලබා ගැනීම වැදගත්වේ. යාවත්කාලීන තොරතුරු සහ එක් එක් ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන් සම්බන්ධ පුරුක් සඳහා www.australia.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න. ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ප්‍රජාව ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන්ද සිතා බැලිය යුතුය.