



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Msaada wa fedha na afya ya akili**

COVID-19 imeleta changamoto nyingi. Hizo zimeathiri afya yetu ya kifedha na afya na ustawi wetu wa akili. Unaweza kuwa na matatizo ya kulala, kujisikia mabadiliko, kiasi cha chini cha nishati au kuwa na masuala katika mahusiano yako. Wakati wa mda kama huu, ni muhimu kujua mahali ambapo unaweza kupata msaada.

#### **Huduma za msaada**

Kutokana na mabadiliko makubwa katika maisha yako ni kawaida kujisikia wasiwasi, hofu au woga. Inaweza kuwa vizuri kama ukizungumza na familia na marafiki, au kukutana na mtaalamu wa afya. Kuna huduma mbalimbali za kusaidia watu kuhisi wasiwasi au kulemewa, ikiwa ni pamoja na:

##### Head to Health (Shirika la Kichwa kwa Kichwa)

Kwa habari, ushauri, na aina mbalimbali za huduma za msaada tembelea [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

##### Lifeline

Kwa msaada na vidokezo kuhusu kuangalia juu ya afya yako ya akili wakati jagwa hili tembelea [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) or call 13 11 14.

##### Beyond Blue

Shirika la Beyond blue lina huduma ya msaada wa COVID-19 ya kujitolea ambayo unaweza kuitumia kwa kupiga simu 1800 512 348. Unaweza kutembelea pia [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### Kids helpline

Hutoa huduma za bure kwa watoto na vijana. Kwa habari zaidi tembelea [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) or call 1800 551 800.

##### Headspace

Tembelea [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) kwa huduma za kusaidia vijana.

##### MensLine Australia

MensLine hutoa huduma za bure na huduma za ushauri kwa wanaume. Piga 1300 789 978 au visit [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) kwa habari zaidi.

Ikiwa wewe au mtu unayemjua yuko katika mgogoro na anahitaji msaada sasa, tafadhali piga simu **000**.

#### **Msaada wa kifedha**

Serikali ya Australia inatoa msaada wa kifedha kwa watu, biashara na wafanyabiashara pekee walioathiriwa na Virusi vya korona.

Hii inapatikana kupitia huduma za Australia na hujumuisha usaidizi wa mapato na usaidizi kwa kaya. Pata maelezo zaidi kuhusu huduma hizi kwa kutembelea [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) au piga 131 202.

Ofisi ya Kodi ya Australia inatoa msaada ikiwa ni pamoja na kutolewa mapema kwa fedha za uzeeni na chaguzi za kuweza kuchukua kiwango cha chini kwa wastaafu. Msaada pia unapatikana kwa biashara stahifu, ikiwa ni pamoja na kuongeza mapato ya fedha na malipo ya kulinda kazi (Jobkeeper). Unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu kwenye [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Unaweza pia kupata ushauri huru, wa kujitegemea na binafsi kutoka kwa mshauri wa fedha. Unaweza kufikia hili kwa kuwasiliana na Laini ya Msaada ya Shirika la Madeni la Taifa juu ya 1800 007 007.1800 007 007.

### **Huduma ya Ukalimani na Utafsiri wa Lugha**

Kama wewe ni mtu ambaye siyo msemaji wa Kiingereza, wasiliana na Huduma ya Ukalimani na Utafsiri wa Lugha **131 450**.

Watakuunganisha na mkalimani katika lugha yako. Kisha watakuuliza jina na nambari ya simu ya shirika unalohitaji kuwasiliana nao.

Baki kwenye mstari wakati mwendeshaji unakuunganisha wewe na mkalimani kwenye shirika husika.

### **Habari zaidi**

Ni muhimu kupata habari kutoka vyanzo rasmi. Tembelea [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) kwa ushauri wa hivi karibuni, na viungo kwa kila jimbo na eneo. Unapaswa pia kufikiri juu ya kupakua programu ya COVIDSafe ili kuweka familia yako, marafiki na jamii yako salama.