



በኮቪድ/COVID-19 ወረርሽኝ ጊዜ ለተቀጣሪዎች የአእምሮ ጤና እና ደህንነት ድጋፍ



የአእምሮ ጤናዎን ደህንነት ጠቃሚ ነው። የእኛ አእምሮ ጤናዎን ለአያንዳንዳችን ድርሻ አለው። የኮቪድ/COVID-19 ወረርሽኝ እና ሌሎች ችግሮች በብዙ ሰዎች ስሜት ላይ የሚከሰተው፡

- ዝምተኛነት
- መደናገር
- መጨናነቅ
- መጓጓዣ
- መጨናነቅ
- በተከታታይ ስለሚካሄዱ የለውጥ ሁኔታ ላይ መጨናነቅና ነገሮች ወደነበሩበት እንዲመለሱ ትዝታ።

በአብዛኛው ኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ሳቢያ አሁን ላለን የኑሮ ህይወትና የአሰራር መንገድ ላይ ለውጥ ታል። ያለን ልምዶች በብዙ ምክንያቶች ይለያል፤ ይህም በሚኖሩበት ቦታ እና በርስዎ የሥራ ዓይነትን ያካትታል። ለአንዳንዶች ይህ ማለት ደህንነቱ በተጠበቀ የሥራ ቦታ ወይም ከሥራና ከእንክብካቤ ሃላፊነት ጋር ያለትን እገዳዎች ለመቀበል፤ በእርቀት ሆኖ መሥራት፤ የመማር አዲስ ዘዴዎች ይሆናል። ባለዎት እድሜ ገደብ ወይም ሁኔታዎች ለውጥ እንደሌለው፤ ታዲያ የርስዎን አእምሮ ጤናዎን መከታተልና ምን ዓይነት ድጋፍ እንደሚቀርብ ማወቁ ጠቃሚ ነው። እንዲሁም አዲስ ሥራ ለማግኘት ወይም ትምህርት ወይም ሥልጠና ለመጀመር እርዳታ ይፈልጉ ይሆናል።



ወደ ሥራ ቦታ ስለመመለስ

እንዳንደች በእርቀት መሥራትን እንደሚወዱትና በሚመለሱበት ጊዜ በሥራ ቦታ ስላለው የአካል እርቀት ሊያሳስባቸው ይችላል። ሌሎቹ ደግሞ ከሥራ ባልደረባዎች ጋር ፊት ለፊት እየተያዩ መሥራቱን እንደናፈቃቸውና እስኪመለሱ መጠበቅ አልቻሉም። ምንም ይሁን የርስዎ ፍላጎት፤ ነገር ግን የእኛ ቀጣሪ ለሥራ ቦታ ኮቪድ/ COVID ደህንነት እንዴት እንደሚቀናጅ እና እያንዳንዱ ተቀጣሪ ምን ዓይነት ባህሪ መከተል እንዳለበት ሁላችንም ማወቅ እንደፈልጋለን። ካስፈለገ፤ በርስዎ ሥራ ቦታ ላይ የኮቪድ/COVIDSafe እቅድ ሊኖር ስለሚችል ታዲያ ስላለው እቅድ ለርስዎ ቀጣሪ መጠየቅ ይችላሉ።

እንዳንድ ሰዎች ኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ከያዘቸው ለበለጠ ከባድ በሽታ መጋለጥ ታላቅ ችግር ይሆናል። ለከፍተኛ ችግር ሊዳርግዎ የሚችል የሚያውቁት ጤና ችግር ሁኔታ ካለብዎት፤ ወደ ሥራ ቦታ ስለመመለስ ለሀኪምዎት ማነጋገር። እንዲሁም ለመመለስ ያለዎት ጤና ሁኔታ ድህንነቱ የተጠበቀ ስለመሆን ግምገማ በሚያካሂዱበት ጊዜ ግምት ውስጥ ማስገባት ስላለባቸው ታዲያ ለርስዎ ቀጣሪ ማነጋገር አለብዎት።

ቀጣሪዎች ማድረግ ያለባቸው፡

- ለኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ስርጭት ለመከላከል ቀጣሪዎች ስለ እርምጃዎች ምን እንዳሰቡ ማነጋገር
- ለአካል እርቀት እርምጃዎችን ማውጣት፤ ይህም ሰዎች እንዲራራቁ የቤት እቃዎችን እንደገና ማቀናጀት ወይም በእያንዳንዱ ጊዜ በሥራ ቦታ ላይ የሰዎችን ቁጥር መወሰን
- ሰራተኞች ጥሩ ንጽሕና ሃይጂን እንዲጠብቁ ማስታወስ እና ለንጽህና መገልገያዎችን ማቅረብ
- ሰራተኞች ሲያማቸው እቤት መቆየት እንደሚያስፈልግ
- በተደጋጋሚ የሥራ ቦታን በሚገባ ማጽዳት
- በሥራ ቦታ ላይ ኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ካለ፤ ምን መድረግ እንዳለበት እቅድ ማውጣት።



ወደ ሥራ ለመሄድ የህዝብ ማጓጓዣን ስለመጠቀም

እያንዳንዱ ሰው ከሌሎች ሰዎች እርቀታቸውን በ 1.5 ሜትር መጠበቅ አለባቸው። እርስዎ የሚጠብቁት አገልግሎት በጣም ሥራ ከበዛበት፤ ከተቻለ ለሚቀጥለው ስለመጠበቅ ግምት ማስገባት። ይህ ሁልጊዜ ያለ ጉዳይ ከሆነ ከርስዎ ቀጣሪ ጋር ሆኖ ሌላ አማራጭ መፈለግ፤ ይህም ከቤት ሆኖ መሥራት ወይም ሥራን ቀድብ ብሎ ወይም ዘግይቶ ስለመጀመር።

በማህበረሰቡ ዝቅተኛ የኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ መተላለፍ ባለበት ቦታ ላይ ጤንነትዎ ደህና ከሆነ ጭንብል ማጥለቅ በአጠቃላይ አይታዘዝም።

ከፍተኛ የኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ መተላለፍ ባለበት ማህበረሰብ፤ ጭንብል ማጥለቅን ሊመርጡ እንደሚችሉ ወይም የህዝባዊ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች ጭንብል ማጥለቅ እንዳለብዎት ይፈልጉ ይሆናል። በአካል እርቀትን መጠበቅ አስቸጋሪ ከሆነ፤ ለምሳሌ፡ በህዝብ ማጓጓዣ ላይ ፊትዎን በጭንብል መሸፈኑ አንዳንድ ተጨማሪ መከላከያ ማቅረብ ይችላል። ለበለጠ መረጃ በጤና ጥበቃ መምሪያ ጭንብል ድረገጽ፡ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks ላይ ገብቶ ማየት። በሥራ ቦታ ላይ ስለጭንብል መጠቀም ለበለጠ መረጃ በደህንነት ሥራ አውስትራሊያ/Safe Work Australia's ድረገጽ፡ www.safeworkaustralia.gov.au ላይ ገብቶ ማየት።

ደህንነትን ለመጠበቅ በተቀጣሪዎች መወሰድ ያለበት እርምጃዎች

እያንዳንዱ ሰው ሥራ ላይ ሆነ ውጭ በህዝባዊ ቦታ ላይ በCOVIDSafe መሆን አለበት:

- ጥሩ ንጽህና ሃይጅን ማካሄድ
- ከተቻለ ከሌሎች ሰዎች እርቀትን በ 1.5 ሜትር መጠበቅ
- ከታመሙ እቤትዎ መቆየት
- የጉንፋን ወይም ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ምልክት ካለብዎት ምርመራ ማካሄድ።

በሚታመሙበት ጊዜ ምርመራ ማካሄዱ የሚጠቅመው ለህዝባዊ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች ቫይረሱን ቶሎ ብሎ መለየትና ስርጭቱን ለማቆም እርምጃ ስለመውሰድ ለማረጋገጥ ነው።

ኮቪድ/ COVID-19 ቫይረስ ካለበት ሰው ጋር በቅርበት ግንኙነት ካደረጉ የ COVIDSafe app መኖር የሚረዳው ለህዝባዊ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች እርስዎን በፍጥነት ለይቶ ማግኘት ይሆናል። ይህ በማህበረሰብዎ ውስጥ በሚሰራጨው የቫይረስ ችግር ለማግኘት፣ ስለሚፈልጉት ምክር እንዲያገኙ ይረዳል።

ለርስዎ የአእምሮ ጤንነትና ደህንነት ስለመከታተል

ለርስዎ አእምሮ ጤንነትና ደህንነት መከታተሉ በሥራ ላይ የአካል ደህንነትዎን መጠበቅ ጠቃሚ እንደሆነ ነው። ቀደም ሲል ባላደረግናቸው መንገዶች ላይ አዲስ ችሎታን ለማዳበር ሁላችንም እየሞከርን ነው። የሚያሳስብዎት ከሆነ፣ ለእርዳታ መጠየቁ ብቻ በቂ ሳይሆን ነገር ግን ጠቃሚ ነው። የተለያዩ ችግሮች ላጋጠማቸው ሰዎች ብዙ የተለያዩ እርዳታዎች እንዳሉና በጽሁፍ ጥራዙ ላይ ባለው ዝርዝር እርዳታዎች ክፍል ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ቀደም ሲል ከአእምሮ ጤና ችግር ጋር ላሉ ሰዎች እርዳታ ማግኘት እንዲቺ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ህክምና እና እንክብካቤ በየጊዜው ሊቀየሩ ስለሚችሉ፣ ስለዚህ ከርስዎ ድጋፍ አሰራር መርብብ ጋር ለመገናኘት ስልክንና ኢንተርኔትን መጠቀም።

በሥራ ላይ ግንኙነት

በፍጥነት ከብዙ ነገሮች መለወጥ፣ ታዲያ ከርስዎ ሥራ አስኪያጅ እና ቡድን ጋር ያለዎትን ግንኙነት መቀጠሉ አስፈላጊ ነው። እርስዎ ወደ ሥራ መመለስ ወይም በሥራው ላይ የሚያሳስብዎት ከሆነ በግልጽና ሀቅነት በተሞላበት ማሳወቅ። ይህ ስላለዎት ጉዳዮች ለማሳወቅ፣ ግርጭትን ለመቀነስ እና ለለውጦች እንዲለምዱት ይረዳል።



በሥራ ቦታ ውስጥ ለውጥ

ለውጥ አመች እና አርግጠኛ ላይሆን ይችላል። ያስታውሱ ከሚዛናዊ ውጭ ስሜት መፈጠሩ ችግር የለውም፤ ይህም እርስዎና ቡድኑ አዳዲስ የአሰራር ዘዴዎችን ስለሚለመዱና በሥራ ቦታው ላይ ያሉትንም ስለሚለመዱ ነው። በእያንዳንዱ ቀን የሚመጣን መገንዘብና ከለውጡ ጋር ባሉን የተለያዩ መንገዶች ላይ እንደሚወጡት ማስታወስ።

ለመደበኛ ሥራ እርዳታዎች

አዲስ መደበኛ አሰሪ በመፍጠር እርስዎ ወደነበሩበት የሥራ ቦታ ተመልሰው መላመድ እንደሚችሉ ወይም ለአዲስ ኮቪድ/COVIDSafe የመላመድ ዘዴዎች እንዲያውቁ ይረዳል። እንዲሁም በዚህ አዲስ ጅምር ጊዜ የራስዎን ፍላጎት ማስገባት ለማድረግ እንዲችሉ፤ ስለ እንቅስቃሴ ሥራዎች ለማሰብ እድሉን ይከፍታል። በዚህ ሊካተት የሚችለው ለመነጋገር አዲስ መንገድ እና ሥራዎች መጠቀም እንደ አካል እንቅስቃሴዎች፤ የህሊና ጸሎት ወይም ማንበብን መጠቀም።

ለርስዎ የሚሆን ጊዜ ማቀናጀት

በቅርቡ ስላሉት መረጃዎች፤ ለውጦችና ቅድሚያዎች መከታተል አድካሚ ሊሆን ይችላል። በጊዜው ለእንቅስቃሴ አካል እንቅስቃሴ ማዳበር እና እራስዎን ለማዘናናት ጊዜ እና ይህን ተጨማሪ ሽክም ለመቆጣጠር እንደገና ማደሱ ጠቃሚ ነው።



እርዳታ ማግኘት

ለእርዳታ ስለመድረስ፤ የሚያሳሰብ ስሜት ካለዎት ነገሮችን ለብቻዎ ከመያዝ ባሻገር በፍጥነት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ይህ ከቤተሰብ ወይም ጓደኞች ወይም በባለሙያ ድጋፍ በኩል ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን በየጊዜው ሁላችንም እርዳታና ምክር ያስፈልገናል።

ለማነጋገር

ለቀጣሪዎችና ተቀጣሪዎች መረጃ

ደህንነት ያለው ሥራ አውስትራሊያ/Safe Work Australia: ለቀጣሪዎችና ተቀጣሪዎች መረጃ፤ ለሥራ ቦታ ደህንነት የሚረዳ መገልገያዎችና የተዘጋጀ መሳሪያ ድረገጽ፡ www.safeworkaustralia.gov.au



በቀን ለ24 ሰዓት በሳምንት 7 ቀናት ለመማክርትና እርዳታ የሚቀርብ አገልግሎቶች

ሄድ ቱ ሄልዝ/Head to Health: የአውስትራሊያ መንግሥት የዲጂታል አእምሮ ጤና መግቢያ ለተለያዩ መረጃ፤ ምክር እና በጎጂና በአነስተኛ ዋጋ የስልክና አንላይንም መስመር ማገናኛ ለአእምሮ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶች ያቀርባል። ድረገጽ፡ www.headtohealth.gov.au

በዮንድ ብሉ/Beyond Blue: በኮሮና ቫይረስ የአእምሮ ጤና ደህንነት ድጋፍ አገልግሎት በተለያዩ አእምሮ ጤና ጥበቃ ጉዳዮች ላይ ድጋፍ እንደሚያቀርብና ይህም በስልክ ወይም በአንላይን መስመር በኩል መነጋገር ወይም በኢሜል አድርጎ፡ [1800 512 348](http://1800.512.348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ላይፍላይን እርዳታ መስመር አውስትራሊያ/Lifeline Australia: በኪሳራ ችግር ላይ የድጋፍ አገልግሎት ሲሆን ሰዎች ለደረሰባቸው ችግር መወጣት ላልቻሉ ወይም ደህንነታቸውን ለመጠበቅ በማንኛውም ጊዜ የአጭር ጊዜ ድጋፍ ያቀርባል። [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

ለህጻናት እርዳታ መስመር/Kids Helpline: ይህ እድሜያቸው ከ 5 እስከ 25 ዓመት ለሆኑ ታዳጊ ወጣቶች በጎጂ ግላዊና ሚስጢራዊ በሆነ መንገድ በስልክ እና በአንላይን መስመር ተደርጎ የመማክርት አገልግሎት ያቀርባል። [1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

እራስን የማጥፋት መልሶ ስልክ ጥሪ አገልግሎት/Suicide Call-Back Service: እራሱን ለማጥፋት ያሰበ የሆነ ሰው፤ እራሱን ለማጥፋት ከሚያሰብ ጋር አብሮ ወይም በራስ ማጥፋት ሞት ከተነጠቀ ጋር ለሚኖር ሰው፤ የራስ ማጥፋት መልሶ ስልክ ጥሪ አገልግሎት ይቀርባል።

[1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidcallbackservice.org.au

የወንዶች መስመር አውስትራሊያ/MensLine Australia: ለወንዶች በተለፎንና በአንላይን መስመር መማከርት አገልግሎት።

[1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

ክፍት ውትድር/ Open Arms: በውትድርና ላገለገሉ ሽማግሌዎችና ቤተሰቦች መማከርት። በአሁኑ ጊዜ ለሚያገለግል የጦር ሀይል ግለሰብ፤ ላገለገሉ ሽማግሌዎች እና ቤተሰቦች በነጻና ሚስጢራዊ በሆነ መንገድ መማከርት፤ በቡድን መስተገባይ ፕሮግራም እና የማህበረሰብና በእድሜ እኩያ ለሆኑ የአሰራር መዋቅር ያቀርባል።

[1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

ፊት ለፊት ቀርቦ እርዳታ

የርስዎ አጠቃላይ ህኪም/GP

እርስዎ ወይም ቤተሰብዎ የማጠፋ አሳሳቢ ጉዳይ ካለዎት፤ እባክዎ ለአካባቢዎ አጠቃላይ ህኪም ማነጋገር እና ከዚያም ወደ አእምሮ ጤና እና ወደ ሌሎች የጤና አገልግሎቶች ማሸጋገሪያ መንገድ ይሆናል።

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

አማካሪዎች

በአውስትራሊያ ስነልቦናዊ ማህበር የሚያቀርበው በአካባቢዎ ካለ የስነልቦና ባለሙያ ጋር በተለያዩ በኩል ለማግኘት ቀላል የማጣሪያ መሳሪያ ያቀርባል። ሜዲኬር ካርድ ለሚፈቀድላቸው አውስትራሊያውያን በኩሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ ለተለያዩ መማከርት መጠቀም ይችላሉ። ለርስዎ የሚስማማን መፈለግ ድረገጽ፡

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

ሄድስፕሬስ/headspace

በሄድስፕሬስ/headspace የሚቀርበው እድሜያቸው በ 12 እና 25 ዓመት መካከል ላሉ ታዳጊ ወጣቶች፤ ቤተሰባቸውና ጓደኞቻቸው በነጻ ወይም በአነስተኛ ዋጋ አገልግሎቶች እንደሚቀርቡላቸው፤

ሄድስፕሬስ/headspace በአራት ቁልፍ መስኮች ላይ – የአእምሮ ጤና፤ ከአካል ጤንነት ጋር በተዛመደ፤ አልኮሎል ሌላ አደንዛዥ እጽ አጠቃቀም እና ማህበራዊና ከሥራ ድጋፍ ጋር በተዛመደ እርዳታ ያቀርባል።

የሄድስፕሬስ/headspace ቦታዎች ማጥ በሄድስፕሬስ/headspace ድረገጽ ይቀርባል። በድረገጽ፡

www.headspace.org.au

የአውስትራሊያ ተወላጅ የምክር ልምድ (AIME)

AIME የግምታዊ አስተሳሰብ ስርዓት ትምህርት እንደሆነ እና የምክር ማቅረቢያ ፕሮግራም ታቅዶ የወጣው ለአቦርጅናል እና ተረስ ስትራኤት አይላንደር ታዳጊ ወጣቶችን በትምህርት ላይ እንዲሳተፉና የወደፊት ፍላጎታቸውን ለማዳበር ተብሎ ነው።

AIME የሚያቀርበው ለዩኒቨርሲቲ ተማሪዎች እና ለማህበረሰብ አምባሳደሮች አጀንዳ የሚሆን በማማከር፤ በትምህርታዊ ስብሰባዎች፤ ዎርክሾፕ/ስብሰባዎችን በመስጠት የስነ-ትምህርትን ለማውጣት ሲሆን በሞላው 33 አካባቢዎች እንዲሁም በአንላይን መስመር እና ከ250 ትምህርት ቤቶች ጋር በአጋርነት ይሆናል። በድረገጽ፡

<https://aimementoring.com/>

አወንታዊ የሆነ የአጋርነት ፕሮግራም

አውቲዝም/autism ችግር ላለባቸው ተማሪዎች የትምህርት ውጤታቸውን ለማሻሻል ይህ ፕሮግራም በትምህርት ቤቶችና ወላጆች እንዲሁም ተንከባካቢዎች መካከል አጋርነትን ያዳብራል። ወቅታዊ የሆነ፤ ጠቃሚና በማስረጃ የተመረኮዘ መረጃን በዎርክሾፕ እና በአንላይን መገልገያዎች በኩል ያቀርባል። በድረገጽ፡

www.positivepartnerships.com.au/

በአንላይን መስመር መገልገያዎች

ለተማሪ ደህንነት ማእከል

በተማሪ ደህንነት ማእከል የሚቀርበው ለአስተማሪዎች፣ ወላጆች እና ተማሪዎች በአድሜ ያተኮረ መረጃ በአንላይን አድርጎ ያስተላልፋል። በህጻናትና በታዳሪ ወጣቶች ያለን የብስጭትና ጭንቀት መንፈስን ለሚረዳ ቀጥተኛ በሆነ ቋንቋ ለመቀነስ ተግባራዊ በሆነ፣ በማስረጃ የተረጋገጠ አሰራር ዘዴዎች መጠቀም ይችላሉ። በድረገጽ:

www.studentwellbeinghub.edu.au

ሪችአውት/ReachOut

ሪችአውት/ReachOut የሚረዳው እድሜያቸው ከ 25 ዓመት በታች ለሆኑ አስቸጋሪ በሆነ ጊዜ በአያንዳንዱ ቀን ከሚያቀርቡት ጥያቄዎች የተያያዘ ይሆናል። በድረገጹ ላይ የመረጃ መገልገያ ምንጮችና በራስ ለመርዳት መሳሪያዎች እንዳሉት፣ ስለዚህ ታዳሪ ወጣቶች ተግባራዊ የሆኑ እርምጃዎችን መውሰድ መረዳት እንደሚችሉና ላላቸው የአእምሮ ጤና እንደሚቆጣጠሩት ነው። እንዲሁም በድረገጹ ላይ ደህንነት ያለው፣ ደጋፊ እና ለታዳሪ ወጣቶች ከሌሎች ለማነጋገር ማንነታቸው ሳይታወቅ ምን እንደሚያደርጉ መረጃ ማካፈልን ያካትታል። በድረገጽ:

www.au.reachout.com

TEN – ጠቃሚ የአሰራር መርብ

በ COVID-19 ቫይረስ ጊዜ ኑሮ ህይወትንና ሥራን ለመቆጣጠር አፕ/አፕ ለጤና ባለሙያዎች አሰራር በጤና፣ እድሜ እንክብካቤ እና አካል ጉዳተኛ አገልግሎቶች ላይ በመሥራት ላይ ድጋፍ ያደርጋል።

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

የሙያተኛ ድጋፍ እና መረጃ

አገር አቀፍ የሙያተኛ ተቋም

ታዳሪ ወጣቶች ከትምህርት ቤት በኋላ የመሸጋገሪያ መንገድ ለመፈለግ በድረገጹ ይቀርባል:

www.nci.dese.gov.au.

ለሰልጠና ክርስ ፈላጊ

በሺዎች ስለሚቆጠሩ መረጃ በአንላይን መስመር እና በቀጣይና ተወዳዳሪነት ባለው መንገድ በካምፒስ ኮርሶች ይቀርባል ድረገጽ: www.courseseeker.edu.au.

የሙያተኛ እቅድ አወጣት

ስለ ሙያተኛ እቅድ አወጣጥ፣ የሙያተኛ መሸጋገሪያ እና ወደ ሥራ መሸጋገር ተጽእኖ የለለበት መረጃ በድረገጹ ቀርቧል: www.myfuture.edu.au.

ሙያተኛን ስለመምከር

እድሜያቸው ከ15 እስከ 25 ዓመት ለሆኑ ታዳሪ ወጣቶች ስለ ሙያተኛ ሥራ እቅድ ለማውጣት፣ ሥራ ለመፈለግ ወይም ከሌላ የበለጠ ትምህርት ጋር የሚያገናኝ ሥራን ለማግኘት የሚረዱን

በሄድስፕሶ/headsapce ዲጅታል ሥራ እና የጥናት ፕሮግራሞች እንዲሁም ለሙያተኛ የምክር ፕሮግራም በኩል ይቀርባል ድረገጽ: <https://headsapce.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>