



## Australian Government

### Department of Health

#### עזרה להתמודדות עם בריאות פיננסית ונפשית

נגיף הקורונה טומן בחובו אתגרים רבים. אתגרים אלו משפיעים הן על הבריאות הכלכלית והנפשית שלנו ועל רווחתנו. ייתכן מאד שהמצב מטריד את מנוחתכם וגוזל מכם שעות שינה בלילה, אולי משפיע על מצב הרוח ועל רמות האנרגיה שלכם או גורם למתחים במערכות היחסים שלכם עם אנשים הקרובים אליכם. בתקופות מאתגרות כאלו חשוב מאד שתדעו שאינכם לבד ואתם יכולים לבקש ולקבל עזרה.

#### שירותי תמיכה

ניתן לצפות שהשינויים האדירים לסגנון החיים שלכם מדאיגים אתכם וגורמים לכם לחרדות ומתחים. חשוב לדבר עם בני המשפחה והחברים על מה שעובר עליכם, במקרים רבים זה יכול לעזור, אך ניתן גם להתייעץ עם בעל מקצוע מתחום בריאות הנפש. קיימים מגוון שירותים הקיימים לעזור לאנשים החשים חרדה או חוסר אונים. ארגונים אלו כוללים:

"הד טו הלט" (ראש לבריאות או גשו לבריאות)

לפרטים נוספים, ייעוץ, ומגוון רחב של שירותי תמיכה בקרו באתר [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

לייף ליין (קו לחיים)

לעזרה והמלצות על דרכים לשמירה על בריאות הנפש בתקופה מאתגרת זו שבה שוררת המגיפה בקרו באתר [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) או התקשרו למספר 131114

"ביונד בלו" (מעבר לכחול)

לארגון ביונד בלו צוות יעודי המעניק שירותי תמיכה לאנשים המתקשים להתמודד עם האתגרים שמציב נגיף הקורונה. שירותים אלו עומדים לרשותכם בטלפון 1800512348. ניתן גם לבקר באתר הארגון [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

"קידס הלפליין" (מוקד התמיכה בילדים)

המוקד מעניק שירותים לילדים ובני נוער חינם אין כסף. לפרטים נוספים בקרו באתר הארגון [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) או התקשרו לטלפון 1800551800

"הד ספייס" (חלל הראש)

לשירותי תמיכה בבני נוער בקרו באתר הארגון [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

"מנסליין אוסטרליה" (מוקד התמיכה בגברים באוסטרליה)

מנסליין מעניק שירותי תמיכה וייעוץ לגברים. התקשרו לטלפון 1300789978 או בקרו באתר הארגון [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

אם אתה או אדם שאתה מכיר מצוי במשבר וזקוק לעזרה עכשיו, כרגע, התקשר למספר 000.

#### תמיכה כלכלית

ממשלת אוסטרליה מעניקה סיוע כלכלי ליחידים, עסקים ולבעלי מקצוע העובדים לבד שנפגעו כתוצאה ממגיפת נגיף הקורונה.



## **Australian Government**

### **Department of Health**

הסיוע מוענק באמצעות "סְרֹוִיֶס אוֹסְטְרָלְיָה" (שירותי אוסטרליה) וכולל תמיכה כלכלית ותמיכה במשקי בית. לפרטים נוספים על השירותים הללו בקרו באתר [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) או התקשרו לטלפון 131202

לשכת המסים האוסטרלית מעניקה סיוע כלכלי הכולל אפשרות למשיכה מוקדמת של כספי הפנסיה והפחתת השיעור המינימלי שפנסיונרים חייבים למשוך מחשבון הפנסיה שלהם כדמי מחייה. עזרה מוענקה גם לעסקים, הכוללת הגדלת מחזור הכספים ותשלומי "ג'ובֶקיֶר" (שמירת מקומות עבודה). לפרטים נוספים על הסיוע הנ"ל בקרו באתר [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus). ניתן גם לקבל ייעוץ מיועץ פיננסי פרטי, עצמאי, וזאת ללא כל תשלום. לקבלת פרטים על כך וליהנות מהיזמה התקשרו למקוד הסיוע הארצי לבעלי חוב במספר 1800007007.

### **שירותי תרגום בכתב ובעל פה**

אם האנגלית אינה שפה השגורה בפיכם והנכם זקוקים לסיוע מתורגמן בעברית התקשרו לשירותי התרגום בכתב ובעל פה במספר 131450. השירות יקשר אתכם עם מתורגמן הדובר עברית שיסייע לכם לתקשר עם הרשויות. המוקדן יבקש את שמכם ואת שם הארגון עמו אתם מבקשים ליצור קשר. הישארו על קו הטלפון בעת שהמוקדן יחבר אתכם ואת המתורגמן לארגון עמו אתם מבקשים ליצור קשר.

### **לפרטים נוספים**

חשוב להסתמך על מידע ממקורות רשמיים. בקרו באתר [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) להתעדכן בחדשות ובמידע האחרון בכל הקשור בנגיף הקורונה. באתר תוכלו למצוא קישורים לכל מדינה וטריטוריה. מומלץ שתשקלו להתקין את אפליקציית הֶקוֹבִידֶסִיִּיף למען בטיחות משפחתכם, חבריכם והקהילה כולה.