Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

معلومات – COVID-19 وبا کے دوران وکٹوریا کے لوگوں کی مدد کے لیے ذہنی صحت کے نئے کلینک

14/09/2020

- پیر 14 ستمبر 2020 سے وکٹوریا کے لوگوں کے لیے ذہنی صحت کے لیے اضافی مدد لینا ممکن ہو گا کیونکہ عوام کے لیے 15 نئے HeadtoHelp ذہنی صحت کے کلینک کھل رہے ہیں۔

- یہ HeadtoHelp کلینک ایک مفت سروس ہیں اور اگلے 12 مہینوں کے لیے یہ ذہنی صحت کے موجودہ نظام کے اندر اضافی گنجائش فراہم کریں گے اور وکٹوریا کے ان لوگوں کے لیے مدد تک رسائی بہتر بنائیں گے جنہیں مدد کی ضرورت ہے۔

- لوگ *HeadtoHelp* خدمات اس طرح حاصل کر سکتے ہیں کہ اپنے قریبی کلینک میں جائیں یا *1800 595 212 پر فون کر کے ذہنی صحت کے کسی ماہر سے اپنی ضروریات پر بات کریں۔

- آپ کو *HeadtoHelp* سروس میں جانے کے لیے جی پی یا کسی اور طبی کارکن کے حوالے (ریفرل) کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم آپ کی ذہنی صحت کی ضروریات کے لحاظ سے آپ کا جنرل پریکٹیشنر آپ کے لیے ان کلینکوں سے خدمات طلب کرنے کا انتظام کر سکتا ہے۔

  ان کلینکوں میں مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے ذہنی صحت کے ماہرین کی ٹیم کام کرتی ہے جس میں کمیونٹی کی ضروریات پر منحصر، جی پی، ذہنی صحت کی نرسیں، ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ، سوشل ورکر یا دوسرے الائیڈ ہیلتھ ورکرز شامل ہوتے ہیں۔

- یہ کلینک COVID-19 کے حوالے سے محفوظ ماحول میں کام کرتے ہیں اور جہاں کلینکل لحاظ سے یہ محفوظ ہو، لوگوں کو کلینک میں آنے کی صورت میں یا ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے خدمات فراہم کرتے ہیں۔

- کلینکوں کے بارے میں مزید معلومات headtohealth.gov.au پر ستیاب ہیں۔

*لینڈ لائن سے کال مفت ہے، موبائل فون سے کال کی قیمت ہو سکتی ہے

کلینکوں کے پتے

Greater Melbourne	
North Western Melbourne Primary Health Network	
DPV Health	42-48 Coleraine Street Broadmeadows, Victoria, 3047
IPC Health	510 Ballan Road Wyndham Vale, Victoria, 3024
Clarity Healthcare	3/55 Nicholson Street Brunswick East, Victoria, 3057
South Eastern Melbourne Primary Health Network	
Berwick Healthcare	76 Clyde Road Berwick, Victoria, 3806
Healius t/a Young Street Medical and Dental Centre	89-97 Young Street Frankston, Victoria, 3199
Officer Medical Centre	4 Cardinia Road Officer, Victoria, 3809
Eastern Melbourne Primary Health Network	
Access Health and Community	378 Burwood Road Hawthorn, Victoria, 3122
Access Health and Community	2444 Warburton Highway Yarra Junction, Victoria, 3797
Banyule Community Health	21 Alamein Road West Heidelberg, Victoria, 3081
Regional Victoria	
Western Victoria Primary Health Network	
Ballarat Community Health	260 Vickers Street Sebastopol, Victoria, 3356
Barwon Health	155 Princess Highway Norlane, Victoria, 3214
Murray Primary Health Network	
Bendigo Community Health Service	15 Helm Street Kangaroo Flat, Victoria, 3555
Gateway Community Health Service	155 High Street Wodonga, Victoria, 3690
Gippsland Primary Health Network	
Warragul Specialist Centre	197-199 Sutton Street Warragul, Victoria, 3820
Inglis Medical Centre	10 Inglis Street Sale, Victoria, 3850

BE COVIDSAFE

مدد فراہم کرنے والے کچھ اور ذرائع

- اپنے جی پی سے میڈی کیئر کے تحت رعایتی ذہنی صحت کی خدمات حاصل کرنے کے بارے میں بات کریں۔ ٹیلی ہیلتھ فراہم کی گئی ہے تاکہ آپ گھر سے ہی فون یا وڈیو کے ذریعے اپائنٹمنٹ کر سکیں۔

- **1800 512 348** پر فون کر کے یا coronavirus.beyondblue.org.au پر 'کرونا وائرس ذہنی صحت کے لیے امدادی سروس' سے رابطہ کریں۔ یہ سروس لوگوں کو بالخصوص COVID-19 وبا کے دور سے گزرتے ہوئے مدد دینے کے لیے تشکیل دی گئی ہے۔ یہ سروس انگلش کے علاوہ دوسری زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

- اگر آپ کو یا آپ کے کسی پیارے کو گھبراہٹ اور فکرمندی کو سنبھالنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو headtohealth.gov.au دیکھیں۔ یہاں مفت اور سستی فون پر اور آن لائن ذہنی صحت کی خدمات اور مدد تک رسائی دلائی جاتی ہے۔

- دیگر ڈیجیٹل مدد کے بارے میں جاننے کے لیے براہ مہربانی Digital and Telephone Supports Factsheet دیکھیں۔

- پریشانی یا دکھ کا شکار سب لوگ Lifeline (**13 11 14**) اور Kids Helpline (**1800 55 1800**) کے ذریعے فوری مشورہ اور مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ خود کشی کے متعلق فون پر مدد کی سروس (Suicide Call Back Service) (**1300 659 467**) بھی دستیاب ہے۔