

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຍາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ- ການອຸມຊູສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານ

ຜົນກະທົບຈາກການແພ່ລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID-19), ການແຍກປ່ຽວແລະຂໍ້
ຫ້າມຕ່າງໆເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ສຶກກັງວົນ, ກົດດັນ ຫຼື ວຸ້ນວາຍສັບສົນ. ເໝືອນກວ່າຄັ້ງໃດໆທີ່ຜ່ານມາ,
ໃນຂະນະນີ້ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງຕົນເອງ. ມີຫຼາຍວິທີທີ່ທ່ານສາມາດ
ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ບໍລິການຟຣີ 24/7 ໃນການອຸມຊູໃຫ້ມີສຸຂະ ພາບຈິດທີ່ດີໃນຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປໃຊ້ບໍລິການອຸມຊູໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃນ
ຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ທີ່ເລກໂທ 1800 512 348 ຫຼື ເຂົ້າໄປ
ເບິ່ງ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ບໍລິການນີ້ໄດ້ຕັ້ງຂຶ້ນມາໂດຍສະເພາະເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄົນໄດ້ຜ່ານ
ຜາການລະບາດຂອງ COVID-19 ແລະຍັງມີໄວ້ໃຫ້ເປັນພາສາ
ອື່ນໆທີ່ບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດອີກດ້ວຍ.

ບໍລິການເພີ່ມເຕີມດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ພາຍໃຕ້ ເມດິແຄ (Medicare)

ລັດຖະບານອອສເຕຣເລຍໃຫ້ **ການປົວດ້ານຈິດຕະວິທະຍາ
ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ 10 ຄັ້ງໂດຍຜ່ານການໃຊ້ເມດິແຄ** ສໍາລັບຄົນ
ອອສເຕຣລຽນທີ່ຖືກກະທົບໂດຍຂໍ້ຫ້າມຍ້ອນການແພ່ລະບາດ
ຂອງ COVID-19. ໃຫ້ລົມກັບທ່ານໝໍ GP ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ
ການເຂົ້າໃຊ້ບໍລິການນີ້. ໄດ້ມີການໃຫ້ບໍລິການແບບໂທລະແພດ
(Telehealth), ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດເຮັດການນັດໝາຍກັບ
ທ່ານໝໍຈາກບ້ານໂດຍຜ່ານທາງໂທລະສັບຫຼືວິດີໂອ.

ການອຸມຊູທາງອອນລາຍນ໌ແລະໂທລະສັບ

ໂຄໂຣນາໄວຣັສໄດ້ນໍາເອົາປາກົດການທ້າທາຍຫຼາຍຢ່າງມາໃຫ້ເຮົາ
. ເພື່ອຂໍເອົາຂໍ້ມູນ, ຄໍາແນະນໍາ, ແລະ ບໍລິການອຸມຊູສຸຂະພາບຈິດ
ຢ່າງກວ້າງຂວາງທາງໂທລະສັບແລະອອນ ລາຍນ໌ ທີ່ບໍ່ຕ້ອງເສັຍ
ຄ່າຫຼືເສັຍຄ່າຕໍາ ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ [Head to Health](#). ຖ້າທ່ານຢາກ
ຕິດຕໍ່ຫາບໍລິການໃດໜຶ່ງທີ່ຂຽນໄວ້ຢູ່ໃນ Head to Health ແລະ
ທ່ານປາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ທ່ານສາມາດໂທຫາ ບໍລິການແປ
ເອກະສານແລະແປພາສາ ໄດ້ທີ່ເລກໂທ 131 450.

ສາຍຂອງທ່ານຈະໄດ້ຖືກສົ່ງຕໍ່ໄປຫານາຍພາສາທີ່ປາກພາສາຂອງ
ທ່ານ. ເຂົາເຈົ້າຈະຖາມເອົາຊື່ແລະເລກໂທຂອງອົງການທີ່ທ່ານ
ຕ້ອງການພົວພັນຫາ. ໃຫ້ຢູ່ກັບສາຍໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ໂອປາເຣ
ເຕີຕໍ່ສາຍໃຫ້ທ່ານແລະນາຍພາສາເຖິງອົງການນັ້ນໆ. ບໍລິການແປ
ເອກະສານແລະແປພາສາ ມີໄວ້ບໍລິການຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7
ມື້ຕໍ່ອາທິດ ໂດຍຄ່າໂທເທົ່າກັບຄ່າໂທລະສັບທ່ອງຖິ່ນ.

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບພະນັກງານດູແລ ສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ

ສະຖາບັນສູນກວາດຳ Black Dog ໄດ້ສະໜອງການອຸມຊູໂດຍຕິງ
ແກ່ບັນດາພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບແນວໜ້າຂອງພວກເຮົາ, ລວມ
ທັງພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ. ເຄືອຂ່າຍ Essential Network
(TEN) ໃຫ້ບໍລິການທາງອອນລາຍນ໌ ຫຼື ຜ່ານ google ຫຼື app
store.

ອົງກອນ Smiling Mind ກໍເປີດໂອກາດໃຫ້ເຂົ້າໃຊ້ແອັບແບບ
ລົມບູນຂອງເຂົາເຈົ້າແກ່ບັນດາພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບ.

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ຖ້າທ່ານຫຼືໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ກໍາລັງຢູ່ໃນສະພາວະໂສກເສົ້າຢ່າງໜັກ
ທ່ານສາມາດຂໍຄໍາແນະນໍາແລະການອຸມຊູໂດຍດວນໂດຍຜ່ານສາຍ
ຊ່ວຍຊີວິດ Lifeline (13 11 14) ແລະ ສາຍຊ່ວຍເດັກ Kids
Helpline (1800 55 1800). ບໍລິການໂທກັບສໍາລັບຜູ້ທີ່ຄິດປິດ
ຊິບຕົນເອງ ກໍມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ເລກໂທ (1300 659 467).

