



Australian Government

د زاره عمر لرونکو د پاملرني په ځای کې د COVID-19 له کبله اغیزمن شوي یاست؟

حضورې، د ټیلیفون له لارې او آنلاین مرستې د زاره عمر لرونکو د پاملرني په ځایونو کې د اوسیدونکو خلکو لپاره شته دي او ترلاسه کوونکي، د دوی کورنۍ، د دوی غوره کړای شوي کورنۍ، ملګري، عزیزان، د ټولنې څخه لیدونکي او استازي، او د زاره عمر لرونکو د پاملرني د کارکوونکو لپاره شتون لري.



ټول خدمتونه وړیا، محرم او د خلکو کلتور،
مذهب، هویت او د ژوند ډول ته درناوی لري.

غمیزي او ویر

1800 222 200

www.aged.grief.org.au

د یمینشیا د سلوک په اړه مرسته

1800 699 799

www.dementia.com.au

د صدماتو (راوما) په اړوند مالومات

www.phoenixaustralia.org/aged-care

مشوره او ملاتړ

1800 700 600

www.opan.com.au

ژباړې او لاسرسی

131 450 د ژباړې او ترجمې د خدمتونو (TIS) لپاره،

په خپله ژبه کې د وصل کیدو لپاره غوښتنه وکړئ.

1300 010 877 ته د Auslan سره د وصل کیدلو لپاره زنگ
ووئ، ایمیل interpreter.bookings@deafservices.org.au
او فکس 07 3892 8511 یا SMS 0407 647 591.

د غم او ویر لپاره د ملاتړ پروګرام د رواني روغتیا د شته خدمتونو
ملتیا کوي. د بحران ملاتړ د Lifeline له لارې شتون لري
www.lifeline.org.au او

Beyond Blue: www.beyondblue.org.au او
Head to Health: www.headtohealth.gov.au
وګورئ یا د خپل معالج ډاکټر سره خبرې وکړئ.



غم او ویر

د غم او ویر لپاره د استرالیا مرکز

ډیر زاره آسټرالیایان کیدای شي غم، زیان یا ویر د COVID-19
د اغیزو له امله تجربه کړي.

د مرستې غوښتنه سم کار دي، د غم، زیان او د ویر لپاره خدمتونه
شتون لري. د ټیلیفوني مشوري لپاره 1800 222 200 ته زنگ
ووئ او اړیکه ونیسئ، او www.aged.grief.org.au ته د
مالوماتو یا د ویر د مسلکي کسانو د موندلو لپاره مراجعه وکړئ.
د خپل یو عزیز سره د ملاتړ په اړه د مشورې لپاره د زما غم
'My Grief' اپ ډاونلوډ کړئ.



د صدماتو (تراوما) په اړوند معلومات

فینیکس استرالیا

د کرونا ویروس (COVID-19) کیدای شي زړې يا نوې احساساتي صدمې څرګندي کړي وي. او کیدای شي چې ځينې خلک روغ شي، پاتې خلک کیدای شي رواني روغتيايي ستونزې پيدا کړي او مرستې ته اړتيا ولري.

فینیکس آسټرالیا مالومات او وسيلې وړاندې کوي ترڅو د هغو خلکو مرسته وکړي چې د تروما (رنځيدلو) څخه اغيزمن شوي وي، او همدارنګه د هغو کسانو لپاره چې د دوی څخه پاملرنه کوي. په سرچينو کې د زړو خلکو لپاره د صدمو يا تروما او غم په هکله، د دوی د کورنۍ او ساتونکي لپاره مالومات شتون لري. د زړو خلکو څخه د پاملرنې د کارکوونکو او مديرانو لپاره مالوماتي پانې، ويبپاڼونه او روزنه شتون لري.

مرستې ته اړتيا لری؟ ويې لټوئ:

www.phoenixaustralia.org/aged-care



آيا د COVID-19 له کبله اغيزمن شوي ياست؟

ورپا مرسته شتون لري



مشوره او ملاتړ

د زړو کسانو د ملاتړ شبکه (OPAN)

OPAN د حکومت او زاړه عمر لرونکو د پاملرنې د خدمتونو څخه خپلواکه ده. دا شبکه د زاړه عمر لرونکو د پاملرنې لپاره وړيا او محرمه ملاتړ کوي، همدارنګه د COVID-19 په اړه مشورې او راجع کولو خدمتونه وړاندې کوي.

1800 700 600 ته زنگ ووهئ يا د

www.opan.com.au څخه د وړيا مشورې او ملاتړ

لپاره ليدنه وکړي.



د ديمنشيا د سلوک په اړه ملاتړ

د استرالیا د ديمنشيا په هکله مرسته

د زاړه عمر لرونکو د پاملرنې په ځايونو کې اوسيدونکي چې ديمنشيا لري ممکن د COVID-19 د محدوديتونو له امله بي چلند بدل شوی وي.

مسلي متخصصين، کلينيکي مرستې، پلانونه او تگلارې، مشورې او مالوماتي خدمتونه په ورځ کې 24 ساعته په ټوله استرالیا کې شتون لري.

د چلند د بدلون په اداره کولو کې مرستې ته اړتيا لری؟

1800 699 799 ته زنگ ووهئ يا

www.dementia.com.au ته مراجعه وکړئ.

