Urdu

Ageing and Aged Care
Grief and Trauma Support

Australian Government

معمّر افراد کے نگہداشتی شعبے میں COVID-19 سے متاثر؟

معمّر افراد کے رہائشی نگہداشتی اداروں میں داخل افراد اور نگہداشت حاصل کرنے والوں، ان کے گھرانوں، انکے اپنے چنے ہوئے رشتوں، دوستوں، پیاروں، کمیونٹی میں سے ملاقاتیوں اور نمائندوں اور معمّر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے ذاتی طور پر، فون پر اور آن لائن مدد دستیاب ہے۔

تمام خدمات مفت اور رازدارانہ ہیں اور لوگوں کی تہذیب و ثقافت، مذہب، شناخت اور طرززندگی کا احترام کیا جاتا ہے۔

صدمہ اور سوگ
1800 222 200
www.aged.grief.org.au

ڈیمینشیا کے اثرات کے لیے مدد
1800 699 799
www.dementia.com.au

حادثات و صدمات کے لیے وسائل
www.phoenixaustralia.org/aged-care

مشورہ اور حمایت
1800 700 600
www.opan.com.au

تراجم اور دیگر سہولیات

تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (TIS) کے لیے 131 450 پر فون کریں اور اپنی زبان میں رابطے کی درخواست کریں۔

Auslan Connections کے لیے 1300 010 877 پر فون کریں، interpreter.bookings@deafservices.org.au پر ای میل کریں، 07 3892 8511 پر فیکس کریں یا 0407 647 591 پر ایس ایم ایس بھیجیں۔

صدمے اور حادثات کے اثرات کے لیے امدادی پروگرام موجودہ ذہنی صحت کی خدمات کے ساتھ ساتھ مدد پیش کرتا ہے۔ نہایت مشکل حالات کے لیے مدد Lifeline: www.lifeline.org.au اور Beyond Blue: www.beyondblue.org.au سے دستیاب ہے، Head to Health: www.headtohealth.gov.au دیکھیں یا اپنے جی پی سے بات کریں۔

australian centre for grief and bereavement

صدمہ اور سوگ

صدمے اور سوگ کے لیے آسٹریلین سنٹر

بہت سے معمّر آسٹریلین باشندے COVID-19 کے اثرات کی وجہ سے صدمے، اپنے کسی پیارے سے محرومی یا سوگ سے گزر رہے ہوں گے۔

مدد مانگنے میں کوئی حرج نہیں ہے، صدمے، محرومی اور سوگ میں مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ فون پر کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورے) کے لیے رابطہ کریں اور **1800 222 200** پر فون کریں، اور وسائل یا سوگ میں مدد دینے والا ماہر تلاش کرنے کے لیے **www.aged.grief.org.au** دیکھیں۔ اپنے کسی پیارے کو سہارا دینے کی غرض سے مشورے کے لیے **‘My Grief’ ایپ** ڈاؤن لوڈ کریں۔

Phoenix AUSTRALIA · OPAN · DS Dementia Support Australia · australian centre for grief and bereavement

COVID-19 سے متاثر؟

مفت مدد دستیاب ہے

Phoenix AUSTRALIA | CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH

صدمات اور حادثات کے متعلق وسائل

Phoenix Australia

ممکن ہے COVID-19 کی وجہ سے پرانا یا نیا جذباتی صدمہ سامنے آ جائے۔ اگرچہ کچھ لوگ صدمے سے نکل آتے ہیں، کچھ لوگوں کو ذہنی صحت کے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں اور مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

Phoenix Australia صدمہ پہنچانے والے تجربات سے متاثر ہونے والوں کو اور ان کی نگہداشت کرنے والوں کی مدد کے لیے معلومات اور ذرائع پیش کرتا ہے۔ وسائل میں معمّر افراد، ان کے گھرانوں اور سنبھالنے والوں کے لیے صدمے اور سوگ سے متعلق معلومات شامل ہیں۔ معمّر افراد کے نگہداشتی کارکنوں اور مینیجروں کے لیے بھی معلوماتی پرچے، ویبینارز اور تربیت دستیاب ہے۔

مدد کی ضرورت ہے؟ مدد مانگیں:
www.phoenixaustralia.org/aged-care

OPAN Older Persons Advocacy Network

مشورہ اور ایڈووکیسی (حمایت)

معمّر افراد کا حمایتی نیٹ ورک (OPAN)

OPAN حکومت اور معمّر افراد کو نگہداشت فراہم کرنے والوں سے الگ اور خودمختار ہے۔ یہ نیٹ ورک معمّر افراد کی نگہداشت کے معاملات میں مفت اور رازدارانہ حمایت، COVID-19 پر مشورہ اور ریفرل کی خدمات فراہم کرتا ہے۔

مفت اور رازدارانہ حمایت اور مشورے کے لیے **1800 700 600** پر رابطہ کریں یا **www.opan.com.au** دیکھیں۔

DS Dementia Support Australia

رویّے پر ڈیمینشیا کے اثرات کے لیے مدد

Dementia Support Australia

ڈیمینشیا کے ساتھ رہائشی نگہداشتی اداروں میں رہنے والے معمّر افراد کے رویّے میں COVID-19 کی پابندیوں کی وجہ سے تبدیلی آ سکتی ہے۔

سپیشلائزڈ انگیجمنٹ کنسلٹنٹس، کلینیکل مدد، منصوبے اور تدابیر، مشورہ اور معلوماتی خدمات پورے آسٹریلیا میں 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔

کیا آپ کو رویّے میں تبدیلیوں کو سنبھالنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے؟ **1800 699 799** پر فون کریں یا **www.dementia.com.au** دیکھیں۔