



كيف تحصل على الخدمات التي تحتاج إليها

How to access the services you need – Arabic

كيف أحصل على المواد الغذائية والأشياء الأخرى التي أحتاج إليها؟

سيتم تزويدك بانتظام بسلة من المواد الغذائية وهذه الأغذية ستكون مجانية.

لن تحتاج إلى مغادرة منزلك لإحضار المواد الغذائية – لأنه سيتم توصيلها إلى باب دارك.

إذا كانت لديك إحتياجات غذائية أو شخصية خاصة أو تريد طلب سلع محدّدة لك أو أن تستلم رزمات غذائية من الناس خارج المبنى حيث تُقيم، يُمكن الترتيب لهذا الأمر خدمةً لك.

للمزيد من المعلومات إتصل بالرقم 1800 961 054. إذا كنت بحاجة إلى مترجم إتصل أولاً بالرقم 131 450. إن كلتا الخدمتين متوافرتان على مدار الساعة (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع).

ماذا يحدث إذا كنت بحاجة للعناية الطبية؟

إذا كنت تشعر بالتوجع، الرجاء الإتصال بالرقم 1800 961 054 وأن توضح أنك بحاجة للمساعدة الطبية. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم يجب عليك أن تتصل أولاً بالرقم 131 450.

عندما تتصل برقم الهاتف المذكور سيتم تحويل إتصالك إلى طبيب أو ممرضة ويمكنهم تزويدك بالنصيحة أو الترتيب لموعد وجهاً لوجه إذا كنت بحاجة لتحديد موعد طبي.

إذا كنت تواجه طارئاً طبيّاً، إتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب الإسعاف "أمبولنس".

كيف أحصل على الأدوية والكحول وخدمات العقاقير الأخرى؟

تتوافر خدمات الكحول والعقاقير الأخرى للسكان وإذا كان لديك مزود محلي لهذه الخدمات فيمكنك الإتصال به بشكل مباشر. وإلا فإتصل بالرقم 1800 961 054 وأخبرهم بما تحتاج إليه.

إذا كنت بحاجة للحصول على المزيد من الأدوية، يمكن الترتيب لذلك عبر الإتصال بالرقم 1800 961 054.

إذا كنت قلقاً حيال استعمالك أنت أو أحد أفراد أسرتك للكحول و/أو العقاقير، بما فيها العقاقير الموصوفة طبيّاً إتصل بما هو متوافر من دعم وخدمات ضمن الموقع عبر الرقم 1800 961 054.

أنا بحاجة إلى مساعدة إضافية نظراً لإعاقتي

تتوافر لك الخدمات الداعمة. الرجاء الإتصال بالرقم 1800 961 054. إذا كنت بحاجة إلى مترجم إتصل أولاً بالرقم 131 450. إن كلتا الخدمتين متوافرتان على مدار الساعة (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع).

أحتاج للمساعدة في مبلغ الإيجار

لقد طرحت وأدرجت حكومة ولاية فكتوريا تقديم المساعدة بتسديد الإيجار لمدة أسبوعين للأشخاص الذين يسكنون في مبانكم. مما يعني أنه لن يترتب عليك تسديد الإيجار لمدة أسبوعين ولن يترتب عليك أن تفعل شيئاً لأن هذا الأمر سيتم ترتيبه تلقائياً.

أحتاج للمساعدة في مجال النقود

تقوم حكومة ولاية فكتوريا بتقديم المساعدة المالية للناس في المبنى حيث تقيمون.

إذا كان أحد أفراد أسرتكم يعمل فإنك ستحصل على دُفعة قيمتها ١٥٠٠ دولار.

أما الأسر الأخرى فستحصل على دُفعة قدرها ٧٥٠ دولار.

ماذا يحدث إذا إحتجت إلى الدعم بخصوص أطفالتي؟

إن الدعم متوافر. بالنسبة لإحتياجات أطفالكم إتصلوا بالرقم 1800 961 054. إذا كنت بحاجة إلى مترجم إتصل أولاً بالرقم 131 450. إن كلتا الخدمتين متوافرتان على مدار الساعة (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع).

كما يمكنك التحدث إلى أحد ما عبر الإنترنت أو عبر الهاتف عبر خط مساعدة الأطفال: Kidshelpline.com.au أو إتصل بالرقم 1800 551 800.

إنني قلق بشأن سلامتي

إذا كان أحد أفراد أسرتك قد قام بعمل ما يجعلك أنت أو أطفالك تشعرين بعدم الأمان أو بالخوف، يمكنك أن تحصل على المساعدة. لن نُرغم على البقاء في المنزل، فالدعم متوافر بلغتك مهما كانت ظروفك وأحوالك. ولن يترتب عليك الإدلاء باسمك أو بتفاصيلك الشخصية للحصول على المساعدة.

لن يتم تغريمك حيال إنتهاكك شروط وقوانين الإغلاق المفروضة إذا إحتجت إلى مغادرة المنزل بسبب العنف العائلي.

يمكنك التواصل هاتفياً مع مركز الإتصال المخصص للإسكان على الرقم 1800 961 054 أو إبلاغ أحد موظفي الصحة أو خدمات الدعم أو ضابط شرطة. وسيساعدك هؤلاء.

كما يمكنك الحصول على المساعدة المتخصصة من مؤسسة خطوات آمنة (safe steps) على مدار الساعة عبر الرقم 1800 015 188 أو من خلال الإنترنت www.safesteps.org.au

في الحالات الطارئة إتصل بالبوليس على الرقم ثلاثة أصفار (000).

كيف أعتني بالحيوان الأليف الذي أقتنيه؟

إذا كنت بحاجة للمساعدة بشأن حيوانك الأليف إتصل بالرقم 1800 961 054. إذا كنت بحاجة إلى مترجم إتصل أولاً بالرقم 131 450. إن كلتا الخدمتين متوافرتان على مدار الساعة (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع).

هل يمكنني ممارسة التمارين الرياضية؟

نعم، لكن يجب أن يقتصر ذلك فقط على التمارين البدنية ضمن منزلك. إن الرياضة جيدة للجسم والعقل، حاول أن تشمل التمارين الرياضية في روتينك اليومي مثل القيام بدفع ورفع الجسم عن الأرض بلطف، ورفع الظهر من موقع الجلوس على الأرض والتمطيط. كما يمكنك أن تشغل نفسك من خلال ألعاب الألواح والإستماع للموسيقى وتركيب وتجميع الألغاز والرسوم أو القراءة.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كانت القيود تؤدي بي لعدم الشعور بالسعادة والسرور؟

نحن نُقدّر ونعلم أن الأمر صعبٌ ونقدّر لك الدور الذي تلعبه في المساعدة على إبطاء إنتشار فيروس (COVID-19) coronavirus والمساعدة على إنقاذ الأرواح.

إحرص على البقاء على تواصل مع الأصدقاء عبر الإنترنت أو هاتفياً وتحديثاً أيضاً إلى الأصدقاء والعائلة عن مشاعرك وأحاسيسك.

هناك باحثون إجتماعيون وموظفو الدعم ضمن المباني يمكنهم مساعدتك. للمزيد من المعلومات إتصل بالرقم 1800 961 054. إذا كنت بحاجة إلى مترجم إتصل أولاً بالرقم 131 450. إن كلتا الخدمتين متوافرتان على مدار الساعة (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع).

إن مؤسستَي Beyond Blue وLifeline لديهما خدمات داعمة عبر الإنترنت وعلى الهاتف.

تقدم مؤسسة Beyond Blue الإستشارة العملية والموارد من خلال beyondblue.org.au. تقدم خدمة الدعم لدى مؤسسة Beyond Blue النصائح والإرشاد القصير الأمد والإحالة عبر الهاتف والدرشة عبر الشبكة (webchat) على الرقم 1300 22 4636.

تقدم مؤسسة Lifeline التعليمات والموارد والإرشادات إضافة إلى الدعم حيال الأزمات والإنتحار.

- إتصل بالرقم 13 11 14 (٢٤ ساعة في اليوم/ ٧ أيام في الأسبوع)
- إتصل عبر النصوص القصيرة SMS بالرقم 13 11 14 0477 (٦ مساءً - منتصف الليل، ٧ ليالٍ في الأسبوع)
- الدردشة عن بُعد عبر: www.lifeline.org.au/crisisw-chat (٢٤ ساعة في اليوم، ٧ ليالي في الأسبوع)

لطلب مساعدة مترجم، إتصل بالرقم 131 450 وإسأل إما عن Beyond Blue أو Lifeline.

خدمات الدعم المجتمعية

الخدمات التالية متوفرة إذا إحتجت إلى مساعدة أخرى:

- خط صحة الأمومة والطفل (Maternal Child Health Line): 13 22 29 - النصيحة حول العناية بالطفل وصحته.
- خط الآباء (Parent Line): 13 22 89 - خدمة هاتفية لأولياء الأمور ومقدمي العناية للأطفال.

- خدمات الأسرة (Family Services): 1300 650 172 ، family/providers.dhhs.vic.gov.au-services – الأمان والدعم للأطفال المعرضين للخطر وللإفيعين وعائلاتهم.
- خدمة العناية بالمُسِن خاصتي (My Aged Care): 1800 200 422 ، myagedcare.gov.au – الوصول إلى خدمات العناية بالمُسِن
- المشروع الوطني للتأمين ضد الإعاقة (National Disability Insurance Scheme): 1800 800 110 ، www.ndis.gov.au – إذا كانت لديك إعاقة
- في الحالات الطارئة إتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000).

أين يمكنني إيجاد المزيد من المعلومات؟

للمزيد من المعلومات أو الدعم الرجاء الإتصال بالرقم 1800 961 054. وإذا كنت بحاجة لمترجم شفهي، إتصل أولاً بخدمة TIS National على الرقم 131 450.

للإطلاع على مزيدٍ من المعلومات حول فيروس كورونا وكيفية البقاء آمنًا زُر الموقع
DHHS.vic – [Coronavirus \(COVID-19\)](http://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
[<www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](http://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

إذا احتجت لخدمات مترجم شفهي، إتصل بخدمة TIS National على الرقم 131 450

للحصول على معلومات بلغات أخرى، امسح رمز QR المُبيّن أدناه أو زُر الموقع

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](http://DHHS.vic-Translated-resources-coronavirus-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



إذا كانت لديك أية أسئلة
خط فيروس كورونا الساخن 1800 675 398 (٢٤ ساعة في اليوم)
 الرجاء ترك الرقم ثلاثة أصفار (000) للطوارئ فقط

للحصول على هذه الوثيقة وفق نمط آخر إتصل بالرقم 1300 651 160 مستعملاً خدمة التتبع الوطنية (National Relay Service) على الرقم 13 36 77 إذا دعت الضرورة أو أرسل رسالة إلكترونية إلى [email.Emergency.Management.Communications](mailto:email.Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.