



如何获得您所需的服务

How to access the services you need - Simplified Chinese

我如何获得食物和其他所需物资？

您将定期收到一个食物箱子。里面的食物免费提供。

您无需出门即可获得食物 - 工作人员会将其送到您家门

如果您有特殊的饮食或个人需求，希望自己订购食品杂货，或希望大楼外的人员给您送食物包裹，我们可以为您安排。

如需进一步了解，请拨打 1800 961 054。如果您需要翻译，请首先拨打 **131 450**。两项服务均为 7 天 24 小时全天候运作。

如果我需要看病怎么办？

如果您感到不适，请拨打 1800 961 054 并说明您需要帮忙看诊。如果您需要翻译，请首先拨打 **131 450**。

当您拨打该电话号码时，您会接通一位医生或护士，他们可以为您提供建议或在有必要的情况下安排见面看诊。

如果遇到紧急医疗情况，请拨打零零零（000）并要求提供救护车。

我如何获取药物、酒类和其他药品服务？

居民可以获得酒类和和其他药品服务。如果您已经有本地供应商，您可以直接与他们联系。否则，请拨打 1800 961 054，告诉他们您的需要。

如果您需要增加药物，可以拨打 1800 961 054 进行安排。

如果您担心自己或家人的酒类和/或药品使用状况，包括处方药品，请拨打 1800 961 054 寻求现场支援和服务。

我因伤残需要额外的帮助

您将获得援助。请拨打 **1800 961 054**。如果您需要翻译，请首先拨打 **131 450**。两项服务均为 7 天 24 小时全天候运作。

我需要租金援助

维多利亚州政府已为您所处大楼内的住户提供为期两周的租金援助补贴。

这意味着您可以停交租金两周。您什么都不用做，我们会自动为您安排。

我需要经济援助

维多利亚州政府现在为您大楼内的住户提供经济援助

如果您家中有人是有工作的，您将获得\$1500 的补贴。

所有其他住户都将获得\$750 的补贴。

如果我的孩子需要帮助怎么办？

我们会提供帮助。如果孩子们需要帮助，请拨打 1800 961 054。如果您需要翻译，请首先拨打 **131 450**。两项服务均为 7 天 24 小时全天候运作。

您还可以登录儿童求助热线（Kids Help Line）网站 kidshelpline.com.au 或拨打其电话 1800 551 800 找人倾谈。

我担心自身安全

如果您家中有任何人做了令您或您的孩子感到不安全或恐惧的事情，您可以寻求帮助。您不会被迫待在家里。无论您遇到什么情况，都可以通过您自己的语言获得支援。您无需提供姓名或个人信息即可获得帮助。

如果因家庭暴力而需要离家，则不会因违反封锁规定而被罚款

您可以拨打公房部呼叫中心电话 1800 961 054，或告诉医疗或支援人员，或告诉警察。他们将帮助您。

您还可以获得 safe steps 专业人员全天候的协助，电话：1800 015 188，网站：www.safesteps.org.au

如遇紧急情况请拨打零零零（000）报警。

我的宠物怎么办？

如果需要宠物方面的协助，请拨打 1800 961 054。如果您需要翻译，请首先拨打 131 450。两项服务均为 7 天 24 小时全天候运作。

我可以做运动吗？

可以，但只能在家里运动。运动有益于身心。尝试在日常生活中加入运动元素，例如适度地做俯卧撑、仰卧起坐和伸展运动。您还可以玩棋盘游戏，听音乐，玩拼图或阅读，让您的生活充实。

如果限制措施令我不舒服，我该怎么办？

我们明白这很煎熬，我们也很感激您为减缓新冠病毒（coronavirus, COVID-19）的蔓延、为我们拯救生命出一份力。

您可以通过网络或电话与朋友保持联系，并与亲朋好友谈谈自己的感受。

现场会有社工和支援人员提供帮助。如需进一步了解，请拨打 1800 961 054。如果您需要翻译，请首先拨打 131 450。两项服务均为 7 天 24 小时全天候运作。

Beyond Blue 和 Lifeline 也提供网上和电话支援服务。

Beyond Blue 提供实用的建议和资源，网站：beyondblue.org.au。Beyond Blue Support Service 通过电话和在线客服提供短期辅导和转诊服务，其号码是 1300 22 4636。

Lifeline 提供各种小知识、资源和建议以及危机支援，并为想自寻短见人士提供援助。

- 拨打 13 11 14（7 天 24 小时全天候服务）
- 发送手机短信至 0477 13 11 14（每周 7 天，每天傍晚 6 点至午夜服务）
- 上网交谈：www.lifeline.org.au/crisis-chat（每周 7 天，每天晚上 7 点至午夜服务）。

如需口译员协助，请拨打 131 450 并要求转接 Beyond Blue 或 Lifeline。

社区援助服务

如果您需要其他协助，以下机构可以帮到您：

- **妇幼健康热线（Maternal Child Health Line）**：13 22 29 - 提供儿童护理和健康方面的咨询
- **家长热线（Parent Line）**：13 22 89 - 通过电话为家长和儿童照护人提供服务
- **家庭服务（Family services）**：1300 650 172, providers.dhhs.vic.gov.au/family-services - 为弱势儿童、青年人及其家人提供安全保障和援助
- **我的养老（My Aged Care）**：1800 200 422, myagedcare.gov.au - 获取养老服务
- **国家残障保险计划（National Disability Insurance Scheme）**：1800 800 110, www.ndis.gov.au - 适用于残障人士
- **如遇紧急情况**，请拨打零零零（000）。

我在哪里可以获得更多信息？

如需更多信息或援助，请拨打 1800 961 054。如果您需要口译员，请首先拨打 TIS National 电话 131 450。

如需进一步了解新冠病毒（coronavirus）以及如何保障安全，请浏览 [DHHS.vic - Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

如果您需要口译员，请拨打 TIS National 电话 131 450

如需阅读其他语言版本，请扫描二维码或浏览

[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>>



如有任何疑问

请拨打新冠病毒热线（Coronavirus hotline） 1800 675 398
（24 小时服务）

如非紧急情况，请勿拨打零零零（000）

如需本文件之其他格式版本，必要时可拨打 National Relay Service 电话 13 36 77 转接 1300 651 160，或[发送电邮至紧急情况管理通讯处 \(Emergency Management Communications\)](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>。

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 7 July 2020.