



İhtiyacınız olan hizmetlere nasıl erişilir

How to access the services you need - Turkish

Yiyecek ve ihtiyacım olan diğer şeyleri nasıl temin edebilirim?

Size düzenli olarak bir gıda kutusu getirilecek. Gıda kutusundaki yiyecekler ücretsiz olacak.

Yiyecek almak için evinizden ayrılmanız gerekmeyecek – yiyecekler kapınıza teslim edilecek.

Özel diyet veya kişisel ihtiyaçlarınız varsa, kendi yiyeceklerinizi sipariş etmek veya binanızın dışındaki kişilerden yemek paketleri almak istiyorsanız, bu sizin için organize edilebilir.

Daha fazla bilgi için **1800 961 054**'ü arayın. Tercümana ihtiyacınız varsa, önce **131 450**'yi arayın. Her iki hizmet de haftanın 7 günü 24 saat hizmetinizdedir.

Peki tıbbi yardıma ihtiyacım olduğunda ne olacak?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen **1800 961 054**'ü arayın ve tıbbi yardıma ihtiyacınız olduğunu bildirin. Tercümana ihtiyacınız varsa, lütfen önce **131 450** numaralı telefonu arayın.

Bu telefon numarasını aradığınızda, size tavsiyelerde bulunabilecek veya gerekirse yüz yüze randevu ayarlayabilecek bir doktora veya hemşireye bağlanacaksınız.

Acil bir sağlık durumunuz varsa sıfır sıfır sıfır'ı (000) arayın ve ambulans isteyin.

İlaç, alkol ve diğer uyuşturucu hizmetlerine nasıl erişebilirim?

Bina sakinleri için alkol ve diğer uyuşturucu hizmetleri bulunmaktadır. Mevcut bir yerel sağlayıcınız varsa, onlarla doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

Aksi takdirde, **1800 961 054**'ü arayın ve nelere ihtiyacınız olduğunu bildirin.

İlacınızın daha fazlasını almanız gerektiğinde, **1800 961 054** numaralı telefonu arayarak ayarlayabilirsiniz.

Reçeteli ilaçlar da dahil olmak üzere ailenizin alkol ve / veya uyuşturucu kullanımınız hakkında veya bir aile üyenizden endişe ediyorsanız, **1800 961 054** numaralı telefondan yerinde verilen destek ve hizmetleri arayın.

Engellilik nedeniyle ek yardıma ihtiyacım var

Size destek bulunmaktadır. Lütfen 1800 961 054'ü arayın. Tercümana ihtiyacınız varsa önce **131 450**'yi arayın. Her iki hizmet de haftanın 7 günü 24 saat hizmet vermektedir.

Kirada yardıma ihtiyacım var

Viktorya Hükümeti, binanızda yaşayanlar için iki haftalık kira yardımı sağladı.

Bu, iki hafta boyunca kira ödemeniz gerekmeyeceği anlamına gelir. Bu otomatik olarak organize edilecektir. Sizin herhangi birşey yapmanız gerekmeyecek.

Para yardımına ihtiyacım var

Viktorya Hükümeti binanızdaki insanlara mali yardım sağlamaktadır.

Evinizde birinin işi varsa, \$1500'lık bir ödeme alacaktır.

Diğer tüm hanelere \$750 ödeme yapılacaktır.

Çocuklarım için desteğe ihtiyacım olursa ne olacak?

Bunun için mevcut bir destek bulunmaktadır. Çocuklarınızın ihtiyaçları için 1800 961 054'ü arayın. Bir tercümana ihtiyacınız varsa, önce 131 450'yi arayın. Her iki hizmet de haftanın 7 günü 24 saat hizmet vermektedir.

Ayrıca çevrimiçi olarak veya telefonla Kids Help Line: kidshelpline.com.au adresinden konuşabilir veya **1800 551 800**' e telefon edebilirsiniz.

Güvenliğim için endişeliyim

Ailenizden herhangi biri size veya çocuklarınıza güvensiz veya korku hissettiren bir şey yaptıysa, yardım alabilirsiniz. Evde kalmak zorunda kalmayacaksınız. Durumunuz ne olursa olsun kendi dilinizde destek mevcuttur. Yardım almak için adınızı veya kişisel bilgilerinizi vermek zorunda değilsiniz.

Aile içi şiddet nedeniyle evinizden çıkmanız gerekiyorsa, eve kapanma kurallarını ihlal ettiğiniz için para cezasına çarptırılmayacaksınız.

1800 961 054 numaralı telefonda Konut Çağrı merkezini arayabilir veya sağlık veya destek personeline veya bir polis memuruna durumunuzu bildirebilirsiniz. Bu kişiler size yardım edecektir.

Ayrıca, **1800 015 188** numaralı telefonda **safe steps**'ten veya çevrimiçi www.safesteps.org.au adresinden her gün 24 saat uzman yardımı alabilirsiniz.

Acil bir durumda sıfır sıfır sıfır dan (000) polisi arayın.

Evcil hayvanıma nasıl bakabilirim?

Evcil hayvanınızla ilgili yardıma ihtiyacınız varsa **1800 961 054**'ü arayın. Bir tercümana ihtiyacınız varsa, lütfen önce 131 450'yi arayın. Her iki hizmet de haftanın 7 günü 24 saat hizmet vermektedir.

Egzersiz yapabilir miyim?

Evet, ancak sadece evinizin içinde egzersiz yapabilirsiniz. Egzersiz vücudunuz ve zihniniz için iyidir. Günlük rutininize hafif şınav, mekik çekme ve gerilme gibi egzersizleri dahil etmeye çalışın. Ayrıca masa oyunları oynayarak, müzik dinleyerek, bulmaca yaparak veya okuyarak da meşgul olabilirsiniz.

Kısıtlamalar beni mutsuz ediyorsa ne yapabilirim?

Bunun zor olduğunu biliyoruz ve koronavirüsün (coronavirus)(COVID-19) yayılmasını yavaşlatmaya ve hayat kurtarmaya yardımcı olma rolünü üstlendiğiniz için gerçekten teşekkür ederiz.

Çevrimiçi ortamda veya telefonla arkadaşlarınızla mutlaka irtibatla olun. Arkadaş ve ailenizle kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunu paylaşın.

Yerinde yardımcı olabilecek sosyal hizmet uzmanları ve destek çalışanları mevcuttur. Daha fazla bilgi için 1800 961 054'ü arayın. Bir tercümana ihtiyacınız varsa, önce 131 450'yi arayın. Her iki hizmet de haftanın 7 günü 24 saat hizmetinizdedir.

Beyond Blue ve **Lifeline**'in çevrimiçi ve telefon destek hizmetleri de mevcuttur.

Beyond Blue, beyondblue.org.au adresinde pratik öneriler ve kaynaklar sunmaktadır. Beyond Blue Destek Servisi, **1300 22 4636**'da telefon ve internet söyleşi ile kısa süreli danışmanlık ve sevk hizmetleri sunmaktadır.

Lifelineçözüm önerileri ipuçları kaynak ve tavsiyeler, ayrıca kriz ve intihar karşıtı konusunda destek sunmaktadır.

- 13 11 14'ü arayın (24 saat / 7 gün)
- SMS'le **0477 13 11 14** (18:00 - gece yarısı arası, 7 gece)
- Çevrimiçi söyleşi: www.lifeline.org.au/crisis-chat (19:00 - gece yarısı, 7 gece).

Tercümandan yardım almak için 131 450'yi arayın ve Beyondblue veya Lifeline'nı isteyin.

Toplum destek hizmetleri

Başka yardıma ihtiyacınız olursa aşağıdaki hizmetler kullanılabilir:

- Anne ve Çocuk Sağlığı Hattı (**Maternal Child Health Line**): 13 22 29 - çocukların bakımı ve sağlığı hakkında tavsiyeler
- Ebeveyn Hattı **Parent Line**: 13 22 89 – ebeveynler ve çocukların bakımından sorumlu olanlara telefon hizmeti.
- Aile Hizmetleri **Family services**: 1300 650 172, providers.dhhs.vic.gov.au/family-services –savunmasız çocuklar, gençler ve aileleri için güvenlik ve destek
- Yaşlı bakım **My Aged Care**: 1800 200 422, myagedcare.gov.au – yaşlı bakım hizmetlerine erişim
- NDIS **National Disability Insurance Scheme**: 1800 800 110, www.ndis.gov.au – Engellilik durumu varsa
- Acil durumlarda **In an emergency, sıfır sıfır sıfır (000) arayın.**

Daha fazla bilgiye nasıl ulaşabilirim?

Daha fazla bilgi veya destek için lütfen 1800 961 054'ü arayın. Tercümana ihtiyacınız varsa, Önce TIS National'ı 131 450'den arayın.

Koronavirüs(coronavirus)öhhakkında daha fazla bilgi edinmek ve nasıl güvenli kalınır konusunda bilgi almak için DHHS.vic - Coronavirus (COVID-19) adresini ziyaret edin <www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

Tercümana ihtiyacınız varsa, 131 450'den TIS National'ı arayın

Diğer diller hakkında bilgi için QR kodunu tarayın veya adresini ziyaret edin.

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-covid-19)

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



Sorularınız için

Coronavirus hattı 1800 675 398 (24 saat)

Lütfen sıfır sıfır sıfır (000) hattını yalnızca acil durumlarda kullanın

Bu dokümanı başka bir formatta almak için National Relay'ı kullanarak **1300 651 160** numaralı telefonu arayın

Bu belgeyi başka bir formatta almak için National Relay Servisini **13 36 77**'yi kullanarak **1300 651 160** numaralı telefonu arayın veya [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au> adresine e-posta gönderin.

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

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