



# Danh bạ các hỗ trợ cộng đồng: cứu trợ và phục hồi liên quan đến COVID-19

Cập nhật vào tháng 9 năm 2020

# Mục lục

Các dịch vụ giúp đỡ .....	3
Đường dây thường trực.....	3
Các trang mạng về COVID-19.....	3
Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (DHHS).....	3
Cảnh báo về sức khỏe từ Chính phủ Úc.....	4
Danh bạ các hỗ trợ cộng đồng trực tuyến .....	5
Công cụ Tìm Dịch vụ.....	5
Thông tin và hỗ trợ cộng đồng Victoria.....	5
Ứng dụng (Apps) dành cho điện thoại thông minh và máy tính bảng .....	5
Ứng dụng COVIDSafe .....	5
Ứng dụng Ask Izzy.....	5
Hỗ trợ về các vấn đề cụ thể .....	5
Sức khỏe tâm thần.....	5
Hỗ trợ và tư vấn cá nhân .....	5
Hỗ trợ các liên quan đến tự tử và tình huống khủng hoảng .....	6
Các câu hỏi thường gặp về sức khỏe tâm thần (FAQ).....	8
Bạo hành gia đình.....	8
Uống rượu bia và sử dụng ma túy.....	10
Nhà ở và tình trạng vô gia cư.....	10
Cứu trợ thực phẩm .....	11
Các dịch vụ y tế .....	12
Hỗ trợ liên quan đến tài chính và pháp lý.....	13
Các hình thức hỗ trợ của Chính phủ Úc .....	13
Các hình thức hỗ trợ của Chính phủ Victoria.....	14
Các hình thức giúp đỡ từ các tổ chức khác.....	15
Giúp đỡ các thành phần cụ thể .....	16
Người cao niên, người khuyết tật và người chăm sóc .....	16
Thông tin dễ hiểu về COVID-19 dành cho người gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng .....	16
Cộng đồng Thổ dân và dân đảo Torres Strait.....	17
Gia đình có con.....	17
Thanh thiếu niên và học sinh.....	18
Người có thị thực (visa).....	19
Thú cưng .....	19

## Các dịch vụ giúp đỡ

Thành phố Melbourne cam kết hỗ trợ các nỗ lực cứu trợ và phục hồi về mặt xã hội, y tế và cộng đồng cho tất cả những người cư ngụ, làm việc và học tập tại thành phố chúng tôi.

Chúng tôi biết lúc này là thời điểm đặc biệt khó khăn đối với mọi người. Chúng tôi đã tổng hợp thành danh sách các cơ sở cung cấp dịch vụ chính, các tổ chức cộng đồng và các nguồn lực trực tuyến hiện có để giúp đỡ người dân trong thời gian đại dịch và cung cấp các dịch vụ cứu trợ và phục hồi cho cộng đồng của chúng tôi.

Nếu quý vị bị túng quẫn hoặc gặp khó khăn do hậu quả của đại dịch COVID-19 (siêu vi corona), các dịch vụ này có thể trợ giúp.

Chúng tôi đã liên lạc với các tổ chức này để xác nhận các dịch vụ của họ trong thời gian này. Dù chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm thông tin này là chính xác, chi tiết có thể thay đổi do tình hình biến chuyển nhanh chóng. Chúng tôi khuyên quý vị nên liên lạc trực tiếp với các tổ chức để xác nhận các dịch vụ hiện tại của họ, đặt hẹn và hiểu các quy trình của họ về duy trì khoảng cách đối với người khác.

## Đường dây thường trực

Các đường dây thường trực dưới đây luôn sẵn sàng 24 giờ mỗi ngày.

**Nếu nghi ngờ có lẽ mình bị nhiễm siêu vi corona, quý vị hãy gọi số 1800 675 398.**

Cần thông dịch viên? Gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS Toàn quốc) qua số 131 450.

**Muốn biết thông tin thông thường hoặc được tư vấn về COVID-19, hãy gọi số 1800 020 080.**

Đường dây này có thể cung cấp thông tin về sức khỏe, các biện pháp duy trì khoảng cách đối với người khác, nhu cầu cứu trợ khẩn cấp (thực phẩm, lưu động và chăm sóc cá nhân), trình báo các vụ vi phạm các chỉ thị, thông tin liên quan đến doanh nghiệp và thông tin dành cho người làm việc trong lĩnh vực xây cất và xây dựng.

**Xin chỉ gọi 000 trong trường hợp khẩn cấp mà thôi.**

## Các trang mạng về COVID-19

Muốn biết thông tin về COVID-19, tốt nhất quý vị nên sử dụng các trang mạng chính thức của chính phủ thay vì các nguồn tin tức hoặc phương tiện truyền thông xã hội.

## Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (DHHS)

Hãy truy cập trang mạng [coronavirus<sup>1</sup>](http://www.coronavirus.vic.gov.au/) để biết thông tin cập nhật và căn cứ cũng như lời khuyên về các triệu chứng, việc đi lại và những gì quý vị có thể làm để giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh. Quý vị phải đeo [khẩu trang hoặc khăn che miệng, mũi<sup>2</sup>](#) nếu quý vị ra khỏi nhà (và từ 12 tuổi trở lên) và thực hiện các quy trình giữ gìn vệ sinh an toàn đối với COVID.

Muốn biết thông tin cụ thể về việc giảm nguy cơ lây nhiễm, hãy truy cập [coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures<sup>3</sup>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures)

Muốn biết thông tin cập nhật về các lệnh hạn chế hiện tại ở bang Victoria, hãy truy cập [coronavirus-covid-19-restrictions-victoria<sup>4</sup>](http://www.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-restrictions-victoria)

Muốn biết thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh, hãy gọi số 131 450, hoặc truy cập [các tài liệu dịch liên quan đến siêu vi corona<sup>5</sup>](#)

Muốn có video tin tức cập nhật mới nhất từ Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh, hãy truy cập [YouTube<sup>6</sup>](https://www.youtube.com/channel/UCIV7G_xiYLekqQvqlkcwoVA)

<sup>1</sup> <http://www.coronavirus.vic.gov.au/>

<sup>2</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-coverings-covid-19>

<sup>3</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures>

<sup>4</sup> <http://www.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-restrictions-victoria>

<sup>5</sup> <http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>

<sup>6</sup> [https://www.youtube.com/channel/UCIV7G\\_xiYLekqQvqlkcwoVA](https://www.youtube.com/channel/UCIV7G_xiYLekqQvqlkcwoVA)

## **Cảnh báo về sức khỏe từ Chính phủ Úc**

Muốn biết cách Chính phủ Úc giám sát và ứng phó với COVID-19 như thế nào, cũng như lời khuyên y tế chính thức mới nhất và số ca bệnh, hãy truy cập [novel-coronavirus-2019-health-alerts](https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)<sup>7</sup>  
Muốn có video tin tức cập nhật mới nhất từ Bộ Y tế Chính phủ Úc, hãy truy cập [YouTube](https://www.youtube.com/user/healthgovau/search?query=%22information+from+SBS%22)<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/user/healthgovau/search?query=%22information+from+SBS%22>

## Danh bạ các hỗ trợ cộng đồng trực tuyến

### Công cụ Tìm Dịch vụ

Trang mạng này là danh bạ hình thức giúp đỡ cộng đồng khá đầy đủ giúp quý vị biết chi tiết các dịch vụ về sức khỏe, phúc lợi và cộng đồng. Hãy tìm kiếm dịch vụ căn cứ vào khu vực dân cư, mã bưu điện hoặc sử dụng các từ chính. Muốn truy cập danh bạ, hãy truy cập [trang mạng Service Seeker](https://www.serviceseeker.com.au/)<sup>9</sup>

### Thông tin và hỗ trợ cộng đồng Victoria

Các trang mạng này kết nối người dân với các cơ sở cung cấp dịch vụ địa phương. Muốn tìm kiếm các dịch vụ và tổ chức cộng đồng khác nhau căn cứ vào khu vực dân cư, mã bưu điện và tên vùng, hãy truy cập [trang mạng thông tin và giúp đỡ cộng đồng Victoria](http://www.cisvic.org.au/)<sup>10</sup> hoặc [Danh bạ Cộng đồng của Tôi \(My Community Directory\)](https://www.mycommunitydirectory.com.au/)<sup>11</sup>

### Ứng dụng (Apps) dành cho điện thoại thông minh và máy tính bảng

Hãy tải xuống ứng dụng Coronavirus Australia để biết thông tin cập nhật; truy cập [coronavirus-australia-app](https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app)<sup>12</sup>

### Ứng dụng COVIDSafe

Ứng dụng này của Chính phủ Úc giúp viên chức y tế liên lạc với người dân nếu người dân đã tiếp xúc với người có kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19. Muốn tìm hiểu thêm và tải ứng dụng xuống, hãy truy cập [covidsafe-app](https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/covidsafe-app)<sup>13</sup>

### Ứng dụng Ask Izzy

Ứng dụng này giúp quý vị tìm các dịch vụ gần nhà. Quý vị có thể tìm kiếm trong hơn 360.000 cơ sở cung cấp dịch vụ để tìm nhà ở, cung cấp thức ăn, dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tư vấn, tư vấn pháp lý, cai nghiện và nhiều hơn thế nữa. Nhiều dịch vụ miễn phí và ẩn danh. Nếu đang sử dụng mạng điện thoại di động Telstra, quý vị có thể truy cập Ask Izzy ngay cả khi không có tín dụng trong điện thoại. Muốn tải xuống ứng dụng này, hãy truy cập [AskIzzy](https://askizzy.org.au/)<sup>14</sup>

## Hỗ trợ về các vấn đề cụ thể

### Sức khỏe tâm thần

#### Hỗ trợ và tư vấn cá nhân

Có phải quý vị cảm thấy lo lắng về COVID-19? Đối phó trong thời gian bất ổn gia tăng và biến đổi nhanh chóng này có khi khó khăn. Dù quý vị đang gặp khó khăn về việc tự cách ly, gặp khó khăn về tài chính, làm việc ở tuyến đầu, hay chỉ đơn giản là cảm thấy lo sợ về tương lai, điều quan trọng hơn bao giờ hết là quý vị giữ gìn sức khỏe tâm thần.

Chúng tôi đã tổng hợp thành một danh sách các đường dây thường trực và trang mạng trực tuyến về sức khỏe tâm thần. Hãy đăng nhập và trò chuyện. Họ có thể chỉ cho quý vị đi đúng hướng để tìm được sự giúp đỡ cho bản thân hoặc người thân yêu.

**Nếu bị lâm vào tình huống khẩn cấp, hoặc có nguy cơ gây hại cho bản thân hoặc người khác trước mắt, quý vị hãy gọi số 000.**

<sup>9</sup> <https://www.serviceseeker.com.au/>

<sup>10</sup> <http://www.cisvic.org.au/>

<sup>11</sup> <https://www.mycommunitydirectory.com.au/>

<sup>12</sup> <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app>

<sup>13</sup> <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/covidsafe-app>

<sup>14</sup> <https://askizzy.org.au/>

## Hỗ trợ các liên quan đến tự tử và tình huống khủng hoảng

### Lifeline

13 11 14 (24 giờ, mỗi ngày)

Soạn tin nhắn gửi đến số 0477 131 114 (từ 6 giờ tối đến nửa đêm AEDT, 7 đêm)

[Trò chuyện về khủng hoảng trực tuyến Lifeline<sup>15</sup>](#) (từ 7 giờ tối đến nửa đêm, 7 đêm)

### Dịch vụ gọi điện lại liên quan đến tự tử

1300 659 467

Dịch vụ gọi điện lại liên quan đến tự tử là cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth) toàn quốc, hoạt động 24 giờ mỗi ngày, cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến và điện thoại chuyên nghiệp miễn phí cho người cư ngụ ở Úc bị ảnh hưởng bởi tự tử, bao gồm:

- bất cứ ai cảm thấy muốn tự tử
- bất cứ ai đang lo lắng về người khác
- bất cứ ai đang chăm sóc người có ý muốn tự tử
- bất cứ ai mất người thân đã tự tử
- các chuyên gia y tế giúp đỡ người bị ảnh hưởng bởi tự tử.

Nếu quý vị cần thông dịch viên để giúp nói chuyện với bất kỳ dịch vụ nào ở trên, vui lòng gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS Toàn quốc) qua số 131 450.

### Các dịch vụ hỗ trợ và đường dây trợ giúp khác

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (DHHS)	Lời khuyên thông thường và các hình thức giúp đỡ về sức khỏe tâm thần.	<a href="#">Nguồn lực về sức khỏe tâm thần liên quan đến COVID-19<sup>16</sup></a>
Beyond Blue Dịch vụ An sinh Tâm thần Liên quan đến siêu vi Corona	Đây là đường dây điện thoại chuyên dụng, do các chuyên gia y tế tâm thần đã nhận được thông tin về biện pháp đối với đại dịch.  Họ có diễn đàn trực tuyến chuyên dụng 'Đối phó trong thời gian đại dịch siêu vi corona', cung cấp nơi để kết nối với những người khác, chia sẻ kinh nghiệm của quý vị và trao đổi lời nhắn nhảm mục đích hỗ trợ.  Ngoài ra còn có một loạt các nguồn lực nhằm mục đích để giúp gìn giữ an sinh tâm thần của quý vị và giúp đỡ những người thân cận với quý vị trong thời gian đại dịch.	1800 512 348 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Beyond Blue coronavirus<sup>17</sup></a> Dịch vụ hỗ trợ hiện tại của Beyond Blue cũng sẽ tiếp tục hoạt động 1300 22 4636 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Beyond Blue – Nhân hỗ trợ<sup>18</sup></a> Trò chuyện trực tuyến: 3 giờ chiều đến 12 giờ sáng giờ AEST (hồi đáp email trong vòng 24 giờ)
Care in Mind	Tư vấn những người cư ngụ, làm việc hoặc học tập tại các khu vực dân cư phía bắc, trung tâm và phía tây, Melbourne.	1300 096 269 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Care in Mind<sup>19</sup></a>
Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline)	Dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại miễn phí, riêng tư và bảo mật dành cho thanh thiếu niên từ 5 đến 25 tuổi.	1800 551 800 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline)<sup>20</sup></a> <a href="#">Tư vấn trò chuyện trên mạng Internet<sup>21</sup></a>

<sup>15</sup> <https://www.lifeline.org.au/crisis-chat>

<sup>16</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/mental-health-resources-coronavirus-covid-19>

<sup>17</sup> <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

<sup>18</sup> <http://www.beyondblue.org.au/get-support>

<sup>19</sup> <https://careinmind.com.au/>

<sup>20</sup> <https://kidshelpline.com.au/>

<sup>21</sup> <https://kidshelpline.com.au/get-help/webchat-counselling>

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
		<a href="#">Tư vấn qua email</a> <sup>22</sup> (kiểm tra 8 giờ sáng đến 10 giờ tối hàng ngày)
Headspace	Thông tin, hỗ trợ và dịch vụ y tế bảo mật về sức khỏe tâm thần và an sinh dành cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi và gia đình.	1800 650 890 (9 giờ sáng đến 1 giờ sáng, hàng ngày) <a href="#">Headspace</a> <sup>23</sup>
MensLine	Dịch vụ hỗ trợ, thông tin và giới thiệu để giúp nam giới giải quyết các vấn đề về tình cảm và mối quan hệ một cách thiết thực và hiệu quả. Dịch vụ trò chuyện trực tuyến cung cấp dịch vụ tin nhắn tức thời 30 phút với nhân viên tư vấn chuyên nghiệp. Dịch vụ trò chuyện qua video skype cung cấp hỗ trợ trực tiếp ảo trong 30 phút với nhân viên tư vấn.	1300 78 99 78 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">MensLine</a> <sup>24</sup>
GriefLine	Các dịch vụ và chương trình tư vấn qua điện thoại và trực tuyến dành cho trẻ em.	1300 845 745 12 giờ trưa đến 3 giờ sáng, mỗi ngày <a href="#">GriefLine</a> <sup>25</sup>
Mối quan hệ Úc (Relationship Australia)	Dịch vụ giúp đỡ liên quan đến mối quan hệ dành cho cá nhân, gia đình và cộng đồng. Xin lưu ý đây không phải là dịch vụ dành cho trường hợp khủng hoảng.  Trong thời gian đại dịch COVID-19, họ tiếp tục cung cấp các dịch vụ qua điện thoại, trực tuyến và gặp mặt trực tiếp truyền thanh-truyền hình, tuy nhiên hiện không có các dịch vụ gặp gỡ mặt trực tiếp. Hãy truy cập trang mạng của họ để xem và tải xuống các tài liệu có thông tin và gợi ý về đại dịch, miễn phí.	1300 364 277 <a href="#">Mối quan hệ Úc (Relationship Australia)</a> <sup>26</sup>
ReachOut	Tổ chức sức khỏe tâm thần trực tuyến dành cho thanh thiếu niên và cha mẹ, giúp đỡ và có các công cụ thiết thực để giúp giải quyết các vấn đề hàng ngày. Họ cũng cung cấp thông tin cụ thể để các cha mẹ giúp đỡ con trẻ tuổi thiếu niên.	<a href="#">ReachOut</a> <sup>27</sup>
SANE Australia	Cung cấp một loạt các dịch vụ bao gồm đường dây thường trực, diễn đàn trực tuyến, giới thiệu, tài liệu nơi làm việc và vận động về các vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp.	1800 187 263 <a href="#">Sane</a> <sup>28</sup>
Tổng đài - Qlife	Dịch vụ tư vấn, thông tin và giới thiệu dành cho người LGBTIQA+, gia đình và bạn bè.	1800 184 527 hoặc trò chuyện trực tuyến (3 giờ chiều đến 12 giờ sáng, mỗi ngày) <a href="#">Tổng đài</a> <sup>29</sup>
Butterfly Foundation	Giúp đỡ người bị rối loạn về ăn uống hoặc bị chứng rối loạn ăn uống.	1800 334 673 <a href="#">The Butterfly Foundation</a> <sup>30</sup>

<sup>22</sup> <https://kidshelpline.com.au/get-help/email-counselling/>

<sup>23</sup> <https://headspace.org.au/>

<sup>24</sup> <http://www.mensline.org.au/>

<sup>25</sup> <https://griefline.org.au/>

<sup>26</sup> <http://www.relationships.org.au/>

<sup>27</sup> <https://au.reachout.com/>

<sup>28</sup> <https://www.sane.org/>

<sup>29</sup> <http://www.switchboard.org.au/get-help/>

<sup>30</sup> <https://thebutterflyfoundation.org.au/covid-19>

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Enliven	Một loạt các gợi ý thiết thực, đơn giản để giúp giữ gìn sức khỏe trong khi cách ly.	<a href="https://enliven.org.au/wp-content/uploads/2020/04/Taking-care-of-yourself-in-isolation.pdf">Tự giữ gìn sức khỏe bản thân trong khi cách ly.</a> <sup>31</sup>
Dementia Australia	Lời khuyên dành cho người chăm sóc người bị sa sút trí tuệ tại nhà.	<a href="https://www.dementia.org.au/resources/coronavirus-covid-19-helpsheets/tips-for-people-living-with-dementia">Các gợi ý dành cho người cư ngụ chung với người bị sa sút trí tuệ</a> <sup>32</sup>
Hội chữ thập đỏ	Các gợi ý để giúp các cá nhân và gia đình duy trì an sinh và trải qua thời gian cách ly.	<a href="http://www.psychology.org.au/">Các gợi ý về COVID-19 của Hội chữ thập đỏ</a> <sup>33</sup>

## Các câu hỏi thường gặp về sức khỏe tâm thần (FAQ)

### Tôi đang bị vấn đề sức khỏe tâm thần...

Nếu quý vị đã từng bị các vấn đề sức khỏe tâm thần trong quá khứ:

- hãy kích hoạt mạng lưới hỗ trợ của quý vị
- chấp nhận cảm giác đau khổ
- tìm các hỗ trợ chuyên nghiệp sớm nếu quý vị đang gặp khó khăn.

Đối với những người đang đối phó với vấn đề sức khỏe tâm thần, hãy tiếp tục với kế hoạch điều trị của mình và theo dõi bất kỳ triệu chứng mới, nếu có.

### Tôi muốn tìm chuyên viên tâm lý học hoặc nhân viên tư vấn...

Dịch vụ 'Tìm Chuyên viên Tâm lý học' của Hiệp hội Tâm lý Úc (Australian Psychological Society) liệt kê danh sách những người hành nghề độc lập, đủ tiêu chuẩn chuyên môn. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập [Australian Psychological Society](https://www.psychology.org.au/)<sup>34</sup>

Tiện ích 'Tìm chuyên viên trị liệu' của Liên đoàn Tư vấn và Trị liệu Tâm lý của Úc (Counselling Federation of Australia) có công cụ tìm kiếm để giúp quý vị tìm chuyên viên tư vấn hoặc chuyên viên trị liệu tâm lý đã đăng ký. Hãy truy cập [PACFA](https://www.pacfa.org.au/)<sup>35</sup> và bấm vào 'Tìm chuyên viên trị liệu'.

Nhiều chuyên gia y tế tâm thần giờ đây cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến. Nếu không rõ về những gì phù hợp nhất với mình, người mà quý vị nên nói chuyện trước tiên là bác sĩ gia đình (GP) (bác sĩ).

### Tôi muốn xin Medicare hoàn lại chi phí các buổi tư vấn...

Muốn được Medicare hoàn lại chi phí các buổi tư vấn, quý vị cần cùng bác sĩ lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần. Khi có kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần, mỗi năm Medicare sẽ hoàn lại cho quý vị chi phí các buổi tư vấn, tối đa 10 buổi riêng và 10 buổi theo nhóm với một số dịch vụ sức khỏe tâm thần hỗ trợ như chuyên viên tâm lý học và nhân viên xã hội.

Lưu ý: Chính phủ Úc sẽ cung cấp [thêm](#) 10 buổi trị liệu tâm lý do Medicare tài trợ cho người bị hạn chế gặt gao hơn tại những khu vực bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID-19 đợt hai.

Muốn có kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần, quý vị hãy đặt hẹn với bác sĩ và yêu cầu bác sĩ đánh giá để lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến dịch vụ trong khu vực nơi quý vị cư ngụ, hoặc quý vị có thể yêu cầu bác sĩ giới thiệu đến người quý vị tự chọn.

## Bạo hành gia đình

Nếu quý vị hoặc người quý vị biết, bị lâm vào tình huống nguy hiểm trước mắt, hãy gọi 000. Hoặc nếu thấy an toàn, quý vị hãy gọi điện cho dịch vụ ứng phó với tình huống khủng hoảng 24/7 của Safe Steps qua số 1800 015 188 để họ giúp đỡ và trợ giúp quý vị.

<sup>31</sup> <https://enliven.org.au/wp-content/uploads/2020/04/Taking-care-of-yourself-in-isolation.pdf>

<sup>32</sup> <https://www.dementia.org.au/resources/coronavirus-covid-19-helpsheets/tips-for-people-living-with-dementia>

<sup>33</sup> <https://www.redcross.org.au/stories/covid-19>

<sup>34</sup> <http://www.psychology.org.au/>

<sup>35</sup> <https://www.pacfa.org.au/>



Quý vị có thể rời khỏi nhà nếu trong nhà có nạn bạo hành gia đình, hoặc người khác bạo hành với quý vị và quý vị có nguy cơ gặp nguy hiểm, bất kể các lệnh hạn chế trong khu vực nơi quý vị cư ngụ, kể cả ngoài giờ giới nghiêm. Nếu bị cảnh sát chặn lại, quý vị hãy nói với họ rằng quý vị cảm thấy không an toàn khi ở nhà và họ sẽ giúp quý vị. Có chỗ ở an toàn và hỗ trợ dành cho người bị bạo hành gia đình.

<b>Tổ chức</b>	<b>Hỗ trợ được cung cấp</b>	<b>Liên lạc</b>
Cảnh sát Victoria	Trình báo nạn bạo hành gia đình nếu quý vị đang bị bạo hành hoặc lo lắng cho bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm. Nhân viên tổng đài 000 có thể nối đường dây của quý vị với thông dịch viên nếu cần.	Muốn trình báo trường hợp khẩn cấp, gọi số 000 hoặc đến <a href="#">đồn cảnh sát</a> <sup>36</sup>
Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (DHHS)	Lời khuyên về bạo hành gia đình và các nguồn trợ giúp.	<a href="#">Nhận hỗ trợ về nạn bạo hành gia đình trong thời gian đại dịch COVID-19</a> <sup>37</sup> <a href="#">Ứng phó và giúp đỡ trường hợp khủng hoảng vì bạo hành gia đình trong thời gian đại dịch COVID-19</a> <sup>38</sup>
Trung tâm Đa văn hóa Chống Bạo hành Gia đình	Trợ giúp bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh.	1800 755 988 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều) <a href="#">Thông tin dành cho phụ nữ</a> <sup>39</sup>
Trung tâm Ứng phó với Tình huống Khủng hoảng do Bạo hành Gia đình Safe Steps	Giúp đỡ phụ nữ và con cái bị bạo hành gia đình thông qua đường dây điện thoại và các dịch vụ giúp đỡ chuyên môn. Giúp những người từng bị bạo hành gia đình vượt qua sang chấn và sống vui sống khỏe trong cuộc sống không có nạn bạo hành.	1800 015 188 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Đường dây điện thoại ứng phó với tình huống bạo hành gia đình</a> <sup>40</sup>
1800respect	Thông tin, các dịch vụ tư vấn và giúp đỡ bảo mật dành cho người bị tác động bởi xâm hại tình dục, bạo hành gia đình hoặc trong nhà và ngược đãi. Ngoài ra cũng giúp đỡ người có nguy cơ bị hoặc đang bị vô gia cư.	1800respect/1800 737 732 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">1800respect</a> <sup>41</sup>
Trung tâm Chống Xâm hại Tình dục (Centre Against Sexual Assault)	Trợ giúp người từng bị xâm hại tình dục.	1800 806 292 (24 giờ, mỗi ngày)
Đường dây Ứng phó với Tình huống Khủng hoảng Bảo vệ Trẻ em	Nếu lo ngại có trẻ em có lẽ bị tổn hại đáng kể do bị ngược đãi hoặc bị bỏ bê, quý vị nên liên lạc với dịch vụ tiếp nhận của ban bảo vệ trẻ em phục vụ khu vực nơi đứa trẻ sinh sống.	1300 664 977 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều) Ngoài giờ làm việc, gọi số 13 12 78 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng. Cuối tuần và ngày lễ 24 giờ, mỗi ngày)
Seniors Rights Victoria (Quyền hạn Người cao niên Victoria)	Ngược đãi người cao niên là hình thức bạo hành gia đình và bao gồm bất kỳ hành vi nào gây tổn hại cho người cao niên và thủ phạm là người họ biết và tin cậy chẳng hạn như thân nhân hoặc bạn bè. Hành vi ngược đãi có thể là về thể chất, xã hội, tài chính, tâm lý hoặc tình dục và có thể bao gồm đối đãi tệ bạc và bỏ bê.  Seniors Rights Victoria cung cấp thông tin, giúp đỡ và tư vấn. Các dịch vụ bao gồm: Đường dây trợ giúp, các dịch vụ pháp lý chuyên môn, giúp đỡ và bệnh vực ngắn hạn dành cho cá nhân.	<b>1300 368 821</b> (Thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm và thứ Sáu, 10 giờ sáng đến 5 giờ chiều) <a href="http://www.seniorsrights.org.au">www.seniorsrights.org.au</a> <sup>42</sup>

<sup>36</sup> <http://www.police.vic.gov.au/family-violence>

<sup>37</sup> <http://www.dhhs.vic.gov.au/getting-support-family-violence-covid-19>

<sup>38</sup> <http://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>

<sup>39</sup> <http://www.intouch.org.au/information-for-women>

<sup>40</sup> <http://www.safesteps.org.au/our-services/services-for-women-children/247-family-violence-response-phone-line>

<sup>41</sup> <http://www.1800respect.org.au><sup>41</sup>

<sup>42</sup> <http://www.seniorsrights.org.au>

## Uống rượu bia và sử dụng ma túy

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Healthdirect	Cung cấp danh sách các dịch vụ liên quan đến ma túy và rượu bia trong khu vực địa phương nơi quý vị cư ngụ.	<a href="#">Healthdirect</a> <sup>43</sup>
Đường dây Trực tiếp	Tư vấn và giới thiệu miễn phí và bảo mật liên quan đến rượu bia và ma túy ở Victoria. Trò chuyện trực tuyến trực tiếp với nhân viên tư vấn chuyên nghiệp.	1800 888 236 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Tư vấn trực tuyến</a> <sup>44</sup>
Harm Reduction Victoria	Các nguồn thông tin trực tuyến và dịch vụ Giúp đỡ về Thuốc men Bệnh vực Dược trị liệu (PAMS, Pharmacotherapy Advocacy Medication Support) dành cho người sử dụng ma túy trong thời gian đại dịch COVID-19.	<a href="#">Thông tin về COVID-19 từ Harm Reduction Victoria</a> <sup>45</sup>  128 Peel Street, North Melbourne

## Nhà ở và tình trạng vô gia cư

Tổ chức	Cách giúp đỡ	Chi tiết liên lạc
Launch Housing	Tổ chức này đặt trụ sở tại Melbourne, cung cấp nơi trú ẩn khẩn cấp, chỗ ở trong tình huống khủng hoảng, giúp đỡ chuyên môn và dịch vụ liên quan đến ngủ bờ ngủ bụi dành cho người dễ bị lâm vào tình cảnh khó khăn này. Hãy đến các địa điểm tại Collingwood, St Kilda hoặc Cheltenham để được đánh giá, nhận được thông tin về nhà ở và giúp đỡ về chỗ ở.	1800 825 955 <a href="#">Dịch vụ Vô gia cư Launch Housing</a> <sup>46</sup>
Salvation Army	Phục vụ các thức ăn sáng, trưa và tối tại Lighthouse Cafe dạng thức ăn mang đi tại cửa sổ phục vụ trên Westwood Place. Quý vị cũng có thể đến 69 Bourke Street, Melbourne lấy thực phẩm và gói chăm sóc cá nhân.  Việc tắm vòi hoa sen đang sẵn có theo yêu cầu và có chỗ cất đồ đạc dành cho người dân.  Y tá của St Vincent có mặt tại chỗ vào giờ quy định và không cần hẹn trước.  Phòng khám sức khỏe lưu động CoHealth hoạt động tại địa điểm vào những ngày cụ thể.	1800 266 686 Quán cà phê ban ngày (7 giờ sáng đến 1 giờ chiều) Quán cà phê Hoàng hôn (4 giờ chiều đến 11 giờ tối) Y tá có mặt tại địa điểm (Thứ Hai đến thứ Năm, 9 giờ sáng đến 1 giờ chiều) Phòng khám lưu động CoHealth (Thứ Hai và thứ Tư, 10:30 sáng đến 12:30 trưa)
Dịch vụ Thanh thiếu niên Frontyard	Chương trình chỗ ở dành cho thanh thiếu niên từ 16 đến 25 tuổi. Các dịch vụ này hiện nay chỉ cung cấp theo hẹn để giảm số lượng người có mặt trong cùng một chỗ.	9977 0077 hoặc 1800 800 531 <a href="mailto:frontyard@mcm.org.au">frontyard@mcm.org.au</a> <a href="#">Frontyard</a> <sup>47</sup>
Cohealth – Trung tâm Thành phố	Cung cấp các thư giới thiệu đến Launch Housing, phòng khám sức khỏe lưu động và chương trình y tá lưu động. Chỉ dành cho trường hợp chăm sóc khẩn cấp và bệnh kinh niên. Mọi người sẽ phải qua khâu kiểm tra tại cửa trước. Việc tắm vòi hoa sen và tiện nghi giặt giũ bị giảm bớt do các yêu cầu làm vệ sinh.	9448 5536 <a href="#">Cohealth – Trung tâm Thành phố</a> <sup>48</sup> (Thứ Hai đến thứ Sáu, 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều)
Phòng khách	Dịch vụ y tế sơ khởi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và giúp đỡ miễn phí nhằm tăng cường thể chất, tinh thần và xã hội của những cá nhân đang, hoặc có	9945 2100 1800 440 188

<sup>43</sup> [https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/results/melbourne-3000/tihcs-aht-10870/drug-and-alcohol-treatment-services?pageIndex=1&tab=SITE\\_VISIT](https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/results/melbourne-3000/tihcs-aht-10870/drug-and-alcohol-treatment-services?pageIndex=1&tab=SITE_VISIT)

<sup>44</sup> <https://www.directline.org.au/online-counselling>

<sup>45</sup> <https://www.hrvic.org.au/covid19-you>

<sup>46</sup> <https://www.launchhousing.org.au/homelessness-services>

<sup>47</sup> <http://www.mcm.org.au/homelessness/frontyard>

<sup>48</sup> <https://www.cohealth.org.au/locations/central-city-2/>

nguy cơ, bị lâm vào cảnh vô gia cư.

## Cứu trợ thực phẩm

Dịch vụ	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Các gói cứu trợ khẩn cấp	Chính phủ Victoria giúp đỡ người phải tự cách ly bắt buộc, người có ít hoặc không có thức ăn, và không có thân nhân và bạn bè giúp đỡ. Mỗi hộ gia đình hội đủ điều kiện sẽ nhận được nguồn cung cấp hàng hóa thiết yếu trong hai tuần, giao tận nơi. Các gói thực phẩm bao gồm các món hàng như sữa lâu hư, mì ống, ngũ cốc, rau củ đóng hộp và đường. Các hộ gia đình hội đủ điều kiện cũng nhận được các gói chăm sóc cá nhân và bao gồm xà-bông, kem đánh răng và chất khử mùi. Tùy theo nhu cầu của hộ gia đình, họ cũng có thể nhận được các mặt hàng bổ sung, chẳng hạn như tã lót hoặc sữa bột em bé.	1800 675 398 <a href="#">Các gói cứu trợ khẩn cấp dành cho người dân Victoria nào cần nhất</a> <sup>49</sup>
Bữa ăn giao tận nhà do Thành phố Melbourne phụ trách	Thành phố Melbourne cung cấp dịch vụ giao bữa ăn tận nhà dành cho người cao niên và người khuyết tật. Mỗi khẩu phần ăn giá \$8.10. Hãy liên lạc với chúng tôi để tìm hiểu xem quý vị có hội đủ điều kiện hay không.	9658 9658
Mecwacare	Mecwacare cung cấp dịch vụ giao bữa ăn tận nhà dành cho người cao niên và người khuyết tật. Mỗi khẩu phần ăn giá \$10.50.	8573 4650
Lentil as anything	Cung cấp thực phẩm có lợi cho sức khỏe và tiện lợi cho người dễ bị tổn thương, có nguy cơ hoặc có nhu cầu cao nhất. Cung cấp dịch vụ giao đồ ăn trực tuyến, Uber giao thức ăn, giao đồ ăn mang đi của nhà hàng, đóng gói hút chân không lâu hư. Các món ăn được trả tiền tùy ý.	<a href="#">Lentil as anything</a> <sup>50</sup>
Tài liệu Hướng dẫn về Thực phẩm Cộng đồng của Thành phố Melbourne	Thành phố Melbourne đã soạn thảo tài liệu gồm có thông tin về cách để có được thực phẩm tươi ngon, giá cả phải chăng, các tổ chức phân phát thực phẩm từ thiện, các gói, phiếu mua hàng giảm giá, các bữa ăn cộng đồng, giáo dục về thực phẩm, vườn cộng đồng, cứu trợ thực phẩm, các chợ, giao thực phẩm và giúp đỡ mua sắm.	<a href="#">Tài liệu Hướng dẫn về Thực phẩm Cộng đồng</a> <sup>51</sup>
Siêu thị và tiệm tạp hóa	Hãy liên lạc với siêu thị trong vùng quý vị cư ngụ để tìm hiểu về cách thức để sử dụng dịch vụ giao hàng tận nhà, chọn và đến lấy, các gói thực phẩm và hàng tạp hóa, và dịch vụ nhận hàng cộng đồng.	<a href="#">Coles</a> <sup>52</sup> <a href="#">Foodworks</a> <sup>53</sup> <a href="#">IGA</a> <sup>54</sup> <a href="#">Woolworths</a> <sup>55</sup> <a href="#">7-Eleven</a> <sup>56</sup>
Chợ Nông sản	Một số chợ vẫn hoạt động tại nhiều địa điểm khác nhau ở Melbourne. Hãy truy cập trang mạng để tìm chợ nào bị đóng cửa do các lệnh hạn chế liên quan đến COVID-19.	<a href="#">mfm.com.au</a> <sup>57</sup>
Tài liệu hướng dẫn What's On Melbourne về các nhà hàng, quán	Bài viết đăng trực tiếp What's On Melbourne có danh sách các doanh nghiệp thực phẩm trên khắp Melbourne cung cấp dịch vụ thức ăn mang đi và / hoặc	<a href="#">Các nhà hàng ở Melbourne sẽ giao hàng tận nhà quý vị</a> <sup>58</sup>

<sup>49</sup> <https://www.premier.vic.gov.au/emergency-relief-packages-victorians-who-need-it-most>

<sup>50</sup> <https://www.lentilanything.com/coronavirus-response>

<sup>51</sup> <https://www.melbourne.vic.gov.au/community/health-support-services/health-services/Pages/community-food-guide.aspx>

<sup>52</sup> <https://shop.coles.com.au/a/national/content/priority-service-information>

<sup>53</sup> <https://foodworks.com.au/ndis>

<sup>54</sup> <https://igashop.com.au/>

<sup>55</sup> <https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance>

<sup>56</sup> <http://www.7eleven.com.au/>

<sup>57</sup> <https://mfm.com.au/>

<sup>58</sup> <https://whatsonblog.melbourne.vic.gov.au/melbourne-restaurants-that-will-deliver-to-your-door/>

cà phê và dịch vụ giao hàng địa phương	giao hàng tận nhà. Bao gồm dịch vụ giao thức ăn thông qua các nơi giao hàng như Deliveroo và Uber Eats.	
--	---	--

## Các dịch vụ y tế

Nếu cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, quý vị hãy gọi ba số không (000).

Quý vị có thể rời khỏi nhà để được chăm sóc y tế, nếu cảm thấy không an toàn hoặc trong trường hợp khẩn cấp bất kể các lệnh hạn chế, kể cả ngoài giờ giới nghiêm.

Dịch vụ	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Bác sĩ đến nhà khám bệnh	Nếu phòng mạch bác sĩ gia đình (GP) (bác sĩ) địa phương đóng cửa và quý vị hoặc người quý vị biết cần được chăm sóc y tế vào ban đêm của các ngày thường trong tuần hoặc cuối tuần, quý vị hãy gọi cho bác sĩ đến nhà khám bệnh sau giờ làm việc, thanh toán tiền qua Medicare (bulk billed). Các bác sĩ làm việc vào các buổi tối trong tuần từ 6 giờ tối, thứ Bảy từ trưa và cả ngày Chủ Nhật và ngày lễ. Dịch vụ này phục vụ toàn vùng Melbourne. Hãy sử dụng công cụ định vị khu vực dân cư trực tuyến để xác nhận xem tại khu vực của quý vị có dịch vụ này hay không.	13 74 25 <a href="#">Bác sĩ đến nhà khám bệnh<sup>59</sup></a>
Thuốc men và toa thuốc	Bưu điện Úc hợp tác với Tổ chức Dược phẩm Úc (Pharmacy Guild of Australia) để cung cấp thuốc men qua dịch vụ giao hàng tận nhà của nhà thuốc tây mà không tiếp xúc. Các nhà thuốc tây có thể cung cấp dịch vụ giao hàng tháng miễn phí dưới 500 gam cho khách hàng các loại thuốc và các mặt hàng thiết yếu khác qua dịch vụ Bưu điện Úc.	Hãy liên lạc với nhà thuốc tây trong vùng quý vị cư ngụ để hỏi về dịch vụ này.
Dịch vụ Thuốc men tại nhà	Được thành lập để giúp đỡ người dân trong thời gian đại dịch siêu vi corona. Dịch vụ này hỗ trợ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- người phải cách ly tại nhà theo lời bác sĩ dặn, theo đúng các hướng dẫn về cách ly tại nhà của Ủy ban Quan yếu Bảo vệ Sức khỏe Úc (Australian Health Protection Principle Committee) đối với các trường hợp đã xác nhận bị nhiễm COVID-19</li> <li>- người đáp ứng các tiêu chí của quy trình phân loại toàn quốc hiện tại đối với ca nghi ngờ bị nhiễm COVID-19 sau khi nói chuyện qua đường dây thường trực COVID-19 (Toàn quốc hoặc Tiểu bang), với bác sĩ hoặc y tá đã đăng ký hoặc nhân viên phân loại bệnh đã qua đào tạo liên quan đến COVID-19</li> <li>- người trên 70 tuổi</li> <li>- người Thổ dân và dân đảo Torres Strait trên 50 tuổi.</li> <li>- người bị vấn đề sức khỏe kinh niên hoặc người bị suy giảm miễn dịch</li> <li>- cha mẹ có con mới sinh và phụ nữ mang thai.</li> </ul>	Hãy liên lạc với nhà thuốc tây hoặc bác sĩ để hỏi xem quý vị có hội đủ điều kiện đối với dịch vụ này hay không.
Thuốc men	Một số nhà thuốc tây có dịch vụ bán thuốc theo toa từ xa bằng cách sử dụng kết hợp thư tín, fax hoặc email hoặc công nghệ chuyển toa thuốc điện tử. Dược sĩ cũng có thể bán thuốc theo toa mà không cần toa trong một tháng trong các trường hợp khẩn cấp ngoại trừ các loại thuốc trong Bảng 8.	Hãy liên lạc và hỏi nhà thuốc tây trong vùng quý vị cư ngụ về dịch vụ này.
Xét nghiệm COVID-19	Tại Victoria có rất nhiều địa điểm xét nghiệm. Hãy xem	<a href="#">Đi xét nghiệm ở đâu<sup>60</sup></a>

<sup>59</sup> <https://homedoctor.com.au/locations/melbourne>

<sup>60</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/where-get-tested-covid-19>

	tại trang mạng của DHHS để tìm địa điểm xét nghiệm gần nhà quý vị nhất.	
Xét nghiệm COVID-19 tại nhà	<p>DHHS sẽ giúp đỡ người dân Victoria dễ bị tổn thương ở vùng nội thành Melbourne bằng dịch vụ xét nghiệm tại nhà để giúp làm giảm đà COVID-19 lây lan.</p> <p>Dịch vụ <a href="#">Gọi Điện để được Xét nghiệm (Call-to-Test)</a><sup>61</sup> giúp một số người dễ bị tổn thương nhất được xét nghiệm COVID-19 tại nhà với nhân viên y tế chuyên nghiệp. Dịch vụ này giúp người không thể rời khỏi nhà vì thương tật, đi lại khó khăn hoặc vì các lý do hợp lệ khác.</p> <p>Người bị các triệu chứng COVID-19 và đáp ứng các tiêu chí dưới đây sẽ được sử dụng dịch vụ này:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Người bị thương tật, vấn đề sức khỏe kinh niên hoặc suy nhược ảnh hưởng đến việc đi lại.</li> <li>• Người bị khuyết tật về thể chất hoặc tâm lý xã hội từ mức độ trung bình đến nặng.</li> <li>• Người bị vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc hành vi từ mức độ trung bình đến nặng nhưng không được xếp vào loại khuyết tật tâm lý xã hội.</li> <li>• Người chăm sóc người khuyết tật từ mức độ trung bình đến nặng.</li> </ul> <p>Người dân cần gọi điện cho bác sĩ gia đình (GP) để được bác sĩ giới thiệu làm xét nghiệm COVI-19 (nếu nghĩ rằng mình là người dễ bị tổn thương) để sử dụng dịch vụ và cho thấy rằng họ không thể rời khỏi nhà để đi đến các địa điểm xét nghiệm hiện có, chẳng hạn như thông qua gia đình hoặc cộng đồng hỗ trợ.</p>	Hãy gọi cho đường dây thường trực về COVID-19 của Victoria qua số 1800 675 398 và bấm số 9 để tìm hiểu xem quý vị có hội đủ điều kiện đối với dịch vụ này hay không.

## Hỗ trợ liên quan đến tài chính và pháp lý.

### Các hình thức hỗ trợ của Chính phủ Úc

Chính phủ Úc giúp đỡ về tài chính để trợ giúp người Úc vượt qua thời gian đại dịch COVID-19. Các hình thức giúp đỡ này bao gồm các khoản tiền trợ cấp thu nhập, các khoản tiền để hỗ trợ các hộ gia đình và tạm thời cho phép rút tiền hưu bổng sớm. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Ngân khố](#)<sup>62</sup>
- [Sở thuế Úc](#)<sup>63</sup>
- [Dịch vụ Úc \(Services Australia\)](#)<sup>64</sup>

Bảng dưới đây có thêm chi tiết về một số các khoản tiền giúp đỡ cụ thể do Chính phủ Úc cấp.

Dịch vụ	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Những người hiện không được lãnh trợ cấp của Chính phủ Úc	Một số cá nhân có khi hội đủ điều kiện để được lãnh trợ cấp nếu họ hoặc gia đình bị ảnh hưởng bởi siêu vi corona và không thể đi làm, phải cách ly hoặc nằm viện hoặc chăm sóc con cái.	<a href="#">Dành cho các cá nhân bị ảnh hưởng bởi siêu vi corona</a> <sup>65</sup>
Người đã được lãnh trợ cấp của Chính	Cá nhân đã được lãnh trợ cấp rồi có thể bị ảnh hưởng bởi những thay đổi đối với khoản tiền trợ cấp của họ.	<a href="#">Dành cho cá nhân đã được lãnh trợ cấp rồi</a> <sup>66</sup>

<sup>61</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/call-to-test-covid-19>

<sup>62</sup> <https://treasury.gov.au/coronavirus/households>

<sup>63</sup> <https://www.ato.gov.au/General/COVID-19/Support-for-individuals-and-employees/>

<sup>64</sup> <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/news/more-financial-support-people-affected-coronavirus>

<sup>65</sup> <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/affected-coronavirus-covid-19>



phủ Úc rời	Điều này bao gồm gia đình, người tìm việc, người Úc cao niên, người khuyết tật, sinh viên/học sinh và người học việc và người chăm sóc.	
Khoản tiền JobSeeker	Khoản tiền JobSeeker là khoản tiền bổ sung \$550 mỗi hai tuần dành cho người từ 22 tuổi đến tuổi nghỉ hưu, người thất nghiệp hoặc tạm thời không thể đi làm và không được lãnh khoản tiền JobKeeper từ người chủ. Có áp dụng các điều kiện cư trú và trải nghiệm khả năng kinh tế. Trải nghiệm tài sản đã tạm ngưng đối với khoản trợ cấp này và một số các khoản trợ cấp khác.	<a href="#">Thông tin về khoản tiền Jobseeker</a> <sup>67</sup>
Các khoản tiền trợ cấp đặc biệt dành cho người lãnh trợ cấp Centrelink	Hai khoản tiền Hỗ trợ Kinh tế \$750 dành cho người lãnh một số các khoản trợ cấp Centrelink, bao gồm người lãnh khoản tiền JobSeeker và Phụ cấp Thanh thiếu niên (Youth Allowance). Khoản tiền đầu tiên sẽ cấp vào tháng 3 và lần thứ hai vào giữa tháng 7.	<a href="#">Tờ thông tin - Khoản trợ cấp để giúp đỡ các hộ gia đình (PDF 200 KB)</a> <sup>68</sup>
Các khoản tiền bổ sung dành cho người lãnh trợ cấp Centrelink và hình thức trợ cấp thu nhập khác	Người mới hoặc đang lãnh JobSeeker và người lãnh một số các khoản trợ cấp Centrelink khác sẽ được lãnh khoản tiền bổ sung \$550 mỗi hai tuần trong sáu tháng, không trải nghiệm tài sản hoặc không cần phải chờ đợi. Chính phủ đã nới rộng các điều kiện phải hội đủ để được lãnh Phụ cấp Thanh thiếu niên và Khoản tiền JobSeeker để bao gồm nhân viên/công nhân biên chế đã tạm thời phải nghỉ làm hoặc bị mất việc, doanh thương cá thể, người tự làm chủ (self-employed), nhân viên/công nhân phù động (casuals) hoặc nhân viên/công nhân hợp đồng mà thu nhập bị giảm xuống và người chăm sóc người bị ảnh hưởng bởi siêu vi corona. Hãy xem tại trang mạng của Ngân khố (Treasury) để biết thêm thông tin cùng các hình thức trợ giúp về thu nhập thông thường, làm việc tại nhà và rút tiền hưu bổng.	<a href="#">Tờ thông tin - Hỗ trợ thu nhập cho cá nhân (PDF 253 KB)</a> <sup>69</sup>

## Các hình thức hỗ trợ của Chính phủ Victoria

Bảng dưới đây có thêm chi tiết về một số các khoản tiền hỗ trợ cụ thể từ Chính phủ Victoria.

Dịch vụ	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Khoản tiền hỗ trợ nhân viên/công nhân	Khoản tiền \$1500 trả một lần duy nhất dành cho nhân viên/công nhân không thể đi làm trong thời gian phải cách ly, không có thu nhập trong thời gian này và không được hưởng bất kỳ ngày nghỉ ốm/bệnh, nghỉ đặc biệt do đại dịch nào hết hoặc khoản trợ cấp thu nhập khác.  Chương trình cũng sẽ bảo đảm rằng ngay sau khi cá nhân đã đi xét nghiệm, họ sẽ hội đủ điều kiện được lãnh khoản tiền hỗ trợ \$300 từ Chính phủ Victoria – miễn là họ đáp ứng đủ các điều kiện của chương trình hiện tại.	<a href="#">Khoản tiền hỗ trợ nhân viên/công nhân</a> <sup>70</sup>
Jobseekers	Working for Victoria giúp nhân viên/công nhân bị mất việc làm do siêu vi corona tìm được cơ hội việc làm mới ngắn hạn hoặc phù động (casual). Ngoài việc giới thiệu đi làm, quỹ này cũng có thể trợ giúp phát triển kỹ năng hoặc giúp người dân có được các chứng nhận ngay lập tức để bắt đầu đi làm.	<a href="#">Working for Victoria</a> <sup>71</sup>
Giúp trả tiền điện, ga hoặc nước	Chương trình Trợ cấp Tiên ích Sinh hoạt (Utility Relief Grant Scheme) cấp cho người dân Victoria hội đủ điều kiện, có thể Người lãnh tiền cấp dưỡng (Pensioner), thể	<a href="#">Chương trình Trợ cấp Tiên ích Sinh hoạt (Utility Relief Grant Scheme)</a> <sup>72</sup>

<sup>66</sup> <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/affected-coronavirus-covid-19/if-you-already-get-payment-from-us>

<sup>67</sup> <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/jobseeker-payment>

<sup>68</sup> [https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-03/Fact\\_sheet-Payments\\_to\\_support\\_households\\_0.pdf](https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-03/Fact_sheet-Payments_to_support_households_0.pdf)

<sup>69</sup> [https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-04/Fact\\_sheet-Income\\_Support\\_for\\_Individuals.pdf](https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-04/Fact_sheet-Income_Support_for_Individuals.pdf)

<sup>70</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/covid-19-worker-support-payment>

<sup>71</sup> <http://vic.gov.au/workingforvictoria>

	Health Care hoặc thẻ Veterans Gold đang gặp khó khăn về tài chính hoặc tiền thuê nhà cao, khoản tiền lên đến \$650 cho mỗi loại tiện ích sinh hoạt trong khoảng thời gian hai năm, hoặc \$1300 cho người chỉ sử dụng một nguồn năng lượng duy nhất.	
--	---	--

### Các hình thức giúp đỡ từ các tổ chức khác

Bảng dưới đây có thêm chi tiết về một số các hình thức hỗ trợ tài chính và pháp lý khác hiện có.

Dịch vụ	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Khoản tiền trả nợ vay cá nhân (bao gồm các khoản tiền trả góp nợ vay mua nhà)	Một số ngân hàng đã nới lỏng các điều kiện trả góp nợ vay cho khách hàng gặp khó khăn về tài chính, bao gồm trì hoãn hoặc sắp xếp lại khoản nợ vay mua nhà.	<a href="#">Các câu hỏi thường gặp của khách hàng về COVID-19<sup>73</sup></a>
Người thuê nhà và người có nguy cơ bị lâm vào cảnh vô gia cư	Người thuê nhà hoặc người ngụ tại nhà tập thể, nhà xã hội, công viên dành cho nhà kéo theo xe (caravan) hoặc chỗ ở đặc biệt dành cho người khuyết tật, có thể xin chấm dứt hợp đồng sớm hơn trong trường hợp gặp khó khăn về tài chính. Chủ nhà không được phép đuổi người thuê nhà muốn ở lại, trừ trường hợp xảy ra hư hại về tài sản, hoạt động tội phạm, bạo hành nghiêm trọng hoặc nếu người thuê có khả năng trả tiền thuê nhà nhưng không chịu trả tiền thuê nhà. Người thuê nhà không thể bị ghi tên vào cơ sở dữ liệu thuê nhà hoặc sổ bì đen nếu họ không thể trả tiền thuê nhà bởi vì COVID-19.	<a href="#">Người tiêu dùng Victoria – COVID-19 và các quyền hạn của quý vị<sup>74</sup></a> <a href="#">Tenants Victoria - Nợ tiền thuê nhà và COVID-19<sup>75</sup></a>
Giảm giá tiền điện thoại và internet	Hãy hỏi công ty điện thoại và internet xem họ có giảm giá hoặc giúp đỡ liên quan đến COVID-19 hay không. Optus cho phép khách hàng tạm dừng thuê bao hiện tại nếu họ không cần sử dụng dịch vụ. Đồng thời tạm thời bỏ lệ phí trả chậm và tạm đình chỉ việc cắt dịch vụ và đòi nợ.	<a href="#">Hình thức hỗ trợ của Telstra liên quan đến COVID-19<sup>76</sup></a> <a href="#">Hình thức hỗ trợ của Optus liên quan đến COVID-19<sup>77</sup></a>
Tư vấn tài chính	Một số dịch vụ tư vấn tài chính cung ứng dịch vụ hỗ trợ quanh năm và hỗ trợ nhân viên/công nhân, doanh nghiệp bị ảnh hưởng và người dân nói chung. Tư vấn tài chính là dịch vụ miễn phí và bảo mật do các tổ chức cộng đồng, trung tâm pháp lý và một số cơ quan chính phủ phụ trách. Hãy tìm kiếm tại 'Money Smart' để tìm các dịch vụ gần nơi quý vị.	<a href="#">Thông tin về tư vấn tài chính Moneysmart<sup>78</sup></a>
Dịch vụ tư vấn tài chính vùng nông thôn	Dịch vụ này tư vấn tài chính miễn phí, bảo mật và độc lập cho các nhà sản xuất chăn nuôi, trồng trọt, ngư dân, người trồng rừng, người thu hoạch và các doanh nghiệp nhỏ hợp lệ khác ở vùng nông thôn. Agriculture Victoria có thể giúp tìm cơ sở cung cấp dịch vụ tại địa phương.	<a href="#">Dịch vụ tư vấn tài chính vùng nông thôn<sup>79</sup></a>

<sup>72</sup> <https://services.dhhs.vic.gov.au/utility-relief-grant-scheme>

<sup>73</sup> <https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Customer-FAQs.pdf>

<sup>74</sup> <https://www.consumer.vic.gov.au/resources-and-tools/advice-in-a-disaster/coronavirus-covid19-and-your-rights>

<sup>75</sup> <https://www.tenantsvic.org.au/advice/coronavirus-covid-19/rent-arrears-and-covid-19/>

<sup>76</sup> <https://www.telstra.com.au/covid19>

<sup>77</sup> <https://www.optus.com.au/about/media-centre/coronavirus-support#get-in-touch>

<sup>78</sup> <https://moneysmart.gov.au/managing-debt/financial-counselling>

<sup>79</sup> <http://www.agriculture.gov.au/ag-farm-food/drought/assistance/rural-financial-counselling-service/vic>

## Giúp đỡ các thành phần cụ thể

### Người cao niên, người khuyết tật và người chăm sóc

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Carers Victoria	Dịch vụ tư vấn ngắn hạn, giúp đỡ về mặt tinh cảm và tâm lý dành cho người chăm sóc và gia đình. Dù văn phòng của họ đóng cửa không tiếp khách hàng và tạm thời không gặp gặp mặt, họ vẫn có thể giúp đỡ người chăm sóc về: hỗ trợ về tinh thần và tư vấn về dịch vụ, các buổi tư vấn trực tuyến hoặc qua điện thoại, chăm sóc tạm thời tại nhà và các dịch vụ cần thiết khác do nhân viên đảm nhận sẽ đến nhà quý vị, giao hàng hóa và thiết bị, thiết bị có thể giúp quý vị vượt qua tình trạng cách ly xã hội cũng như giúp đỡ và giáo dục trực tuyến.	1800 514 845 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 chiều) <a href="#">Carers Victoria<sup>80</sup></a>
Chính phủ Victoria	Chính phủ Victoria cung cấp cho người chăm sóc các tư vấn y tế, hỗ trợ bổ sung và các gợi ý để giữ gìn sức khỏe.	<a href="#">Thông tin dành cho người khuyết tật và người chăm sóc khi tự cách ly (Word 64 KB)<sup>81</sup></a>
Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (NDIS, National Disability Insurance Scheme)	Tại trang COVID-19 của NDIS có thông tin đặc biệt dành cho người khuyết tật về các thay đổi liên quan đến dịch vụ và các hỗ trợ có sẵn. Liên lạc với NDIS để yêu cầu tái duyệt kế hoạch.	1800 800 110 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối) <a href="#">Thông tin về COVID-19 do NDIS phổ biến<sup>82</sup></a>
Chương trình Trợ giúp tại Nhà của Liên bang (Commonwealth Home Support Program)	Trợ giúp ở mức cơ bản dành cho người cao niên cần giúp đỡ để tiếp tục sống ở nhà	1800 200 422 (My Aged Care) <a href="#">My Aged Care<sup>83</sup></a>
Chương trình Chăm sóc tại Nhà và Cộng đồng (Home and Community Care Program)	Mecwacare giúp đỡ người khuyết tật dưới 65 tuổi có nguy cơ không còn khả năng sinh hoạt độc lập. Các dịch vụ gồm có giúp đỡ công việc nhà, chăm sóc cá nhân, dịch vụ thực phẩm giao khẩu phần ăn, giúp đỡ về mặt xã hội, bảo trì nhà cửa và chăm sóc tạm thời.	8573 4650
Travellers Aid	Travellers Aid cung cấp dịch vụ hỗ trợ di chuyển và cho thuê thiết bị cũng như các dịch vụ đồng hành tại các nhà ga Flinders Street và Southern Cross.	<a href="#">Travellers Aid<sup>84</sup></a>
Able Australia - Ablelink	Able Australia vẫn hoạt động và tiếp tục cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, bao gồm giúp đỡ người khiếm thính-khiếm thị và giúp đỡ trong cộng đồng dành cho người cao niên.	1300 225 369 <a href="#">Able Australia<sup>85</sup></a> <i>Xin lưu ý Ross House (nơi Ablelink đặt Văn phòng) hiện đóng cửa.</i>

### Thông tin dễ hiểu về COVID-19 dành cho người gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Ủy hội Đa văn hóa Victoria (Victorian Multicultural Commission)	Giúp đỡ và bên vực người dân Victoria đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ.	<sup>86</sup> <a href="#">Thông tin về COVID-19<sup>87</sup></a>
Embrace	Là tổ chức toàn quốc dành cho các cộng đồng đa	<a href="#">Embrace Mental Health<sup>88</sup></a>

<sup>80</sup> <https://www.carersvictoria.org.au/>

<sup>81</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/people-disability-and-carers-home-isolation-coronavirus>

<sup>82</sup> <https://www.ndis.gov.au/coronavirus>

<sup>83</sup> <https://www.myagedcare.gov.au/>

<sup>84</sup> <https://www.travellersaid.org.au/>

<sup>85</sup> <https://ableaustralia.org.au/>

<sup>86</sup> <https://www.multiculturalcommission.vic.gov.au/coronavirus-support-services>

<sup>87</sup> <https://www.multiculturalcommission.vic.gov.au/coronavirus>



Multicultural Mental Health	văn hóa và các dịch vụ sức khỏe tâm thần của Úc để truy cập các tài liệu, sử dụng dịch vụ và có thông tin ở định dạng phù hợp về mặt văn hóa.	
Chính phủ Victoria	Thông tin viết về COVID-19 trong hơn 40 ngôn ngữ cộng đồng, bao gồm: tiếng Miến Điện, tiếng Hoa, tiếng Dari, tiếng Hazaragi, tiếng Khmer, tiếng Pasto, tiếng Ba Tư, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, tiếng Urdu và tiếng Việt.	<a href="#">Các bản dịch tài liệu về COVID-19<sup>89</sup></a>
Chính phủ Úc	Các bản dịch video thông tin về COVID-19 có sẵn.	<a href="#">Các video thông tin về COVID-19 của Chính phủ Úc bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau<sup>90</sup></a>
Ethnolink	Một số các thông tin văn bản và thâu âm bằng các ngôn ngữ cộng đồng, từ Chính phủ Úc và Chính phủ Victoria.	<a href="#">Các bản dịch tài liệu về COVID-19 của Ethnolink<sup>91</sup></a>
SBS	Các video thông tin về COVID-19 bằng hơn 60 ngôn ngữ.	<a href="#">Các video thông tin về COVID-19<sup>92</sup></a>
Health Translations	Bản dịch thông tin về COVID-19 do 'Health Translations' cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.	<a href="#">Health Translations<sup>93</sup></a>
Bộ Giáo dục, Chính phủ Victoria	Lời khuyên về học tập tại nhà bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng.	<a href="#">Bản dịch Lời khuyên về học tập tại nhà<sup>94</sup></a>

## Cộng đồng Thổ dân và dân đảo Torres Strait

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Tổ chức Y tế Cộng đồng Thổ dân Kiểm soát tại Victoria	Tư vấn cụ thể, giúp đỡ về y tế, thông tin về COVID-19 và các dịch vụ giúp đỡ dành cho các cộng đồng Thổ dân và dân đảo Torres Strait.	<a href="#">Thông tin và hỗ trợ liên quan đến COVID-19 của VACCHO<sup>95</sup></a>
Chính phủ Victoria – Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh	Thông tin về duy trì khoảng cách đối với người khác, đến các nơi cung cấp thực phẩm và các mặt hàng thiết yếu, và các lời khuyên khác, chú trọng đến tôn trọng văn hóa.	<a href="#">Thông tin về COVID-19 dành cho các cộng đồng thổ dân<sup>96</sup></a>
Tổ chức Người bản địa Úc Toàn quốc	Là nỗ lực phối hợp nhằm bảo vệ Người bản địa Úc chống lại các mối đe dọa nghiêm trọng, trước mắt chú trọng đến người ở vùng hẻo lánh và duy trì an toàn thực phẩm.	<a href="#">Thông tin về COVID-19 của NIAA<sup>97</sup></a>

## Gia đình có con

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Dịch vụ Gia đình của Thành phố Melbourne	Sức khỏe mẫu nhi, tiêm chủng, giữ trẻ, giúp đỡ cha mẹ và tư vấn	9340 1422 <a href="mailto:familyservices@melbourne.vic.gov.au">familyservices@melbourne.vic.gov.au</a>
Chính phủ Victoria	Tài liệu dành cho cha mẹ có con sơ sinh, con chập chững biết đi, trẻ mầm non và trẻ ở độ tuổi đi học về vui chơi, sức khỏe và học tập tại nhà, lời khuyên về học tập tại nhà bằng ngôn ngữ cộng đồng	<a href="#">Tài liệu về giáo dục<sup>98</sup></a> <a href="#">Dịch vụ giáo dục dành cho cha mẹ<sup>99</sup></a>
Đường dây Trợ giúp Dành cho Cha Mẹ	Giúp đỡ tình huống khủng hoảng dành cho cha mẹ	13 22 89 (8 giờ sáng đến nửa đêm, mỗi

<sup>88</sup> <https://embracementalhealth.org.au/>

<sup>89</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

<sup>90</sup> <https://www.youtube.com/user/healthgovau/search?query=%22information+from+SBS%22>

<sup>91</sup> <https://www.ethnolink.com.au/covid-19-coronavirus-translated-resources/>

<sup>92</sup> <https://www.sbs.com.au/language/coronavirus>

<sup>93</sup> <https://www.healthtranslations.vic.gov.au/bhcv2/bhcht.nsf/PresentEnglishResource?Open&x=&s=Coronavirus>

<sup>94</sup> <https://www.education.vic.gov.au/parents/learning/Pages/home-learning-translated-advice.aspx>

<sup>95</sup> <http://www.vaccho.org.au/about-us/coronavirus-information/finding-support/>

<sup>96</sup> <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-information-aboriginal-communities>

<sup>97</sup> <https://www.niaa.gov.au/indigenous-affairs/coronavirus-covid-19/information-individuals>

<sup>98</sup> <https://www.education.vic.gov.au/parents/Pages/default.aspx>

<sup>99</sup> <https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/default.aspx>

		ngày)
Newy with kids	Các sinh hoạt vui vẻ dành cho cha mẹ và con cái tại nhà	<a href="#">Gia đình vui vẻ và duy trì khoảng cách đối với người khác<sup>100</sup></a>
Thư viện học tập	Tài liệu về học tập dành cho trẻ em trong thời gian trường học đóng cửa	<a href="#">Tài liệu giáo dục<sup>101</sup></a>

## Thanh thiếu niên và học sinh

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Study in Australia (Chính phủ Úc)	Thông tin và hình thức hỗ trợ dành cho du học sinh.	1300 981 621 (Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều) Email: <a href="mailto:international.students@dese.gov.au">international.students@dese.gov.au</a> <a href="#">Hỗ trợ học sinh/sinh viên<sup>102</sup></a>
Study Melbourne (Chính phủ Victoria)	Du học sinh có thể được lãnh khoản tiền cứu trợ lên đến \$1100 trong khuôn khổ chương trình hỗ trợ khẩn cấp của Chính phủ Victoria nhằm giúp đỡ hàng chục nghìn người trên khắp tiểu bang chúng ta	<a href="#">Quỹ cứu trợ khẩn cấp dành cho du học sinh<sup>103</sup></a>
The Venny	Đặt tại Công viên JJ Holland và hoạt động trong 30 năm, The Venny cung cấp không gian vui chơi cùng bữa ăn và thức ăn nhẹ cho trẻ em từ 5 đến 18 tuổi và gia đình các em. Trong thời gian này, không gian vui chơi chung dành cho trẻ em, đặt tại Công viên JJ Holland, hiện đóng cửa. Thay vào đó, họ cung cấp các ngày vui chơi trực tuyến vào thứ Ba, thứ Sáu và thứ Bảy vào lúc 1 giờ chiều.	9376 0589 Email: <a href="mailto:Info@thevenny.org.au">Info@thevenny.org.au</a> <a href="#">The Venny<sup>104</sup></a>
The Drum	Cung cấp các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên tại Carlton, Kensington, North Melbourne, trung tâm thành phố và tại các chung cư nhà chính phủ ở Richmond và Collingwood. Trong thời gian này, họ tiếp tục cung cấp dịch vụ tư vấn, hỗ trợ các trường hợp và nuôi dạy con cái trực tuyến hoặc các buổi trên điện thoại. Tất cả các nhóm và buổi hội thảo cũng đã chuyển thành trực tuyến.	9663 6733 <a href="#">The Drum<sup>105</sup></a>
Dịch vụ Thanh thiếu niên Frontyard	Chương trình chỗ ở dành cho thanh thiếu niên từ 16 đến 25 tuổi. Các dịch vụ này hiện nay chỉ cung cấp theo hẹn để giảm số lượng người có mặt trong cùng một chỗ.	9977 0077 hoặc 1800 800 531 Email: <a href="mailto:frontyard@mcm.org.au">frontyard@mcm.org.au</a>
Youth Projects (CBD)	Các dịch vụ sức khỏe sơ khởi chuyên khoa, bác sĩ gia đình (GP) tư vấn, tư vấn, Trị Liệu Thay thế bằng Chất Thuộc Họ Nha phiến (ORT, Opioid Replacement Therapy), hỗ trợ can thiệp ngắn hạn, Phòng khám Gan và Viêm gan C, giới thiệu đến các dịch vụ y tế khác, các hình thức giúp đỡ và điều trị.  Outreach, chương trình Kim chỉch và Ống chỉch lưu động, tư vấn phòng ngừa quá liều và sử dụng an toàn hơn, chỉ dẫn miễn phí cách ứng phó với naloxone và phản ứng quá liều, tư vấn, chăm sóc sau sự cố, đồng bạn giúp đỡ.	The Living Room 9945 2100  Dự án Thanh thiếu niên Đi bộ Tuần tra 0412 155 491 hay 1800 700 102
Headspace – Dịch vụ	Dịch vụ điện thoại và trực tuyến miễn phí giúp đỡ	1800 650 890

<sup>100</sup> <https://newywithkids.com.au/family-fun-social-distancing-coronavirus/>

<sup>101</sup> <https://www.education.com/resources/>

<sup>102</sup> <https://www.studyinaustralia.gov.au/English/student-support>

<sup>103</sup> <https://www.studymelbourne.vic.gov.au/help-and-support/support-for-students-coronavirus/international-student-emergency-relief-fund>

<sup>104</sup> <http://www.thevenny.org.au/>

<sup>105</sup> <https://thedrum.ds.org.au/contact/>

Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên	thanh thiếu niên từ 12 đến 25 và gia đình đang trải qua thời gian khó khăn. Để đối phó với COVID-19, một số trung tâm headspace đang điều chỉnh cách cung cấp dịch vụ của họ để kết hợp dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại.	<a href="#">Headspace</a> <sup>106</sup>
ReachOut	Tổ chức sức khỏe tâm thần trực tuyến có thông tin miễn phí dành cho thanh thiếu niên và cha mẹ Bao gồm một bộ các phần mềm ứng dụng (apps) về sức khỏe và an sinh gọi là hộp công cụ	<a href="#">ReachOut</a> <sup>107</sup> <a href="#">The toolbox</a> <sup>108</sup>
Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline)	Dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại miễn phí, riêng tư và bảo mật dành cho thanh thiếu niên từ 5 đến 25 tuổi.	1800 55 1800 (24 giờ, mỗi ngày) <a href="#">Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline)</a> <sup>109</sup> <a href="#">Tư vấn trò chuyện trên mạng Internet</a> <sup>110</sup> <a href="#">Tư vấn qua email</a> <sup>111</sup>
Youth Beyond Blue – chương trình dững cảm	Chương trình trị liệu hành vi nhận thức để giúp thanh thiếu niên từ 8 đến 17 bị chứng lo âu	<a href="#">Brave 4 you</a> <sup>112</sup>
Mood gym	Chương trình trị liệu hành vi nhận thức trực tuyến để giúp thanh thiếu niên từ 12 đến 25 bị trầm cảm	<a href="#">Mood gym</a> <sup>113</sup>
Xoay xở với lo lắng	Sách điện tử dành cho trẻ em và thiếu niên	<a href="#">Xoay xở với lo lắng</a> <sup>114</sup>

## Người có thị thực (visa)

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Chính phủ Úc	Thông tin về các sắp đặt và nghĩa vụ liên quan đến di trú trong thời gian đại dịch COVID-19.	<a href="#">Các sắp xếp liên quan đến di trú và biên giới trong thời gian đại dịch COVID-19</a> <sup>115</sup>
	Thông tin về quyền lợi liên quan đến thị thực để tiếp tục ở lại Úc, có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.	<a href="#">Quyền lợi của thị thực và việc ở lại Úc</a> <sup>116</sup>
Ủy hội Việc làm Công bằng (Fair Work Commission)	Thông tin dành cho nhân viên/công nhân di dân hoặc người có thị thực. Cũng có thông tin bản dịch.	<a href="#">Thông tin dành cho nhân viên/công nhân di dân hoặc người có thị thực trong thời gian đại dịch COVID-19</a> <sup>117</sup>

## Thú cưng

Tổ chức	Hỗ trợ được cung cấp	Liên lạc
Dịch vụ quản lý động vật của Thành phố Melbourne	Thành phố Melbourne cung cấp các dịch vụ quản lý động vật bao gồm đăng ký, điều tra và giáo dục về việc sở hữu thú cưng một cách có trách nhiệm.	9658 8816 <a href="#">Các dịch vụ quản lý động vật</a> <sup>118</sup>
Tiệm thức ăn thú cưng	Có thể đặt mua thức ăn thú cưng trực tuyến từ các tiệm thú cưng như Pet Stock, Pet Barn, My Pet Warehouse, hoặc liên lạc với các tiệm thú cưng địa	Các trang mạng hữu ích bao gồm: <a href="#">Petbarn</a> <sup>119</sup> <a href="#">Petstock</a> <sup>120</sup>

<sup>106</sup> <http://www.headspace.org.au/covid-19/>

<sup>107</sup> <https://au.reachout.com/>

<sup>108</sup> <https://au.reachout.com/sites/thetoolbox>

<sup>109</sup> <https://kidshelpline.com.au/>

<sup>110</sup> <https://kidshelpline.com.au/get-help/webchat-counselling>

<sup>111</sup> <https://kidshelpline.com.au/get-help/email-counselling/>

<sup>112</sup> <https://brave4you.psy.uq.edu.au/>

<sup>113</sup> <http://www.moodgym.anu.edu.au/welcome>

<sup>114</sup> <http://www.playingwithanxiety.com/>

<sup>115</sup> <https://covid19.homeaffairs.gov.au/>

<sup>116</sup> <https://covid19.homeaffairs.gov.au/staying-australia>

<sup>117</sup> <http://www.fairwork.gov.au/find-help-for/visa-holders-migrants/migrant-worker-and-visa-holder-information-during-coronavirus>

<sup>118</sup> <https://www.melbourne.vic.gov.au/residents/pets/animal-management-services/Pages/animal-management-services.aspx>

<sup>119</sup> <http://www.petbarn.com.au/>

<sup>120</sup> <http://www.petstock.com.au/c/covid19>

	phương để hỏi xem họ có giao hàng tận nhà hay không.	<a href="#">My pet warehouse</a> <sup>121</sup>
--	--	---

---

<sup>121</sup> <https://www.mypetwarehouse.com.au/>