



# Bagaimana untuk mengakses sokongan jika anda berasa tidak selamat, tertekan atau cemas semasa coronavirus (COVID-19)

Sekiranya anda mengesyaki anda mungkin dijangkiti dengan coronavirus (COVID-19), sila hubungi talian hotline coronavirus di **1800 675 398** (24 jam).

Jika anda memerlukan jurubahasa, hubungi **TIS National** di **131 450** dan minta disambungkan ke mana-mana perkhidmatan yang disenaraikan di sini.

Seandainya dalam keadaan kecemasan hubungi **000**.

## Pakej bantuan kecemasan

Pakej bantuan kecemasan disediakan untuk orang yang mudah terdedah ketika berada dalam pengasingan diri (isolasi) yang wajib disebabkan oleh coronavirus (COVID-19). Ia mengandungi makanan asas dan barangan keperluan peribadi/penjagaan peribadi bagi orang yang mempunyai sedikit atau tiada makanan, dan tiada rangkaian keluarga dan rakan untuk menyokong mereka. Anda tidak perlu menjadi pemastautin Australia untuk memohon bantuan.

Hubungi talian hotline coronavirus di **1800 675 398**.

## Sediakan pelan keselamatan jika anda berasa tidak selamat di rumah anda

Keganasan atau serangan seksual di rumah adalah tidak boleh diterima sama sekali. Perkhidmatan bagi isu keganasan keluarga dan serangan seksual turut disediakan untuk menyokong anda semasa pandemik coronavirus (COVID-19) ini.

Apabila anda rasa selamat untuk berbuat sedemikian, hubungi atau melalui seseorang kenalan anda untuk menghubungi [safe steps](https://www.safesteps.org.au) **1800 015 188** (24 jam sehari, 7 hari seminggu) atau melalui e-mel: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au).

Hubungi perkhidmatan sokongan untuk merancang pelan keselamatan.

Sediakan beg kecemasan, dengan dokumen-dokumen penting, seperti pasport dan pakaian, sekiranya anda perlu meninggalkan dengan tergesa-gesa. Anda mungkin perlu meninggalkannya di tempat rakan.

Anda dibenarkan keluar dari rumah anda untuk mendapatkan bantuan. Anda tidak akan didenda atau menghadapi sebarang kesulitan dengan pihak berkuasa. Jika anda ditahan oleh polis, sila memberitahu mereka bahawa anda berasa tidak selamat di rumah.

Anda harus mengekalkan perhubungan dengan orang yang anda percayai dengan berkongsi kepada mereka mengenai kerisauan dan kebimbangan anda. Tentukan satu 'perkataan selamat' atau isyarat untuk digunakan dengan rakan karib atau keluarga. Apabila anda menggunakan perkataan ini, mereka akan tahu anda memerlukan pertolongan dan boleh menghubungi polis atau perkhidmatan kecemasan.

## Peningkatan tahap tekanan dan keresahan

Perasaan cemas dan kebimbangan adalah tindak balas normal pada masa ini. Ini adalah penting untuk menjaga kesihatan mental diri dengan mengekalkan rutin yang baik, termasuk diet yang sihat, bersenam dan tidur yang mencukupi.

**Beyond Blue** menawarkan nasihat praktikal dan sumber-sumber melalui [beyondblue.org.au](https://beyondblue.org.au) serta bantuan kaunseling jangka pendek dan rujukan melalui telefon dan webchat di **1300 22 4636**

**Lifeline** menawarkan sumber dan nasihat, serta sokongan krisis dan pencegahan bunuh diri. Telefon **131114**

Untuk menerima penerbitan ini dalam format yang boleh diakses, e-mel [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, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Malay