



Kif issib għajnuna jekk ma tħossokx sigur, tħossok stressjat jew anzjuż fiż-żmien tal-coronavirus (COVID-19)

Jekk taħseb li għandek il-coronavirus (COVID-19), jekk jogħġbok ċempel il-hotline tal-coronavirus fuq **1800 675 398** (24 siegħa kuljum).

Jekk għandek bżonn interpretu, ċempel **TIS National fuq 131 450** u staqsihom biex tiġi mqabbad ma' xi wieħed mis-servizzi li huma elenkati hawnhekk.

F'każ ta' emerġenza, ċempel **000**.

Pakketti ta' għajnuna f'każ ta' emerġenza

Pakketti ta' għajnuna f'każ ta' emerġenza huma pprovduti lil persuni vulnerabbli li qegħdin f'izolament mandatorju minħabba l-coronavirus (COVID-19). Dawn fihom oġġetti essenzjali ta' ikel u ta' kura personali għal persuni li għandhom ftit ikel jew li m'għandhom xejn, u li m'għandhomx network ta' familja u ħbieb li jgħinu. M'hemmx bżonn tkun residenti Awstraljan/a biex tapplika.

Ċempel il-hotline tal-coronavirus fuq **1800 675 398**.

Ipprepara pjan ta' sikurezza jekk ma tħossokx sigur f'darek

Attakk vjolenti jew sesswali fid-dar qatt m'hu aċċettabbli. Servizzi dwar il-vjolenza fil-familja u attacchi sesswali huma pprovduti biex jappoġġjaw waqt il-pandemija tal-coronavirus (COVID-19).

Meta jkun sigur li tagħmel dan, ikkuntattja jew qabbad lil xi hadd li taf jikkuntattja [safesteps](https://www.safesteps.org.au) fuq **1800 015 188** (24 siegħa kuljum, 7 ijiem fil-ġimgħa) jew permezz tal-email: safesteps@safesteps.org.au

Ikkuntattja servizzi ta' għajnuna biex tfassal pjan ta' sikurezza.

Ippakkja basket t'emergenza, b'dokumenti importanti, b'hal passaporti u ħwejjeġ x'tilbes, f'każ li jkollok titlaq malajr. Forsi jkollok bżonn tħallieh fid-dar ta' xi ħabib/a.

Inti permess/a li titlaq minn darek biex tftitex għajnuna. Mhux ser tiġi mmultat/a jew tidhol f'xi nkwieta mal-awtoritajiet. Jekk tiġi mwaqqaf/mwaqqfa mill-pulizija, jekk jogħġbok għarrafhom li m'intix tħossok sigur/a ġewwa darek.

Għandek tibqa' f'kuntatt ma' dawk li tista' tafda billi tkellimhom dwar x'qiegħed jinkwetak u jħassbek. Agħzel kelma jew sinjal sigur li tuża ma' ħbieb tal-qalb jew mal-familja. Meta tuża din il-kelma, ikunu jafu li għandek bżonn l-għajnuna u jkunu jistgħu jċemplu lill-pulizija jew is-servizzi ta' emerġenza.

Livelli akbar ta' stress u ansjetà

Li tħossok anzjuż/a jew imħasseb/imħassba huma reazzjonijiet normali f'dan iż-żmien. Huwa importanti li tiegħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek billi żzomm rutina tajba, inkluż dieta tajba, eżerċizzju u rqaq.

Beyond Blue toffri pariri prattiċi u riżorsi fis-sit [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au) u assistenza psikoloġika għal żmien qasir u riferiment permezz tat-telefown u webchat fuq **1300 22 4636**.

Lifeline toffri riżorsi u pariri, kif ukoll appoġġ f'każ ta' krizi u prevenzjoni ta' suwiċidju. Ċempel: **13 11 14**.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'forma aċċessibbli, ibgħat email lil [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)

Jista' jinstab fis-sit [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 – Maltese