



Jak uzyskać dostęp do wsparcia kiedy czujesz brak bezpieczeństwa, jesteś zestresowany albo odczuwasz lęk w czasie koronawirusa (COVID-19)

Jeśli myślisz, że masz koronawirusa (COVID-19), zadzwoń na coronavirus hotline pod numer **1800 675 398** (24 godziny na dobę).

Jeśli potrzebujesz tłumacza, zadzwoń do TIS National pod numer **131 450** i poproś o połączenie z jakimkolwiek wymienionymi tutaj usługami.

W nagłych przypadkach dzwoń pod **000**.

Pakiet pomocy doraźnej

Pakiety pomocy doraźnej są dostępne dla osób podatnych na zachorowanie, które znajdują się w obowiązkowej samoizolacji z powodu koronawirusa (COVID-19). W skład tych pakietów wchodzi artykuły spożywcze i artykuły higieny osobistej dla osób, które mają mało żywności lub w ogóle jej nie posiadają i które nie mają pomocy ze strony rodziny lub przyjaciół. Nie musisz być rezydentem Australii, by złożyć podanie.

Zadzwoń do coronavirus hotline pod numer **1800 675 398**.

Jeśli nie czujesz się bezpieczna w swoim domu, przygotuj plan bezpieczeństwa

Przemoc lub napaść na tle seksualnym w domu nigdy nie jest do zaakceptowania. Pomoc ofiarom przemocy w rodzinie i napaści na tle seksualnym jest dostępna przez cały okres pandemii koronawirusa (COVID-19).

Kiedy jest to bezpieczne, skontaktuj się albo poproś kogoś znajomego, aby skontaktował się z [safe steps](#) pod numerem **1800 015 188** (24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu) lub e-mailem: safesteps@safesteps.org.au

Do opracowania planu bezpieczeństwa skontaktuj się z usługami wsparcia.

W razie potrzeby szybkiej ucieczki spakuj torbę podręczną z ubraniami i ważnymi dokumentami, takimi jak paszport. Możesz przechowywać ją u kogoś zaufanego.

W poszukiwaniu pomocy wolno ci opuścić dom. Nie grozi ci kara ani kłopoty z władzami. Jeśli zatrzyma cię policja, powiedz, że czujesz się zagrożona w swoim domu.

Pozostawaj w kontakcie z osobami, którym możesz zaufać, rozmawiając z nimi o swoich zmartwieniach i niepokojach. Miej gotowe na wypadek takiej sytuacji jakieś „bezpieczne słowo” lub sygnał. Kiedy użyjesz tego słowa, druga osoba będzie wiedziała, że potrzebujesz pomocy i będzie mogła zadzwonić po policję albo służby ratunkowe.

Zwiększony poziom stresu i lęku

W obecnej sytuacji poczucie lęku i niepokoju są normalnymi reakcjami. Jest ważne, żeby dbać o swoje zdrowie psychiczne stosując dobre zwyczaje, włącznie ze zdrową dietą, gimnastyką i snem.

Beyond Blue oferuje praktyczne porady i materiały na stronie beyondblue.org.au oraz tymczasową pomoc psychologiczną i skierowania przez telefon oraz czaty internetowe pod numerem **1300 22 4636**.

Lifeline oferuje materiały i porady, jak również wsparcie w czasie kryzysu i zapobieganie samobójstwom. Telefon: **13 11 14**.

Aby otrzymać tę publikację w dostępnym dla Ciebie formacie, wyślij e-mail do [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)

Dostępna na [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 – Polish