



Como ter acesso a serviços de apoio caso se sinta em perigo, estressado ou ansioso durante o coronavírus (COVID-19)

Se você acha que contraiu o coronavírus (COVID-19), por favor ligue para a linha direta do coronavírus pelo telefone **1800 675 398** (24 horas).

Se precisar de um intérprete, ligue para o **TIS National** pelo telefone **131450** e peça para ser transferido a um dos serviços descritos abaixo.

Em caso de emergência disque **000**.

Cesta básica emergencial

Cestas básicas emergenciais estão disponíveis para pessoas vulneráveis que estão em confinamento obrigatório devido ao coronavírus (COVID-19). Elas contêm alimentos essenciais e itens de higiene pessoal para pessoas que estão sem comida ou com pouca comida e não têm familiares ou amigos para ajudar. Você não precisa ter residência permanente para fazer a solicitação.

Ligue para a linha direta do coronavírus pelo telefone **1800 675 398**.

Faça um plano de segurança caso não se sinta seguro em sua casa

Violência ou abuso sexual em casa nunca é aceitável. Serviços contra violência doméstica e abuso sexual estão disponíveis para ajudá-lo(a) durante a pandemia do coronavírus (COVID-19).

Quando for seguro, entre em contato ou peça para alguém entrar em contato com o [safe steps](#) pelo telefone **1800 015 188** (24 horas por dia, 7 dias por semana) ou por e-mail: safesteps@safesteps.org.au

Entre em contato com os serviços de apoio para criar um plano de segurança.

Faça uma mala de emergência com documentos importantes, como passaportes e roupas, caso precise sair de repente. Talvez você precise deixar a mala na casa de um amigo(a).

Você pode sair de casa para buscar ajuda. Você não será multado(a) nem terá problemas com as autoridades. Se for abordado(a) pela polícia, por favor diga que não se sente seguro(a) em casa.

Você deve manter contato com as pessoas em quem confia e falar sobre seus medos e preocupações. Escolha uma 'palavra de segurança' ou gesto para usar com amigos próximos ou familiares. Quando usar essa palavra, eles saberão que você precisa de ajuda e poderão chamar a polícia ou serviços de emergência.

Aumento do nível de estresse e ansiedade

Ter sentimentos de ansiedade e preocupação são reações normais durante esta época. É importante cuidar de sua saúde mental mantendo boas rotinas diárias, incluindo uma dieta saudável, exercício físico e sono.

A **Beyond Blue** oferece recomendações práticas e recursos no site beyondblue.org.au e terapia de curto prazo e indicação por telefone e webchat pelo telefone **1300 22 4636**.

A **Lifeline** oferece recursos e recomendações, assim como apoio em momentos de crise e prevenção de suicídio. Telefone: **13 11 14**.

Para receber esta publicação em um formato acessível, envie um e-mail para [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)

Disponível em [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 – Portuguese