



Как обратиться за поддержкой, если вы не чувствуете себя в безопасности, испытываете стресс или тревогу во время пандемии coronavirus (COVID-19)

Если вам кажется, что вы заразились коронавирусной инфекцией coronavirus (COVID-19), позвоните на круглосуточную горячую линию coronavirus (COVID-19) по номеру **1800 675 398**.

Если вам нужен переводчик, позвоните в переводческую службу **TIS National** по номеру **131 450** и попросите соединить вас с любой из перечисленных ниже служб.

В экстренном случае звоните по номеру **000**.

Пакеты помощи при чрезвычайных обстоятельствах

Пакеты помощи при чрезвычайных обстоятельствах предназначены для социально незащищенных граждан, которые находятся в принудительной самоизоляции в связи с coronavirus (COVID-19). Пакеты помощи включают продукты питания первой необходимости и предметы личной гигиены для людей, у которых недостаточно или вообще нет еды и нет родственников или знакомых, которые могли бы поддержать их. Для того, чтобы обратиться за такой помощью, вы не обязательно должны быть жителем Австралии.

Позвоните на горячую линию coronavirus по номеру **1800 675 398**.

Если дома вы не чувствуете себя в безопасности, подготовьте план действий на случай, если вам угрожает опасность

Насилие и сексуальные посягательства в семье всегда недопустимы. Службы помощи при насилии и сексуальных посягательствах в семье могут помочь во время пандемии coronavirus (COVID-19).

Когда это будет безопасно, позвоните сами или попросите кого-нибудь позвонить от вашего имени в службу экстренной помощи [safe steps](#) по номеру **1800 015 188** (работает круглосуточно, 7 дней в неделю) или отправьте сообщение по электронной почте по адресу: safesteps@safesteps.org.au

Обратитесь в службы поддержки с просьбой разработать план действий на случай опасности.

В экстренных ситуациях, если вам придется срочно уйти из дому, возьмите заранее подготовленную сумку с важными документами, например, паспортами, и одеждой. Возможно, вам придется оставить сумку у кого-то из друзей.

Вам разрешается уйти из дома, чтобы обратиться за помощью. Вас не оштрафуют и у вас не будет неприятностей с властями. Если вас остановит полиция, скажите им, что вам было небезопасно оставаться дома.

Вам необходимо поддерживать связь с людьми, которым вы можете доверять. Поговорите с ними о том, что вас волнует и тревожит. Продумайте, какое кодовое слово или сигнал использовать для оповещения друзей и родных. Услышав это слово или сигнал, они будут знать, что вам нужна помощь и смогут позвонить в полицию или службы экстренной помощи.

Повышенный уровень стресса и тревоги

Чувство тревоги и обеспокоенности – это нормальная реакция в такое время. Важно заботиться о своем психическом здоровье и поддерживать нормальный образ жизни, включая полноценное питание, физическую активность и здоровый сон.

Служба **Beyond Blue** предлагает практические советы и информацию на сайте beyondblue.org.au, а также кратковременные консультационные и справочные услуги по телефону и веб-чату по номеру **1300 22 4636**.

Служба поддержки в кризисных ситуациях **Lifeline** предлагает информацию, практические советы и поддержку в кризисных ситуациях по предотвращению самоубийств. Телефон: **13 11 14**.

Чтобы получить эту публикацию в доступном формате, отправьте сообщение по электронной почте в [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)

Доступно на [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 – Russian