



Jinsi ya kupata msaada ikiwa unajisikia huna usalama, una dhiki au wasiwasi wakati wa coronavirus (COVID-19)

Ikiwa unafikiria unaweza kuwa na coronavirus (COVID-19), tafadhali piga simu kuhusu habari za sasa za coronavirus kwenye **1800 675 398** (masaa 24). Ikiwa unahitaji mkalimani, piga simu **TIS ya kitaifa** kwenye **131 450** na waombe wakuunganishe na huduma zozote zilizoorodheshwa hapa.

Iwapo kuna dharura piga **000**.

Vifurushi vya dharura

Vifurushi vya misaada ya dharura vinapatikana kwa watu walio katika mazingira ya hatari na wamelazimishwa kujitenga kwa sababu ya coronavirus (COVID-19). Zina vitu muhimu vya chakula na matunzo ya kibinafsi kwa watu ambao wana chakula kidogo au hawana, na hawana mzunguko wa familia na marafiki wa kuwasaidia. Sio lazima uwe mkazi wa Australia kwa kuomba.

Pigia simu kuhusu habari za sasa za coronavirus kwenye **1800 675 398**.

Andaa mpango wa usalama ikiwa unajisikia huna usalama nyumbani kwako

Vurugu au unyanyasaji wa kijinsia nyumbani haikubaliki kamwe. Huduma za unyanyasaji wa familia na huduma za unyanyasaji wa kijinsia zinapatikana ili kukusaidia wakati wote wa janga la coronavirus (COVID-19).

Wakati kuna usalama kufanya hivyo, wasiliana na au na mtu unayemjua awasiliane na [Safe Steps](#) kwenye **1800 015 188** (masaa 24 kwa siku, 7 kwa wiki) au kwa barua pepe: safesteps@safesteps.org.au

Wasiliana na huduma za msaada ili kufanya mpango wa usalama.

Pakia begi ya dharura, na karatasi muhimu, kama pasipoti na nguo, ikiwa unahitaji kuondoka haraka. Unaweza kuiacha mahali pa rafiki.

Unaruhusiwa kuondoka nyumbani kwako kutafuta msaada. Hautatozwa faini au kuwa na shida yoyote na mamlaka. Ukisimamishwa na polisi, tafadhali wajulishe kuwa unajisikia huna usalama nyumbani.

Unapaswa kukaa na watu ambao unaweza kuwaamini kwa kuzungumza nao juu ya wasiwasi na tatizo zako. Amua juu ya 'neni salama' au ishara ya kutumia na marafiki wa karibu au familia. Unapotumia neno hili, watajua unahitaji msaada na wanaweza kupigia polisi au huduma za dharura.

Kuongezeka kwa dhiki na viwango vya wasiwasi

Hisia za wasiwasi na tatizo ni majibu ya kawaida wakati huu. Ni muhimu kutunza afya yako ya akili kwa kuweka utaratibu mzuri, pamoja na lishe yenye afya, mazoezi na kulala.

Beyond Blue inapeana ushauri na rasilimali kwenye beyondblue.org.au na ushauri nasaha mfupi na rufaa kwa njia ya simu na webchat kwenye **1300 22 4636**

Lifeline hutoa rasilimali na ushauri, na vile vile msaada wa shida na kuzuia kujijua. Simu: **13 11 14**.

Kupokea uchapishaji huu kwa muundo mzuri kwenye barua pepe [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)

Inapatikana kwa [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 – Swahili