



چندین زبان موجود
است



همسایگان از یکدیگر مواظبت می نمایند

— Yarra —

نهادهای خدماتی محلی همسایگان شما هستند و همیشه از شما و
جامعه مان پشتیبانی می نمایند.

CELEBRATING
150 YEARS
1869 - 2019



ACCESS
Health & Community

دسترسی به بهداشت و جامعه (Access)

Health & Community) یکی از نهادهای خدمات مردمی در محل شما می باشد.

خدمات ما شامل پزشکان، خدمات پیراپزشکی، بهداشت روانی و پشتیبانی مردمی است. خدمات ما به شیوه ای طراحی شده اند تا جوامعی تندرست و شاد بسازند.

ما با همیاری با سایر خدمات کار می کنیم تا به بهترین وجه ممکن از شما مراقبت نماییم.

این رهنمود برخی از این خدمات، و کمک های در دسترس در جامعه تان را نشان می دهد. بسیاری از این خدمات و پشتیبانی ها رایگان یا بسیار کم هزینه اند.

می توانید با استفاده از شماره های تلفن ارائه شده با بسیاری از این خدمات تماس بگیرید یا برای آگاهی بیشتر آنها را در اینترنت مورد کاوش قرار دهید. همچنین خدماتی در سطح ایالتی با شماره های تماس با آنها موجود می باشند که شبانه روزی به کار مشغول هستند.

ما تنها شماره های تلفن را در اختیاران قرار می دهیم ولی خودتان نیز می توانید برای این خدمات در اینترنت کاوش کرده و اطلاعات بسیار بیشتری به دست آورید. معمولاً خدماتی در سطح ایالتی هستند که شماره تماس شبانه روزی در اختیار می گذارند.

” ما با همیاری با سایر خدمات کار می کنیم تا به بهترین وجه ممکن از شما مراقبت نماییم.“

این رهنمود به زبان های یونانی، چینی ساده شده، ایتالیایی، ویتنامی و فارسی هم در دسترس می باشد.



“من به تازگی بیشتر ساعات کاری خود را از دست داده ام و در تلاش هستم تا بدانم آیا به زودی کاری بیشتری برایم فراهم خواهد بود؟”

**Wise Employment**

9413 3100

Centrelink

136240

برای استفاده از مهارتهای تان یا برای به دست آوردن مهارت های نو گزینه های متعددی وجود دارند.

هنگامی که به دنبال یافتن کار هستید، Centrelink می تواند به شما کمک مالی نماید، ولی انجام کارهای داوطلبانه یا یافتن دوره های کوتاه مدت در محل تان در ارائه ی احساس پیشرفت به شما کمک می نماید.



“من برای رفتن به قرارهای ملاقات و برای خرید کردن مشکل فزاینده ای دارم و خویشاوندی هم ندارم که مرا ببرد.”

**Yarra Council**

9205 5555

ترابری مردمی (Community transport) می تواند به شما کمک نماید تا این کارهای مهم را انجام دهید. همچنین می توانید بخواهید که خوار و بار و دارو را به شما تحویل دهند.



”بگو مگو در خانه اکنون بیشتر جنبه ی شخصی پیدا کرده و دفعات آن زیاد تر شده است. همسر من همواره از من انتقاد می کند و اسم هایی روی من می گذارد. نمی دانم چکنم؟“



اگر در معرض خطر فوری هستید به 000 زنگ بزنید.

Orange Door

1800 319 355

Safe Steps

1800 015 188

هیچکس نباید در خانه احساس ناراحتی نماید. خدماتی وجود دارند که هر روزه به کسانی که در وضعیت مشابهی هستند کمک می نمایند. آنها به شما گوش داده، از شما پشتیبانی نموده و به شما کمک می نمایند طری برای احساس ایمنی در خانه داشته باشید.

کمک مالی

”این اواخر در تلاش بودم که برخی از قبوض را پرداخت کنم و در پرداخت کرایه ی خانه ام دارم عقب می افتم. مطمئن نیستم که ماه آینده بتوانم از عهده برآیم.“




Yarra Council

1800 685 682

برخی از افراد گفتگو با مشاورین مالی را راه خوبی برای تسلط بر امور مالی می دانند. اگر از شغلی به شغل دیگر انتقال می یابید و برای پرداخت قبوض خود مشکل دارید، Centrelink هم می تواند با پرداخت های حمایتی به شما کمک نماید.

”در حال حاضر پول کمیاب است و من باید خوراک زن و بچه ها و خودم را تأمین نمایم. من در فراهم کردن خوراک سالم بر روی میز برای آنان به کمک نیاز دارم.“




Salvation Army
9429 2117 

در بسیاری از نهادهای خدماتی در جامعه ی تان بسته های غذایی، خوراک های منجمد و کوپون ها موجود می باشند. گرسنه نمانید، این نهاد ها می خواهند کمک نمایند.

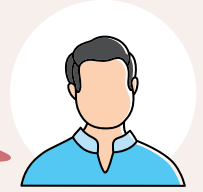
”بسیاری از اطلاعات آنلاین می باشند ولی من از کامپیوتر چندان سر در نمی آورم و اینترنت هم خیلی پر خرج است.“




Yarra Libraries
1300 695 427 


راه های آسان و ارزانی برای یادگرفتن کامپیوتر و تلفون های هوشمند و اینترنت و دسترسی به آخرین دستگاه ها وجود دارد. خانه های همسایگی (Neighbourhood houses) و کتابخانه های محلی مربیانی دارند که درس کامپیوتر می دهند یا کامپیوتر را در دسترس عموم مردم قرار می دهند.

“مطمئن نیستم که چه مدت می توانم در محل فعلی بمانم و نمی دانم که به کجا می توانم بروم.”




Launch Housing
1800 825 955 

همیشه باید احساس کنید که محل زندگی ایمن و امنی دارید. نهادهای خدماتی متعددی هستند که می توانند به شما کمک نمایند تا در خانه ی تان بمانید و یا خانه ی دیگری پیدا کنید.

الکل، دارو و سایر مواد 

“متوجه شده ام که در بیشتر شب های هر هفته مشروب می نوشم. کم کردن آن را دشوار می یابم ولی نمی دانم با چه کسی می توانم صحبت کنم؟”



Odessey/ReGen
1800 700 514 

DirectLine (24 ساعت)
1800 888 236 

راه های بسیاری برای دریافت کمک برای کاهش الکل یا سایر مواد وجود دارند. نهاد خدماتی الکل و سایر مواد در دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and Community) خدمات مشاوره و پشتیبانی عرضه می نمایند و هزینه ای برای شما ندارد.



”من این اواخر احساس نگرانی و تشویش دارم. آیا کسی هست که بتوانم با او صحبت کنم؟“



headspace
Collingwood
9417 0150 📞

Care In Mind
9088 4277 📞

دست یابی برای کمک بسیار مهم است. خدمات مشاوره و بهداشت روانی وجود دارند که می توانند از راه تلفن و نیز از با شیوه حضوری به شما کمک و پشتیبانی نمایند. بسیاری از این خدمات هزینه ای هم ندارند.



”من از پسرم مواظبت می کنم که دارای ناتوانی است و هر چند وقت یک بار – تنها برای چند ساعت، به تنفسی نیاز دارم.“



AccessHC
9810 3000 📞

انجام کار برای خودتان یا اینکه وقتی برای خودتان داشته باشید بسیار مهم است و اجازه می دهد که از خودتان مراقبت نمایید. مراقب جایگزین را می توان از چند راه ترتیب داد.



”من واقعاً دلم برای دوستانم تنگ می شود و نمی دانم چطور خود را سرگرم نمایم.“



**Belgium Avenue
Neighbourhood
House**


9428 1676 

**Richmond
Community Learning
Centre**

9901 9428 

اگر احساس می کنیم که گیر افتاده ایم یا منزوی شده ایم، از چند راه ممکن است از جامعه پیرامون مان خود را کنار بکشیم. تنها یک تلفن ساده می تواند کمک نماید تا با دوستان و خویشاوندان خود پیوندتان را برقرار نمایید. چرا که نروید تا ببینید در خانه ی همسایگی (local neighborhood) چه خبر است؟ یا بروید و در یک سازمان یا گروه داوطلب شوید. ممکن است پیوند ها و دوستان نوی نیز پیدا کنید.

مرکز اصلی ما در Boroondara به نشانی Burwood Rd 378 Hawthorn است ولی ما محل هایی هم در سراسر شهرداری Boroondara داریم. گستره ی کامل خدمات ما را می توانید در اینجا پیدا کنید:

www.accesshc.org.au 

(03) 9810 3000 

دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and

Community) یک نهاد خدماتی رسمی بهداشت جامعه می باشد که بیش از 150 سال است به جوامع محلی کمک می نماید.

ما گستره ای از برنامه های بهداشتی و رفاهی پیشکش می کنیم که اعتبار آن را عمدتاً دولت تأمین می نماید و در دسترس اعضای جامعه است. بسیاری از برنامه های ما بدون هزینه یا با هزینه ای اندک پیشکش می شوند.

خدمات ما شامل خدمات پزشکی، دندانپزشکی، بهداشت روانی، خدمات پیراپزشکی، مراقبت از ناتوانی، پشتیبانی از مراقبان و همچنین گستره ای از برنامه های پشتیبانی اجتماعی و مردمی است.



ACCESS
Health & Community

دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and Community) به کار خود در ارائه ی گستره کاملی از خدمات در دوران تعطیلی COVID-19 ادامه می دهد. این نشریه بخشی از پشتیبانی مردمی ما به شمار می رود.