



Có nhiều
ngôn ngữ
khác nhau



Hàng xóm giúp đỡ lẫn nhau.

— Yarra —

Các dịch vụ địa phương là hàng xóm của quý vị
và sẽ luôn giúp đỡ quý vị và cộng đồng chúng
ta.



ACCESS
Health & Community

CELEBRATING
150 YEARS
1869 - 2019

Sử dụng Y tế & Cộng đồng (Access Health & Community) là một trong nhiều dịch vụ cộng đồng có sẵn trong khu vực quý vị cư ngụ.

Các dịch vụ do chúng tôi cung ứng bao gồm bác sĩ, dịch vụ y tế hỗ trợ, sức khỏe tâm thần và giúp đỡ cộng đồng. Mục đích của dịch vụ do chúng tôi cung ứng là để xây dựng cộng đồng vui vẻ và khỏe mạnh.

Chúng tôi hợp tác với nhiều dịch vụ khác để chăm sóc quý vị theo cách tốt nhất có thể.

Tài liệu hướng dẫn này trình bày một số dịch vụ này và hình thức giúp đỡ có sẵn trong cộng đồng quý vị. Có nhiều dịch vụ và hình thức giúp đỡ miễn phí hoặc chi phí rất thấp.

Quý vị có thể liên lạc với các dịch vụ liệt kê trong tài liệu này theo số điện thoại của họ hoặc muốn biết thêm thông tin quý vị có thể tìm kiếm các dịch vụ này trên internet. Ngoài ra còn có các dịch vụ toàn tiểu bang, có số điện thoại gọi cả ngày lẫn đêm.

Chúng tôi chỉ cung cấp cho quý vị số điện thoại nhưng quý vị có thể tìm kiếm các dịch vụ trên internet để biết thêm thông tin. Thông thường sẽ có các dịch vụ toàn tiểu bang có số điện thoại gọi cả ngày lẫn đêm.

“Chúng tôi hợp tác với nhiều dịch vụ khác để chăm sóc quý vị theo cách tốt nhất có thể.”

Tài liệu hướng dẫn này có bản tiếng Hy Lạp, tiếng Hoa giản thể, tiếng Ý, tiếng Việt và tiếng Farsi.



Việc làm



"Gần đây tôi đã mất hầu hết số giờ làm việc và không biết sắp tới liệu sẽ có thêm việc làm cho tôi hay không?"

Hiện giờ có nhiều lựa chọn để quý vị sử dụng các kỹ năng của mình hoặc học các kỹ năng mới. Centrelink có thể giúp quý vị về tiền bạc trong khi quý vị tìm việc, nhưng khi làm công việc thiện nguyện hoặc tìm khóa học ngắn trong khu vực quý vị cư ngụ sẽ giúp quý vị cảm thấy như quý vị không bị dậm chân tại chỗ.

Wise Employment

☎ 9413 3100

Centrelink

☎ 136240



Đi lại



"Tôi gặp nhiều khó khăn hơn khi đi đến các cuộc hẹn và đi mua sắm và tôi không có thân nhân đưa đón tôi."

Phương tiện chuyên chở cộng đồng có thể giúp quý vị hoàn tất những việc quan trọng này. Quý vị cũng có thể nên yêu cầu các tiệm tạp hóa hoặc nhà thuốc tây giao hàng đến nhà.

Yarra Council

☎ 9205 5555



Bạo hành Gia đình



"Những lần cãi lộn trong nhà giờ đây trở nên gay gắt hơn và thường xuyên hơn. Người bạn đời của tôi luôn chỉ trích và chửi bới tôi. Tôi không biết phải làm gì bây giờ?"


Không một ai phải cảm thấy khó chịu trong nhà riêng. Có những dịch vụ để giúp người đang ở trong tình huống tương tự mỗi ngày. Họ sẽ lắng nghe, giúp đỡ và có thể giúp quý vị lập kế hoạch để cảm thấy an toàn trong nhà.

Nếu gặp nguy hiểm trước mắt, hãy gọi 000

Orange Door

 1800 319 355

Safe Steps

 1800 015 188




Trợ giúp về Tài chính



"Gần đây tôi đã chạt vật trả một số hóa đơn và tôi bắt đầu thiếu tiền thuê nhà. Tôi không biết xoay xở thế nào cho đến tháng tới."

Một số người nhận thấy nói chuyện với nhân viên tư vấn tài chính là cách hữu hiệu để có thể chủ động đối với vấn đề tài chính. Centrelink cũng có thể cấp khoản trợ cấp để giúp quý vị nếu quý vị bị mất việc và đang tìm việc làm khác và đang chạt vật với các hóa đơn.

Yarra Council

 1800 685 682



Thức ăn



"Hiện tại tiền bạc rất eo hẹp và tôi cần nuôi bản thân, gia đình và các con. Tôi cần giúp đỡ để chúng tôi có thức ăn có lợi cho sức khỏe."

Nhiều dịch vụ trong cộng đồng quý vị có các gói thực phẩm, bữa ăn đông lạnh hoặc phiếu mua hàng. Đừng để bị đói, họ muốn giúp đỡ.

Salvation Army

 9429 2117




Công nghệ



"Trên mạng Internet có rất nhiều thông tin nhưng tôi không rành máy vi tính và dịch vụ internet tốn rất nhiều tiền."

Có một số cách để học về máy tính, điện thoại thông minh và internet dễ dàng và không tốn nhiều tiền và nhận được thiết bị hiện đại hơn. Các nhà láng giềng và thư viện địa phương có gia sư dạy sử dụng máy vi tính hoặc có máy vi tính cho dân chúng sử dụng.

Yarra Libraries

 1300 695 427




"Tôi không chắc có thể ở tại nơi tôi đang cư ngụ được bao lâu và không biết mình có thể đi đâu."

Quý vị nên luôn cảm thấy quý vị có thể có nơi an toàn và ổn định để sinh sống. Có những dịch vụ có thể giúp quý vị ở tại nhà mình hoặc tìm nhà mới.

Launch Housing

 1800 825 955


 **Bia rượu, thuốc men và các loại ma túy**




"Tôi nhận thấy tôi uống bia rượu hầu hết các đêm trong tuần. Tôi thấy khó giảm bớt nhưng tôi không biết tôi có thể nói chuyện với ai đây."

Có rất nhiều cách để được giúp bớt uống bia rượu hoặc bớt sử dụng ma túy. Dịch vụ bia rượu và ma túy tại Sử dụng Y tế & Cộng đồng (Access Health & Community) tư vấn và giúp đỡ và quý vị không phải trả chi phí nào.

Odessey/ReGen

 1800 700 514

DirectLine (24/24)

 1800 888 236



Sức khỏe tâm thần



"Gần đây tôi cảm thấy lo lắng và hồi hộp. Có ai để tôi có thể nói chuyện không?"

Nhờ giúp đỡ là điều quan trọng. Có các dịch vụ tư vấn và sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị bằng telehealth hoặc giúp đỡ gặp mặt trực tiếp. Trong số các dịch vụ này cũng có nhiều dịch vụ miễn phí.

headspace
Collingwood

 9417 0150

Care In Mind

 9088 4277




Chăm sóc tạm thể dành cho Người chăm sóc



"Tôi chăm sóc con trai tôi bị khuyết tật và thỉnh thoảng tôi cần nghỉ xả hơi – chỉ một vài tiếng."

Làm những việc cho bản thân hoặc chỉ dành thời gian cho bản thân là điều quan trọng và giúp quý vị tự chăm sóc bản thân. Quý vị có thể sắp xếp dịch vụ chăm sóc tạm thể theo một vài cách khác nhau.

AccessHC

 9810 3000




"Tôi thực sự nhớ bạn bè
và tôi không biết phải
làm gì với chính mình."



Khi cảm thấy bế tắc hoặc bị cô lập, về nhiều mặt, chúng ta có thể bắt đầu xa lánh cộng đồng quanh ta. Chỉ cần cuộc gọi điện thoại đơn giản có thể giúp quý vị giữ liên lạc với bạn bè hoặc thân nhân. Tại sao không xem tại nhà láng giềng trong vùng quý vị cư ngụ có những gì hoặc làm công việc thiện nguyện cho một tổ chức hoặc nhóm địa phương. Quý vị có thể gặp gỡ người khác và kết bạn mới ở đó.

**Belgium Avenue
Neighbourhood
House**

 9428 1676

**Richmond
Community Learning
Centre**

 9428 9901

Access Health & Community là dịch vụ y tế cộng đồng đã đăng ký, phục vụ cộng đồng địa phương trong hơn 150 năm.


Chúng tôi cung cấp các chương trình sức khỏe và an sinh khác nhau, chủ yếu được Chính phủ tài trợ và dành cho tất cả mọi người trong cộng đồng. Chúng tôi cung cấp nhiều chương trình miễn phí hoặc tính chi phí thấp.

Các dịch vụ của chúng tôi gồm có Y tế, Nha khoa, Sức khỏe Tâm thần, Y tế Bổ trợ, Chăm sóc Người khuyết tật, Giúp đỡ Người chăm sóc cũng như các chương trình giúp đỡ khác nhau về mặt xã hội và cộng đồng.

Sử dụng Y tế & Cộng đồng (Access Health & Community) tiếp tục cung cấp đầy đủ các dịch vụ trong thời gian cấm đi lại vì COVID-19. Tài liệu này là một phần của cách chúng tôi giúp đỡ cộng đồng chúng ta.

Trung tâm chính của chúng tôi tại Yarra là ở số 283 Church Street Richmond nhưng chúng tôi cũng có các địa điểm khác trên khắp địa phận Thành phố Yarra.

Quý vị có thể tìm toàn bộ các dịch vụ của chúng tôi tại:

 www.accesshc.org.au

 (03) 9810 3000



ACCESS
Health & Community