accs
Your Needs • Our Services

ZAŠTITITE SEBE I SVOJE NAJMILIJE

Što trebate znati o koronavirusu

www.accs.asn.au

Navedeni podaci su samo za informativne svrhe
i ne trebaju se tumačiti kao zamjena za
stručni medicinski savjet.
Uvijek tražite savjet liječnika ili drugoga
kvalificiranog pružatelja zdravstvenih usluga.

◆

Materijal preuzet sa državnih web stranica:

https://www.dhhs.vic.gov.au/

https://www.health.gov.au/

https://www.homeaffairs.gov.au/

ZAŠTITITE SEBE I SVOJE NAJMILIJE

Dragi naši korisnici usluga i članovi zajednice

Zadovoljstvo nam je predstaviti vam još jednu inicijativu naše organizacije, a to je ova knjižica koju držite u rukama. Željeli smo objediniti najvažnije informacije o virusu Covid-19 i korake koje možete poduzeti, kao pojedinac, kako bi se zaustavilo širenje virusa u zajednici. Knjižica vam može poslužiti kao podsjetnik. Pozdravljamo vas uz želje da ostanete zdravi i na sigurnom. Zadatak svih nas je zaštititi prvo sebe i svoje najmilije, a onda naše okruženje.

ACCS Djelatnici

accs
Your Needs • Our Services

Što trebate znati o koronavirusu (COVID -19)

Što je COVID-19?

- COVID-19 je respiracijsko oboljenje koje izaziva novi virus. Najčešći simptomi uključuju vrućicu, kašalj, grlobolju i otežano disanje. Virus može prijeći s osobe na osobu, ali dobrim higijenskim navikama možemo spriječiti infekciju. Ovdje ćete saznati tko je pod rizikom i što trebate raditi ako mislite da imate COVID-19.
- Korona virusi su velika obitelj virusa koji izazivaju respiracijske infekcije. Infekcija dovodi do pojave različitih simptoma – od simptoma obične pothlađenosti do simptoma mnogo ozbiljnije bolesti.
- COVID-19 je bolest koju izaziva novi tip koronavirusa. Pojavio se u prosincu 2019. u gradu Wuhanu u Kini.

Simptomi bolesti COVID-19

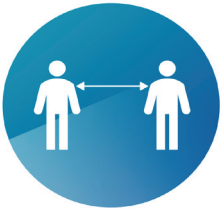
Simptomi zaraze korona virusom uključuju:

- vrućicu
- kašalj
- grlobolju
- umor
- otežano disanje
- gubitak ili promjenu u osjetu mirisa ili okusa
- prehladu ili znoj

Ako ste bolesni i mislite da je moguće da ste zaraženi korona virusom, zatražite medicinsku pomoć.
Informacije možete dobiti ako pozovete nacionalnu službu za pomoć u slučaju zaraze korona virusom - National Coronavirus Helpline.
Ako trebate usluge prevođenja ili tumačenja, pozovite 131 450.
Ako imate ozbiljne simptome, kao što je otežano disanje, pozovite 000 za hitnu medicinsku pomoć.

Na internetskim stranicama Ministarstva zdravstva (Department of Health) naći ćete različite informacije na jezicima osim engleskog koje ljudima pomažu u održavanju sigurnosti i smanjenju rizika po društvenu zajednicu na minimum.

Kako ćete se zaštititi od koronavirusa (**Coronavirus).**



ODRŽAVAJTE FIZIČKI RAZMAK

REDOVITO PERITE RUKE SAPUNOM I VODOM

OSTANITE KOD KUĆE AKO SE NE OSJEĆATE DOBRO

KAŠLJITE ILI KIŠITE U GORNJI DIO RUKE

REDOVITO BRIŠITE POVRŠINE

PREUZMITE COVIDSAFE APLIKACIJU

Budite Sigurni

- Uvijek održavajte dobre higijenske navike, perite ruke 20 sekundi sapunom i vodom, pokrijte usta kada kašljete i izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta.
- Održavajte socijalno rastojanje od najmanje 1,5 metra kada ste izvan kuće.
- Izbjegavajte fizičke načine pozdravljanja, na primjer rukovanje, grljenje i ljubljenje.
- Umjesto gotovog novca, služite se beskontaktnim plaćanjem, tj. prinošenjem kartice aparatu ('tap and go').
- Putujte kada nije gužva i izbjegavajte špice.
- Budite dobro informirani – oslanjajte se samo na pouzdane službene informacije. Preuzmite aplikaciju za mobitele pod nazivom Coronavirus Australia (koronavirus – Australija), pretplatite se na usluge WhatsApp pod nazivom Coronavirus Australia (koronavirus – Australija) i posjetite www.australia.gov.au za najnovije informacije.

Održavajte dobre higijenske navike

Održavajte društveno distanciranje

Ostanite kod kuće ako možete

Kod koga je najveći rizik od COVID-19?

U Australiji je rizik od zaraze ovim virusom najveći kod:

- osoba koje su bile u bliskom kontaktu s osobom kod koje je postavljena dijagnoza COVID-19
- osoba u grupnom stambenom smještaju
- osoba u kazneno-popravnim i pritvornim ustanovama

Osobe kod kojih je rizik od ozbiljnijeg obolijevanja veći ili je vjerojatno da će biti veći ako se zaraze ovim virusom su:

- osobe stare 70 godina i preko
- osobe stare 65 godina i preko koje imaju neke kronične bolesti
- osobe s oslabljenim imunološkim sustavom

Kod djece je za sada stopa potvrđenih COVID-19 slučajeva mnogo manja u usporedbi s brojem slučajeva u širem pučanstvu. Australska komisija za zaštitu zdravlja (Australian Health Protection Principal Committee - AHPPC) je izdala obavijest da se kod djece neće povećati rizik ako budu išla u školu.

Za sada postoje samo ograničeni dokazi o riziku za trudnice.

Savjete za rizične skupine ćete naći na internetskim stranicama Ministarstva zdravstva (Department of Health).

COVID-19 testiranje

Zašto trebam ići na test?

- Sve osobe koje imaju BILO KOJE simptome gripe čak i vrlo SLABO izražene, trebaju obaviti COVID-19 test i to čim prije.

Gdje mogu obaviti test?

- Posjetite COVID-19 kliniku:

  https://www.dhhs.vic.gov.au/where-get-tested-covid-19

- Nazovite svog liječnika

Što očekivati kod obavljanja testa?

- Testiranje je besplatno, jednostavno i brzo.
- Osoblje u klinikama za testiranje i dišne bolesti nosit će maske, zaštitnu odjeću, rukavice i štit za lice.
- Ako imate uputnicu za testiranje na klinici, ponesite ju sa sobom.
- Uzorak se uzima dugačkim pamučnim štapićem iz vašeg nosa i usta.

Što se događa nakon testa?

- Morate ostati kod kuće (samoizolacija) sve dok ne dobijete rezultate i ne ozdravite.
- Ne smijete napuštati dom osim kad idete kod liječnika ili u hitnom slučaju. Ne smijete primati posjetitelje.
- Ako svoj dom dijelite s drugima, morate se odvojiti u posebnu prostoriju. Kad ste u istoj prostoriji s ostalima, nosite masku na licu i držite se 1.5 m udaljeno od njih.
- Ako vam se simptomi pogoršaju (npr. poteškoće pri disanju), nazovite Tri nule (000). Osoblju hitne pomoći recite da ste imali test za COVID-19.
- Održavajte dobru higijenu. Često perite ruke. Usta pokrijte laktom ili papirnatom maramicom kad kašljete ili kišete.

Živim s osobom koja mora biti u samoizolaciji. Gdje mogu naći više podataka o samoizolaciji?

- Ako ste bili u bliskom kontaktu s osobom koja ima COVID-19, morate ostati kod kuće 14 dana nakon što ste tu osobu posljednji put vidjeli. (Pod bliskim kontaktom se smatra život u istom kućanstvu ili provođenje više od 15 minuta licem u lice ili 2 sata dijeleći isti zatvoreni prostor s nekim tko ima COVID-19, i to 48 sati prije nego što su se oni razbolili).
- Samoizolacija u kući se odnosi na sve bliske kontakte, čak i kad se dobro osjećate ili je vaš test pokazao negativni rezultat.

Kako ću primiti rezultate svog testa?

- Najčešće ćete rezultate dobiti u roku od 24 do 48 sati, no molimo dozvolite i do 72 sata.
- Ako je rezultate vašeg testa prikupio vaš liječnik opće prakse ili neko drugo mjesto, vaš liječnik će vam dati rezultate.
- Ako je vaš test obavljen na hitnom odjelu ili COVID-19 klinici u državnoj bolnici, svoj negativni COVID-19 rezultat testa možete primiti preko SMS, ako se registrirate za Pathology COVID-19 SMS Results Service (Služba za patološke COVID-19 rezultate). Ako niste registrirani onda će vas nazvati zdravstveni djelatnik lokalne zdravstvene ustanove.

Što se događa ako je test pozitivan?

- O vama će brinuti VIC Health (VIC zdravstvo). Dobit ćete besplatno liječenje, čak i ako nemate Medicare.

Kućnu njegu i dalje možete primati

Vaše zdravlje australskoj vladi predstavlja prioritet. To uključuje i vašu zaštitu od koronavirusa (COVID-19).

Djelatnik za pružanje skrbi starijim osobama koji vas posjećuje kod kuće poduzima sve propisane mjere kojima se osigurava vaša sigurnost. To uključuje pridržavanje uputa australskog državnog zdravstvenog savjetnika o tome u kojim prigodama se treba koristiti zaštitna oprema.

Djelatnik koji skrbi o vama mora poštivati propise za nošenje zaštitne opreme (maske, rukavice, pregače ili kute, kao i zaštitne naočale).

Ni jedan djelatnik za pružanje skrbi starijim osobama ne smije raditi ako ima simptome zaraze virusom COVID-19 i da bismo bili sigurni, djelatnici sa simptomima se testiraju.

Djelatnici koji pružaju skrb starijim osobama se pridržavaju najboljih medicinskih savjeta kako bi zaštitili i vas i sebe od virusa COVID-19.

Pazite na svoje duševno zdravlje tijekom pandemije COVID-19

◆ *Ostanite aktivni*

Vježbanje je dobro za um i za tijelo. Možete izaći iz svog doma da biste vježbali vani na otvorenom, ali nemojte zaboraviti održavati razmak od 1,5 metra od drugih. Vježbajte redovito i izaberite aktivnosti u kojima uživate. To može biti hodanje, tai-chi, lagano trčanje, yoga ili trening u zatvorenom.

◆ *Jedite zdravo*

Zdrava hrana je dobra za naše duševno i fizičko zdravlje. Jedite dosta raznovrsnog voća i povrća i druge hrane bogate vlaknima kao što je smeđa riža, zob, integralni kruh, leća i mahune. Smanjite nezdrave zakuske i pića bogata šećerom, nezdravim mastima i solju. Nezdrave zakuske ostavljaju manje prostora za zdravu hranu koja vam je potrebna za poboljšanje raspoloženja, energije, probave i spavanja.

◆ *Ostanite povezani*

Društvena povezanost je važna za naše duševno zdravlje. Ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima preko telefona ili online. Podijelite kako se osjećate s voljenim osobama i s onima iz vaše zajednice u koje imate povjerenje i njih pozovite da i oni svoje osjećaje podijele s vama. Ograničite posjete obitelji i prijateljima. Ako im ipak odete u posjetu, održavajte fizičko distanciranje i razmak od 1,5 metra od drugih i održavajte dobre osobne higijenske navike. Ne idite u posjetu ako se loše osjećate.

◆ *Držite se neke rutine*

Imajte određeno vrijeme kada jedete svoje obroke i idete spavati. Svoj dan planirajte tako da vam ostane vremena za kućanske poslove, kontakte s drugima, aktivnosti u kojima uživate i odmor.

◆ *Pratite svoje duševno zdravlje i dobrobit*

Stvarno je važno da pratite svoje duševno zdravlje i dobrobit. Također je dobro imati na umu i obitelj, prijatelje i susjede koji mogu biti zabrinuti ili pod stresom. Stvari na koje trebate paziti uključuju poteškoće s koncentracijom, slabo spavanje i osjećaj uznemirenosti ili da je to sve previše za vas. To su znakovi koji ukazuju da je vrijeme zatražiti pomoć.

◆ *Potražite pomoć*

Nemojte se bojati popričati s nekim ako osjećate stres ili uznemirenost. Porazgovarajte s prijateljima i obitelji o tome kako se osjećate. Nećete im biti na teretu. Ako osjećate da vam je to sve previše, možete porazgovarati sa stručnim savjetnikom/savjetnicom u bilo koje doba dana, bilo koji dan, pozivom na dežurnu liniju Duševna dobrobit tijekom koronavirusa (Coronavirus Mental Wellbeing Line): 1800 512 348. Za besplatnog tumača na telefon nazovite 131 450 i recite im koji jezik govorite. Tumača onda možete zamoliti da vas spoji sa Službom za podršku za duševnu dobrobit tijekom koronavirusa. Ako vam to kroz što prolazite otežava vaš svakodnevni život, obratite se svom liječniku opće prakse (GP).

Uporaba maski za lice u društvenoj zajednici

◆ *Trebam li nositi masku?*

Važno je pravodobno biti obaviješten o savjetima za vaše područje. Ako živite na području na kojem je vlada vaše države ili teritorija ili lokalna vlada donijela uredbu da se maska treba ili mora nositi na javnim mjestima, molimo slijedite te naputke. Redovito provjeravajte internetske stranice vaše države ili teritorija ili posjetite www.*australia.gov.au*

Ne zaboravite, maske pomažu da osobe koje su zaražene virusom ne prenesu virus na druge u društvenoj zajednici. Također vam skrećemo pozornost na to da su maske učinkovite samo kada se koriste zajedno s drugim mjerama za spriječavanje infekcije.

Čak i kada nosite masku, trebate održavati fizički razmak, prati ruke i paziti na respiracijsku higijenu, kao i ostati kod kuće kada se ne osjećate dobro.

◆ *Kako se ispravno nosi maska?*

Važno je ispravno nositi masku kako biste izbjegli prenošenje zaraze na vas ili na druge.

Dodirivanje ili skidanje maske može kontaminirati ruke.

Operite ruke prije stavljanja maske, odmah nakon skidanja maske i svaki put kada ju dodirnete tijekom nošenja.

Kada nosite masku, maska obvezno mora pokrivati i nos i usta i biti priljubljena uz lice ispod brade, preko hrbata nosa i obraza.

Nemojte dopustiti da vam maska visi oko vrata i pokušajte uopće ne dodirivati prednji dio maske. Ako vam se maska smoči, trebate ju zamijeniti.

◆ *Što trebam raditi s maskom nakon uporabe?*

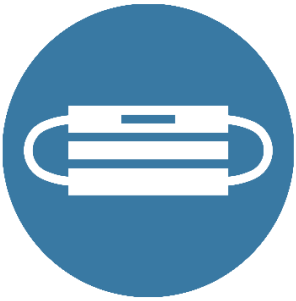
Ako se radi o maski za jednokratnu uporabu, nosite ju samo jedanput, a nakon toga ju bacite u kantu za smeće.

Ako imate platnenu masku za višekratnu uporabu, stavite ju u najlonsku vrećicu dok ju ne budete mogli oprati.

Platnene maske se mogu prati u perilici za rublje s drugom odjećom.

Masku možete i ručno oprati, koristeći sapun i najvišu temperaturu vode za tkaninu od koje je maska napravljena.

Prije sljedeće uporabe, masku potpuno osušite u sušilici za rublje ili na svježem zraku.



Novi alat koji će doprinijeti usporavanju širenja virusa COVID-19

- COVIDSafe aplikacija je novi alat koji će uz testiranje, dobre higijenske navike i socijalnu distancu doprinijeti usporavanju širenja koronavirusa u Australiji.

  COVIDSafe aplikacija služi isključivo u zdravstvene svrhe. Aplikacija će pomoći u održavanju sigurnosti građana Australije tako što će ubrzati proces obavještavanja ljudi koji su došli u kontakt s oboljelima od koronavirusa. Djelatnici državnih i teritorijalnih zdravstvenih vlasti će vas kontaktirati ako postoji mogućnost da ste bili izloženi virusu i reći vam:

  - na što trebate obratiti pažnju
  - trebate li ići u samoizolaciju
  - kako, kad i gdje se trebate testirati, i
  - kako ćete zaštititi sebe i svoju obitelj.

- Preuzimanje aplikacije je dragovoljno i besplatno. COVIDSafe aplikaciju možete preuzeti iz vaših trgovina aplikacija (app stores). Trebat ćete unijeti vaše ime, broj telefona, poštanski broj i dobnu skupinu. Ti podaci će se unijeti u sustav za pohranjivanje podataka s visokim stupnjem sigurnosti i pomoću njih će se generirati referentna šifra.

- Aplikacija vrši svoju funkciju u pozadini vašeg telefona dok vi obavljate uobičajene radnje. Aplikacija koristi Bluetooth tehnologiju za pronalaženje drugih korisnika aplikacije. Aplikacija na siguran način bilježi referentne šifre korisnika s kojima dolazite u kontakt, kao i datum, vrijeme, razmak i trajanje

- Kontakt informacije se pohranjuju u aplikaciji samo tijekom 21 dana. To je razdoblje u koje je uključeno maksimalno 14-dnevno razdoblje inkubcije virusa i vrijeme za potvrđivanje pozitivnog rezultata testa. Informacije starije od 21 dana se automatski brišu iz aplikacije.
- Ako se kod vas postavi dijagnoza zaraze virusom COVID-19, djelatnici državnih i teritorijalnih zdravstvenih vlasti će od vas tražiti da im dostavite informacije o svim osobama s kojima ste nedavno bili u kontaktu. Vi možete odlučiti hoćete li im dopustiti pristup informacijama koje je prikupila aplikacija o osobama s kojima ste bili u bliskom kontaktu – na manje od 1,5 metra udaljenosti i u trajanju od 15 minuta ili dulje.
- Trenutačno se pronalaženje osoba koje su mogle biti izložene virusu temelji na prisjećanju ljudi na to s kim su bili u kontaktu i ovisi o tome jesu li im poznati kontakt podaci tih osoba. COVIDSafe aplikacija taj proces ubrzava i pruža točnije podatke. Informacije u aplikaciji mogu koristiti samo djelatnici državnih i teritorijalnih zdravstvenih vlasti, i to samo za obaviještavanje osoba koje su bile u kontaktu s nekim tko je zaražen koronavirusom. Bilo koji drugi način uporabe podataka u aplikaciji će predstavljati krivični prekršaj.
- Za opširnije informacije o koronavirusu i COVIDSafe aplikaciji, posjetite www.health.gov.au

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Instalirajte i registrirajte COVIDSafe aplikaciju

◆ Preuzmite i instalirajte COVIDSafe aplikaciju iz trgovine **Apple App Store** ili **Google Play Store**.

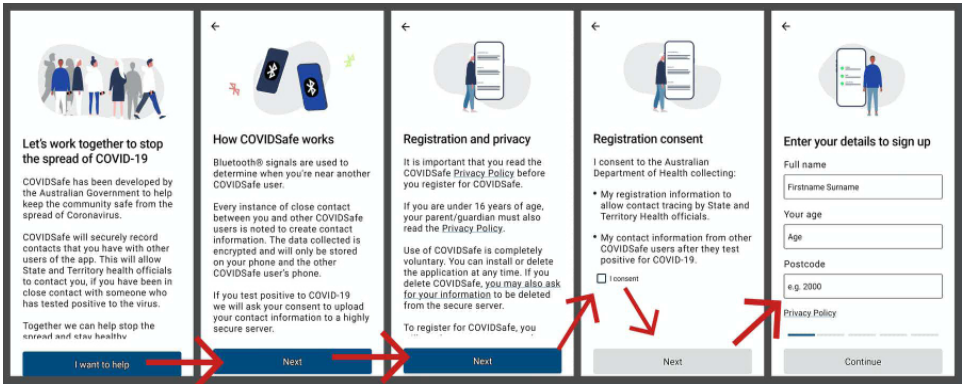
1. Kada instalirate aplikaciju, otvorite ju i pročitajte kako možemo zaustaviti širenje virusa, zatim izaberite ***'I want to help'*** ('Želim pomoći').

   Pročitajte informacije o tome kako funkcionira COVIDSafe aplikacija, zatim izaberite ***'Next'*** ('Sljedeće').

2. Pročitajte informacije o registriranju i privatnosti, a zatim izaberite '***Next***' ('Sljedeće').

3. Morate dati suglasnost za prikupljanje vaših podataka. Molimo pročitajte izjavu o registriranju koja slijedi. Dajem suglasnost za prikupljanje sljedećih podataka od strane Australskog ministarstva zdravstva (Australian Department of Health):

   - Podatake koje dajem prigodom registriranja kako bih djelatnicima zdravstvenih vlasti odgovarajuće države ili teritorija omogućio/la praćenje kontakata.
   - Mojih kontakt podataka od drugih korisnika COVIDSafe aplikacije ako rezultat testa na COVID-19 kod njih bude pozitivan.
   - Ako ste suglasni s tim da se prikupljaju vaši podaci koje date prigodom registriranja i vaši kontakt podaci, izaberite ***'I agree'*** ('Slažem se').



4. Za registriranje, unesite:
   - **vaše ime (može biti pseudonim)**
   - **vašu dobnu skupinu**
   - **poštanski broj vašeg mjesta boravka**

   Uz vašu suglasnost, podatke koje dostavite prigodom registriranja će djelatnici zdravstvenih vlasti odgovarajuće države ili teritorija koristiti za uspostavljanje kontakta s vama ako budete izloženi koronavirusu. Kada unesete vaše podatke za registriranje, izaberite ***'Continue'*** ('Nastavi').

5. Unesite broj vašeg mobitela, a zatim izaberite '***Get PIN'*** ('Pošalji PIN') kako biste verificirali vaš broj. Djelatnik zdravstvenih vlasti će vas kontaktirati na taj broj mobitela ako:

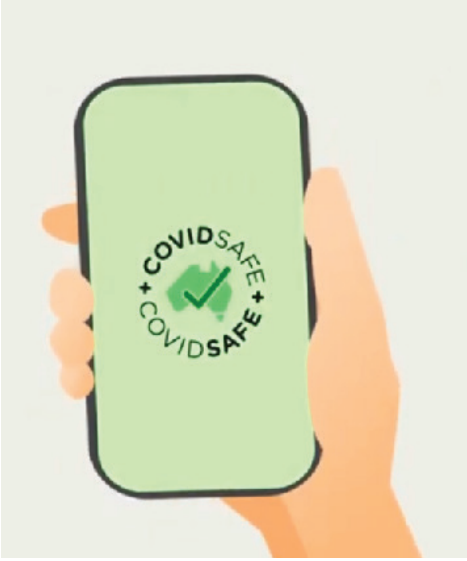
   - rezultat testa kod vas bude pozitivan, kako bi vas zamolio da unesete svoje podatke
   - budete identificirani kao blizak kontakt drugog korisnika COVIDSafe aplikacije koji je pozitivan, kako bi vam se dao savjet što trebate raditi.

6. Nakon toga ćete primiti tekst poruku sa šestoznamenkastim PIN-om. Unesite šestoznamenkasti PIN, a zatim izaberite '***Verify***' (Potvrdi). Ako ne primite PIN, izaberite '***Resend PIN***'(Ponovno pošalji PIN).

7. Izaberite ***'Proceed'*** ('Nastavi') kako biste aktivirali Bluetooth® i Notifications (Obavijesti). Ako izaberete Notifications (Obavijesti), primit ćete obavijest da COVIDSafe aplikacija nije aktivna. Kada uspješno završite registriranje, izaberite '***Continue'***('Nastavi')

8. Kada završite registriranje i date suglasnost, COVIDSafe aplikaciju držite aktivnu (uključenu). Je li aplikacija aktivna, vidjet ćete na ekranu na kojem će pisati '***COVIDSafe is active***' ('COVIDSafe aplikacija je aktivna')

9. Kada je COVIDSafe aplikacija aktivna, ona bilježi sve druge korisnike COVIDSafe aplikacije u vašoj blizini. Uz vašu suglasnost, djelatnici zdravstvenih vlasti mogu upotrijebiti te informacije za kontaktiranje drugih osoba ako rezultat vašeg testa bude pozitivan. Te informacije će ostati u vašem telefonu 21 dan i njima se neće moći pristupiti osim ako vi ne date suglasnost za to.



10. COVIDSafe aplikaciju možete bilo kad izbrisati iz vašeg telefona. Time ćete iz telefona izbrisati i sve informacije koje je COVIDSafe aplikacija prikupila. Informacije koje se pohranjuju u sigurnom sustavu neće odmah biti izbrisane. One će biti izbrisane kada ministar zdravstva proglasi da je pandemija prošla. Ako želite da se vaše informacije ranije izbrišu iz sustava u kojem su pohranjene, popunite obrazac za brisanje COVIDSafe podataka koji ćete naći na https://covidsafe-form.service.gov.au/

Kako trebam zatražiti medicinsku pomoć?

- Važno je i dalje odlaziti na redovite liječničke preglede – osobito ako imate neko kronično ili postojeće oboljenje koje iziskuje medicinsku skrb.
- Ako ste bolesni i mislite da imate simptome zaraze COVID-19 virusom, važno je zatražiti savjet liječnika. Ako želite razgovarati s nekim o vašim simptomima, nazovite Nacionalnu telefonsku službu za pitanja o koronavirusu (National Coronavirus Helpline) za savjet, na **1800 020 080.** Služba radi 24 sata na dan, svih sedam dana u tjednu.
- Ako ne govorite dobro engleski, službu možete nazvati preko Službe prevoditelja i tumača (Translating and Interpreting Service) na **131 450**. Ako trebate pomoć liječnika ili bolnice, prvo se najavite telefonom. Od vas će se tražiti da primijenite mjere predostrožnosti kada odete na tretman. Pridržavajte se naputaka koje dobijete.
- Ako imate simptome respiracijske bolesti, nosite masku kako biste zaštitili druge kada odete kod liječnika. Ako nemate masku, recite to zdravstvenom djelatniku i on će vam možda moći dati masku. Uvijek održavajte razmak od najmanje 1,5 metra od drugih ljudi. Pokrijte usta laktom kada kašljete ili kišete.
- Recite liječniku:
  - kakve simptome imate
  - jeste li nekud putovali
  - jeste li bili u kontaktu s nekim tko je oboljeo od COVID-19 virusa

Telefonska služba za potporu starijih osoba tijekom pandemije COVID-19 virusa

- Telefonska služba za potporu starijih osoba tijekom pandemije COVID-19 virusa (Older Persons Support Line) pruža informacije i potporu i povezuje starije građane Australije.
- Neke starije osobe su osjetljivije na COVID-19 virus, ali nisu tako dobro povezane s internetom i trebaju druge načine pristupa informacijama o trenutačnim prilikama. Telefonska služba za potporu starijih osoba tijekom pandemije COVID-19 virusa pruža informacije i potporu.
- Stariji građani Australije, njihove obitelji, prijatelji i skrbnici mogu besplatno nazvati FREECALL **1800 171 866** ako:

- žele razgovarati s nekim o restrikcijama koje su uvedene zbog COVID-19 virusa i utjecaju tih restrikcija na njih
- su usamljeni ili zabrinuti za blisku osobu ili nekome pružaju skrb i žele dobiti informacije ili samo porazgovarati s nekim
- trebaju pomoć ili savjet o promjeni usluga skrbi za starije osobe koje primaju
- trebaju pomoć kako bi pristupili novoj službi za pružanje skrbi ili osnovnim potrepštinama iz trgovina
- ih nešto zabrinjava u vezi sebe, prijatelja ili člana obitelji koji ima demenciju

- Stariji građani Australije, njihovi rođaci, skrbnici, prijatelji ili osobe koje im pružaju potporu mogu nazvati 1800 171 866 od 8.30 izjutra do 6 navečer po australskom istočnom vremenu (AEST) radnim danima za bilo kakve informacije ili usluge koje trebaju.

Službe za pomoć

- Kada nastanu krupne promjene u životnom stilu, posve je normalno da ćete se osjećati zabrinuti, uzrujani ili pod stresom. Razgovor sa članovima obitelji i prijateljima vam može pomoći ili pak stupite u kontakt sa zdravstvenim djelatnikom. Postoje mnoge službe koje pomažu osobama koje su uzrujane ili se ne mogu snaći u novonastalim okolnostima, uključujući:

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 sata).

Dežurnu telefonsku službu za koronavirus

Beyond Blue 1800 512 348

Služba Beyond blue pruža specifične usluge tijekom pandemije koronavirusa, posjetite *www.coronavirus.beyondblue.org.au*

Lifeline 13 11 14.

Za pomoć i savjete o tome kako ćete sačuvati mentalno zdravlje tijekom pandemije, posjetite *www.lifeline.org.au*

MensLine Australia (Služba za pomoć muškarcima)

1300 789 978

MensLine pruža besplatne usluge potpore i savjetovanja muškarcima, posjetite *www.mensline.org.au*

Safe Steps 1800 015 188 (24 sata)

Pripremite sigurnosni plan ako se osjećate nesigurno u svom domu, posjetite *https://www.safesteps.org.au/*

TIS National 131 450

Ako trebate tumača, nazovite TIS National i zatražite da vas povežu s nekom od ovdje navedenih službi.

U hitnim slučajevima nazovite 000.

accs

Your Needs • Our Services

www.accs.asn.au

ZAŠTITITE SEBE
I SVOJE NAJMILIJE

Australian Croatian Community Services

Free Call 1800 953 963

Ground Floor, 1/51 Hopkins St,
Footscray VIC 3011
T: 9689 5811
F: 9689 8419
E: support@accs.asn.au

Suite 3, 3/57 Robinson Street,
Dandenong VIC 3175
T: 9791 6000
F: 9791 6011
E: support@accs.asn.au

34 McClelland Street,
Bell Park VIC 3215
T: 4222 8072
F: 9689 8419
E: support@accs.asn.au

Share on Facebook

Connect with us