

ابق على تواصل

هناك العديد من الطرق لتبقى على تواصل حتى ولو بقيت في منزلك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

تحدث إلى أصدقائك أو أفراد عائلتك أو جيرانك بالهاتف أو الفيديو (صوت وصورة)



اطلب المساعدة من عائلتك في تهيئة التقنيات اللازمة لإبقائك على تواصل حتى لو بقيت في منزلك



من المستحسن طلب المساعدة إذا احتجت لها وأن تسأل الآخرين إذا كانوا بحاجة للمساعدة



حافظ على مواعيدك الطبية.
الاستشارة الطبية عن بعد تمكنك من التحدث إلى طبيبك العام أو الأخصائي عبر الهاتف



إذا لم يكن لديك أحد تتصل به؟
الصليب الأحمر يقدم لك خدمة 'مكالمة باليوم للتأكد من أنك بخير'



هاتف 1300 885 698

خدمة الصحة النفسية متوفرة عن طريق:

الخط المباشر هاتف 13 11 14

خدمة دعم السلامة النفسية خلال أزمة كورونا

هاتف 1800 512 348

تذكر - حافظ على المسافة الجسدية، ولكن ابق على تواصل اجتماعي!

لمزيد من المعلومات

- للحصول على نصح ودعم عملي اتصل برقم هاتف خدمة المتقدمين بالعمر في استراليا 1800171866 (الإثنين إلى الجمعة، ما عدا العطل الرسمية، 8.30 صباحاً إلى 6 مساءً)
- خدمة رعاية المسنين، رقم الهاتف 1800200422 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.myagedcare.gov.au
- موقع دائرة الصحة المحلية لمنطقة غربي سيدني www.wslhd.nsw.gov.au
- خدمة الترجمة الشفوية المجانية: هاتف 13 14 50

