

Mga Kapaki-pakinabang na Kontak at Mahahalagang Impormasyon para sa mga Internasyonal na Mag-aaral

Ang COVID-19 at ang Iyong Kalusugan

Paano kumakalat ang COVID-19?

- Sa pamamagitan ng mga patak ng tubig mula sa iyong bibig
- Malapitang pakikisalamuha sa mga tao

Mga rekomendasyon upang mapabagal ang pagkalat:

- Umiwas sa malalaking pagtitipon.
- Sundin ang mga pangunahing tuntunin ng kalinisan tulad ng paghuhugas ng iyong mga kamay at pagtatakip ng iyong bibig at ilong kapag bumabahing/umuubo.
- Walang halikan o mga bagong partner sa pagtatalik.

✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Pagtatalik at COVID-19](#)

Kapag hindi maganda ang iyong pakiramdam:

- Lumayo sa ibang tao
- Tawagan ang iyong doktor o ang pinakamalapit na klinika at ipaalam sa kanila
- Kung nais mong suriin ang iyong mga sintomas, gamitin ang [COVID-19 tool para sa pagsusuri sa sarili](#).

✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 sa website ng Thorne Harbour](#)

✂ [Manatiling may alam tungkol sa COVID-19 kasama ang Departamento ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao \(DHHS\)](#)

✂ [Mag-click DITO para sa impormasyon tungkol sa COVID-19 sa iba't ibang wika](#)

Paggagamot:

- Walang gastos para sa paggagamot ng mga manlalakbay na galing ibang bansa at mga internasyonal na mag-aaral na may mga sintomas ng COVID-19 sa mga ospital sa Victoria.

Kalusugang Pangkaisipan

Naiintindihan namin na maaaring ikaw ay nasa isang mahirap na nakalilitong sitwasyon dahil hindi pa tayo nakaranas ng ganito noon. Kung ikaw ay bahagi ng pamayanang LGBTIQ o isang taong nabubuhay nang may HIV (PLHIV) at ikaw ay naapektuhan ng COVID-19, ang Thorne Harbour ay narito para sa iyo.

- **Rainbow Connection**

Kung kailangan mo ng makakausap o gusto mo ng regular na kontak sa iba:

Telepono: 1800 961 780 (ika-9 ng umaga – ika-5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes)

Email: rainbowconnection@thorneharbour.org

- **Mga Serbisyo sa Pagpapayo**

Kung nakararamdam ka ng pagkabalisa, pagkabahala, depresyon, o lumalaban sa droga o alkohol at nangangailangan ng tulong, nag-aalok kami ng mga serbisyo sa pagpapayo sa pamamagitan ng Telehealth o sa telepono.

Makipag-ugnayan sa grupong nagseserbisyo:

Telepono: (03) 9865 6700

Email: counselling@thorneharbour.org

✂ Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga Serbisyo ng Thorne Harbour sa panahong ito

- **Switchboard**

Nagbibigay ang Switchboard ng libreng peer-based na suporta sa telepono at impormasyon para sa pamayanang LGBTIQ, kabilang ang mga nakararanas ng karahasan mula sa kanilang matalik na partner at ang mga taong may kulay.

Telepono: 1800 184 527 (ika-3 ng hapon – Hatinggabi araw-araw)

- **Q-Life**

Ang Q-Life ay isang partner ng Switchboard na nagsasagawa ng libreng online na webchat.

[Makipag-chat sa isang taong online](#) (ika-3 ng hapon – Hatinggabi araw-araw)

- **Lifeline**

Kung nararamdaman mo ang pagnanais na magpakamatay at nangangailangan ng agarang suportang pangkrisis

Telepono: 13 11 14

Pabahay at Tirahan

- Kung nag-aalala ka tungkol sa pagbabayad ng upa, may mga bagay kang magagawa:
 - ✂ [Gamitin ang template na sulat na ito para sa iyong real estate agent upang humiling ng pagbabawas sa upa](#)
 - ✂ [Gamitin ang template na sulat na ito para sa may-ari ng inuupahan mo upang humiling ng pagbabawas sa upa](#)
 - ✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga tulong sa upa na ibinibigay ng gobyerno](#)
- Ang pinakamadaling paraan upang maakses ang tirahang pangkrisis ay sa pamamagitan ng iyong tagapagbigay ng tersaryang edukasyon.
 - ✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano makatutulong ang Study Melbourne sa Pabahay at Tirahan](#)

Trabaho at Pananalapi

Kung nakararanas ka ng pinansyal na kahirapan dahil sa COVID-19:

- Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng tersaryang edukasyon dahil marami sa kanila ang nag-aalok ng mga programa sa pananalapi
 - ✂ [Mag-click DITO para sa impormasyon tungkol sa Pondong Pangkagipitan para sa mga Internasyonal na Mag-aaral](#)
- Maaaring maakses ng mga Internasyonal na Mag-aaral na naninirahan sa Australya nang higit isang taon ang kanilang Superannuation na Pondo.
- Hindi limitado ang mga internasyonal na mag-aaral sa pagtatrabaho lamang ng 40 oras kada linggo sa panahong ito.
- Kung ligal kang pinahihintulatang magtrabaho sa Victoria, maaari kang mag-aplay ng trabaho sa pamamagitan ng programang Working for Victoria ng gobyerno RITO.
 - ✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon at libreng payong pinansyal sa pahina ng Trabaho at Pananalapi ng Study Melbourne](#)

Masalah Hukum

- ✂ [Mag-click DITO para sa pinakabagong payo mula sa gobyerno tungkol sa bisa at paglalakbay para sa mga Internasyonal na Mag-aaral](#)
- ✂ [Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano masusuportahan ng Study Melbourne ang mga mag-aaral sa paglalakbay, mga bisa, at pangkonsuladong tulong](#)

Mga Bisa at Pandarayuhan

Kung sa palagay mo ay di-patas kang tinarget o nakakita ka ng diskriminasyon ng kapulisan, narito ang COVID Policing upang tumulong.

- Impormasyon para sa mga Internasyonal na Mag-aaral sa kung ano ang gagawin sa iba't ibang ligal na sitwasyon mula sa [IS Help](#).
- Mababasa rin sa ibang wika:

✂ [中文](#)

✂ [Tiếng Việt](#)

✂ [Español](#)

