

## Contactos Útiles e Información Importante para Estudiantes Internacionales Durante el COVID -19

### COVID-19 y Tu Salud

#### ¿Cómo se propaga el COVID-19?

- A través de gotas de agua de tu boca
- Estando en contacto estrecho con gente

#### Recomendaciones para enlentecer la propagación:

- Evitar grandes reuniones grupales
- Practicar higiene básica como lavarse las manos y
- Ubrirse la boca y nariz al estornudar/toser.
- No besar o tener nuevas parejas sexuales.

✂ [Clickea AQUÍ para tener más información sobre sexo y COVID-19](#)

#### Si no te sientes bien:

- Mantente alejado de otros
- Llama a tu médico o la clínica más cercana y avísales
- Si uieres controlar tus síntomas.
- Usa la [herramienta de auto-valoración de COVID-19](#)

✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre el COVID-19 en el sitio web de Thorne Harbour](#)

✂ [Mantente informado sobre el COVID-19 con el Departamento de Salud y Servicios Humanos \(DHHS\)](#)

✂ [Clickea AQUÍ por información sobre COVID-19 en diferentes idiomas](#)

#### Tratamiento:

- No tendrá costo el tratamiento para viajeros extranjeros y estudiantes internacionales con síntomas de COVID-19 en hospitales Victoriano

# Salud Mental

Entendemos que puedes estar en una situación difícil lo cual es confuso ya que nunca antes hemos vivido algo así. Si eres parte de la comunidad LGBTIQ o eres una persona viviendo con VIH (PPVIH) y has sido afectado por el COVID-19, Thorne Harbour está aquí para ti.

- **Conexión Rainbow**

Si necesitas hablar con alguien o quieres tener contacto regular con otros:

**Teléfono: 1800 961 780** (9:00 – 17:00, lunes a viernes)

**Email:** [rainbowconnection@thorneharbour.org](mailto:rainbowconnection@thorneharbour.org)

- **Servicios Terapéuticos**

Si estás sintiendo angustia, ansiedad, depresión, o tienes problemas con drogas o alcohol y necesitas ayuda, ofrecemos servicios terapéuticos mediante Telemedicina o por teléfono.

Contacta al equipo de captación:

**Teléfono: (03) 9865 6700**

**Email:** [counselling@thorneharbour.org](mailto:counselling@thorneharbour.org)

✂ [Clickea AQUÍ por más información sobre los Servicios de Thorne Harbour durante este período](#)

- **Switchboard**

Switchboard brinda apoyo telefónico de pares e información para la comunidad LGBTIQ, incluyendo a aquellos sufriendo violencia de su pareja y personas de color.

**Telefono: 1800 184 527** (15:00 – Medianoche todos los días)

- **Q-Life**

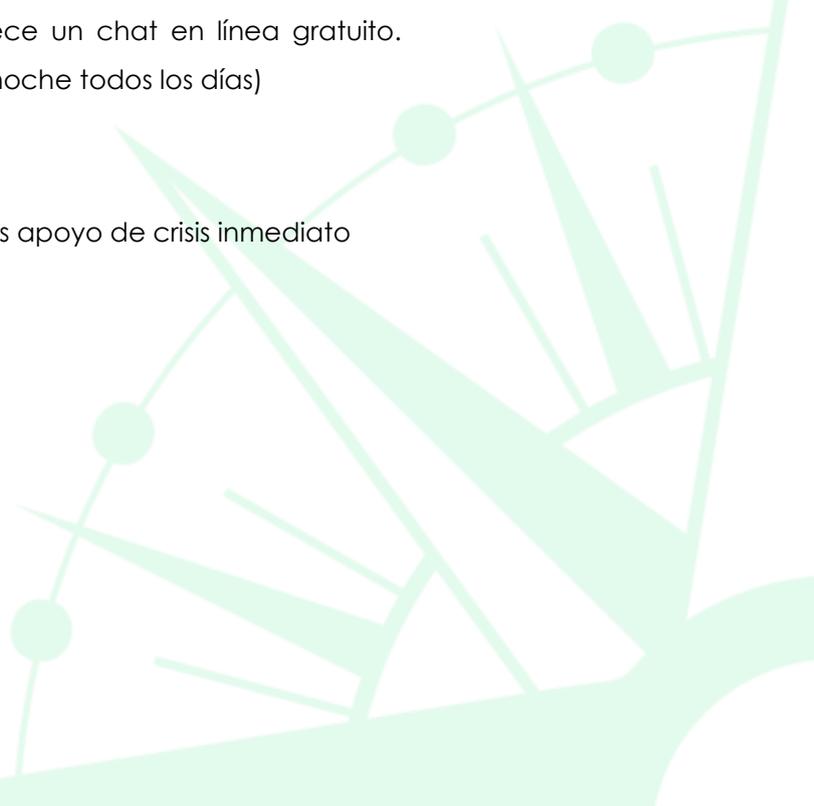
Q-Life es un socio de Switchboard que ofrece un chat en línea gratuito.

[Chatear con alguien en línea](#) (15:00 – Medianoche todos los días)

- **LíneaVida**

Si estás con pensamientos suicidas y necesitas apoyo de crisis inmediato

**Telefono: 13 11 14**



## Vivienda y Alojamiento

- Si te preocupa el pago de la renta, hay algunas cosas que puedes hacer:
  - ✂ [Usa esta plantilla para enviar una carta a tu agente inmobiliario pidiendo una reducción de la renta](#)
  - ✂ [Usa esta plantilla para enviar una carta al dueño de tu casa pidiendo una reducción de la renta](#)
  - ✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre subvenciones para la renta otorgadas por el gobierno](#)
- La manera más fácil de acceder a alojamiento de crisis es mediante tu proveedor de educación terciaria.
  - ✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre cómo Study Melbourne puede ayudar con la Vivienda y Alojamiento](#)

## Empleo y Finanzas

Si estás viviendo dificultades financieras debido al COVID-19:

- Contacta a tu proveedor de educación terciaria ya que muchos tienen paquetes financieros disponibles.
  - ✂ [Clickea AQUÍ para información sobre el Fondo de Alivio de Emergencia para Estudiantes Internacionales](#)
- Los estudiantes internacionales que han vivido en Australia por más de un año pueden acceder a su Fondo Previsional.
- Los estudiantes internacionales no están limitados a trabajar 40 horas semanales durante este período.
- Si tienes permiso legal para trabajar en Victoria, puedes aplicar al trabajo mediante el programa gubernamental [Trabajando para Victoria AQUÍ](#).
- ✂ [Clickea AQUÍ para más información y asesoría financiera gratuita en la página de Empleo y Finanzas de Study Melbourne](#)

## Visas e Inmigración

- ✦ [Cliquea AQUÍ para la última orientación del gobierno sobre visados y viajes para Estudiantes Internacionales](#)
- ✦ [Cliquea AQUÍ para más información sobre cómo Study Melbourne puede brindar apoyo a los estudiantes acerca de viajes, visados y asistencia consular](#)

## Asuntos Legales

- Si sientes que has sido acosado injustamente o has visto policías discriminando, COVID Policing están aquí para ayudar.
- Información para Estudiantes Internacionales sobre qué hacer en diferentes situaciones legales de [IS Help](#). Disponible en diferentes idiomas:

✦ [中文](#)

✦ [Tiếng Việt](#)

✦ [Español](#)