

Các Địa Chỉ Liên Hệ Hữu Ích Và Thông Tin Quan Trọng Dành Cho Sinh Viên Quốc Tế Trong Thời Kỳ COVID-19

COVID-19 Và Sức Khỏe Của Bạn

COVID-19 lây lan như thế nào?

- Thông qua các giọt bắn từ miệng của bạn
- Khi tiếp xúc gần với người khác

Những khuyến nghị để làm chậm quá trình lây lan:

- Tránh tụ tập nhóm đông người.
- Thực hành những biện pháp vệ sinh cơ bản như rửa tay và che miệng và mũi khi ho/hắt hơi.
- Không hôn bạn tình mới.

✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về Tình dục và COVID-19](#)

Nếu bạn cảm thấy không khỏe:

- Hãy tránh xa người khác
- Gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám gần nhất và thông báo cho họ biết
- Nếu muốn kiểm tra các triệu chứng của mình, hãy sử dụng [Công cụ tự đánh giá COVID-19](#)

✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về COVID-19 trên trang web của Thorne Harbour](#)

✂ [Cập nhật tin tức về COVID-19 cùng Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh \(DHHS\)](#)

✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để xem thông tin về COVID-19 bằng những ngôn ngữ khác](#)

Điều trị:

- Du khách nước ngoài và sinh viên quốc tế sẽ không tốn phí điều trị tại các bệnh viện Victorian nếu có các triệu chứng của COVID-19.

Sức Khỏe Tinh Thần

Chúng tôi hiểu rằng bạn có thể đang ở trong một tình huống khó khăn, việc này có thể gây bối rối vì trước đây chúng tôi chưa bao giờ trải qua bất kỳ trường hợp nào như thế này. Nếu bạn là một phần của cộng đồng LGBTIQ hoặc là một người sống cùng HIV (PLHIV) và bạn bị ảnh hưởng bởi COVID-19, Thorne Harbour ở đây để giúp bạn.

- **Kết nối Cầu vồng**

Nếu bạn cần ai đó để trò chuyện hoặc muốn liên lạc thường xuyên với những người khác:

Điện thoại: 1800 961 780 (9:00 - 17:00, thứ 2 - 6)

Email: rainbowconnection@thorneharbour.org

- **Dịch vụ Tư vấn**

Nếu bạn cảm thấy đau khổ, lo lắng, trầm cảm hay đang phải vật lộn với ma túy hoặc rượu và cần được giúp đỡ, chúng tôi hiện đang cung cấp các dịch vụ tư vấn qua Telehealth hoặc qua điện thoại.

Liên hệ với đội ngũ tiếp nhận:

Điện thoại: (03) 9865 6700

Email: counselling@thorneharbour.org

✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về các Dịch vụ của Thorne Harbour vào thời điểm này](#)

- **Switchboard**

Switchboard cung cấp hỗ trợ và thông tin miễn phí qua điện thoại dành cho cộng đồng LGBTIQ, bao gồm cả những người bị bạo hành gia đình hoặc phân biệt chủng tộc.

Điện thoại: 1800 184 527 (15:00 - Nửa đêm, mỗi ngày)

- **Q-Life**

Q-Life là đối tác của Switchboard, cung cấp dịch vụ trò chuyện trực tuyến miễn phí trên web.

[Trò chuyện trực tuyến với ai đó](#) (15:00 - Nửa đêm, mỗi ngày)

- **Lifeline**

Nếu bạn cảm thấy muốn tự sát và cần được hỗ trợ khủng hoảng ngay lập tức

Điện thoại: 13 11 142

Nhà ở và Chỗ ở

- Nếu bạn lo lắng về việc trả tiền thuê nhà, có một số việc mà bạn có thể làm:
 - ✂ [Sử dụng thư mẫu này và gửi cho đại lý bất động sản để yêu cầu giảm tiền thuê nhà](#)
 - ✂ [Sử dụng thư mẫu này và gửi cho chủ nhà để yêu cầu giảm tiền thuê nhà](#)
 - ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về các khoản trợ cấp thuê nhà do chính phủ cung cấp](#)
- Cách đơn giản nhất để có chỗ ở thời kỳ khủng hoảng là thông qua nhà cung cấp dịch vụ đại học/cao đẳng của bạn.
 - ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về cách Study Melbourne có thể hỗ trợ các vấn đề về Nhà ở và Chỗ ở](#)

Việc làm và Tài chính

Nếu bạn đang gặp khó khăn về tài chính do COVID-19:

- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ đại học/cao đẳng vì một số nơi đang có sẵn các gói tài chính
 - ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để xem thông tin về Quỹ Cứu trợ Khẩn cấp dành cho Sinh viên Quốc tế](#)
- Những Sinh viên Quốc tế đã sống ở Úc từ một năm trở lên có thể nhận được Quỹ Hưu bổng.
- Sinh viên Quốc tế không bị giới hạn làm việc 40 giờ/tuần trong khoảng thời gian này.
- Nếu bạn được phép làm việc hợp pháp tại Victoria, bạn có thể nộp đơn xin việc thông qua
 - ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin và được tư vấn tài chính miễn phí trên trang Việc làm và Tài chính của Study Melbourne](#)

Thị thực và Nhập cư

- ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để xem lời khuyên mới nhất của chính phủ về vấn đề thị thực và đi lại đối với Sinh viên Quốc tế](#)
- ✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về cách Study Melbourne có thể hỗ trợ sinh viên trong việc đi lại, thị thực và sự hỗ trợ lãnh sự quán](#)

Vấn đề Pháp lý

Nếu bạn cảm thấy mình trở thành mục tiêu của những hành vi bất công hoặc nhìn thấy cảnh sát có hành vi phân biệt đối xử, [Chính sách COVID](#) ở đây để giúp bạn

- Thông tin dành cho Sinh viên Quốc tế về những việc cần làm trong các tình huống pháp lý khác nhau của [IS Help](#).
- Các ngôn ngữ có sẵn khác:
 - ✂ [中文](#)
 - ✂ [Tiếng Việt](#)
 - ✂ [Español](#)

