

COVID-19



Είναι μια δύσκολη περίοδος, αλλά δεν είστε μόνοι.

Ο COVID-19 αποτελεί πρόκληση για όλους, γι' αυτό είναι σημαντικό να φροντίζουμε την ψυχική μας ευεξία. Αν το άγχος, ο κακός ύπνος ή οι εναλλαγές της διάθεσης επηρεάζουν την καθημερινότητά σας, επικοινωνήστε μαζί μας. Μιλήστε με έναν φίλο, τον γιατρό σας ή καλέστε την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευημερίας για τον Κορωνοϊό στο 1800 512 348.

Παρόλο που δεν μπορούμε να έχουμε επισκέπτες στα σπίτια μας, μπορούμε να παραμείνουμε σε επαφή με φίλους και συγγενείς μέσω τηλεφώνου. Ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους ή τους ευάλωτους, ένα γρήγορο τηλεφώνημα μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Εάν έχετε επηρεαστεί οικονομικά από τον COVID-19, διατίθεται υποστήριξη. Φροντίζοντας τον εαυτό σας και τους γύρω σας βοηθά όλους μας να το ξεπεράσουμε.

> ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΗ ΝΝΟ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΠΟ COVID

Για να βρείτε υποστήριξη, επισκεφθείτε το nsw.gov.au

