

## معلومات هامة للأشخاص المصابين

### 19

إذا كانت هذه المعلومات غير واضحة لك، الرجاء الاتصال بالخط الساخن للصحة العامة على 1800 671 738.

ستكون قد حصلت على نتيجة إيجابية في اختبار المستضد السريع (RAT) Rapid antigen testing أو تلقيت رسالة نصية قصيرة من وزارة الصحة لتقول إن نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) إيجابية. إليك بعض المعلومات الهامة حول ما عليك القيام به بعد ذلك.

### انتبه على صحتك

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فمن المهم الاعتناء بصحتك والحصول على المساعدة إذا لزم الأمر. إذا تفاقمت أعراض كوفيد-19 لديك، فاتصل بطبيبك أو فريق الرعاية المنزلية COVID@home على الرقم 1800 973 363.

إذا ساءت الأعراض بشكل خطير (خاصة إذا حدثت بشكل مفاجئ جداً) على سبيل المثال ضيق التنفس أو صعوبة التنفس، أو إذا شعرت أن هذه حالة طارئة، فاتصل برقم ثلاثة اصفار (000) (000) أو اذهب مباشرة إلى المستشفى. تأكد من إخبارهم بأنك مصاب بـ كوفيد-19.

إذا كان ذلك ممكناً، عليك أن تخبر أيضاً شخصاً مسانداً بإمكانه ان يتفقدك خلال فترة عزلك، وذلك عبر الهاتف أو الانترنت.

يمكنك الاتصال بفريق الرعاية المنزلية COVID@home للحصول على الدعم لأي احتياجات صحية أو اجتماعية أخرى.

## اعزل نفسك فوراً لمدة 7 أيام على الأقل.

يجب أن تتبعد عن الآخرين. هذا يسمى العزل.

يجب أن تعزل نفسك في المنزل أو في سكن خاص لمدة 7 أيام على الأقل.

يجب ألا تغادر مكان عزلتك ما لم يتم إرشادك من قبل خدمات الطوارئ (الشرطة أو الإطفاء أو SES أو سيارة الإسعاف) أو خدمات الصحة العامة أو إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة.

يجب ألا تذهب إلى الأماكن العامة أو العمل أو المحلات التجارية أو الصيدلية أو المدرسة أو رعاية الأطفال. لا يمكنك زيارة أي شخص. يجب ألا يزورك أحد. إذا كنت تعيش مع آخرين، فابتعد عنهم.

الأشخاص الوحيدون الذين يجب أن يدخلوا منزلك هم الأشخاص الذين يعيشون معك (هم مخالطون ومطلوب منهم الحجر الصحي)، والأشخاص الذين يقدمون الرعاية الطبية أو المنزلية، وموظفي خدمة الطوارئ (بما في ذلك الشرطة أو الإطفاء أو SES أو ضباط الإسعاف) في حالة طارئة.

### هل يمكنني الخروج الى الهواء الطلق؟

إذا كنت تنعزل في منزل يوجد فيه حديقة / فناء خاص به، يمكنك الخروج إلى حديقةك / فناءك.

إذا كنت تنعزل في شقة، يمكنك الخروج إلى شرفتك الخاصة إذا كان لديك واحدة.

### ماذا لو كنت اريد استشارة طبيب عن مسألة أخرى؟

إذا كنت بحاجة لاستشارة طبيب بخصوص حالة صحية أخرى، فاتصل هاتفياً لتحديد موعد مع طبيبك المعتاد.

أخبرهم بأنك مصاب بالكوفيد-19 فسيقومون بترتيب موعد للرعاية الصحية عن بعد. لا يمكنك الذهاب إلى الموعد شخصياً. للحصول على الخدمات الطبية بعد ساعات العمل، تتوفر المعلومات على الموقع الالكتروني للخدمات بعد ساعات العمل (tasafterhours.com) أو يمكنك الاتصال بـ Healthdirect على الرقم 1800 022 222.

إذا كان لديك بالفعل موعد لاستشارة طبيب أو غيره من المهنيين الصحيين (على سبيل المثال قابلة أو أخصائي)، فاتصل بهم في أقرب وقت ممكن وأخبرهم بأنك مصاب بـ كوفيد-19، سيخبرونك ما إذا كان الموعد عبر الهاتف مناسباً أو إذا كان من الممكن تأجيل الموعد.

إذا كان لا يمكن تأجيل موعدك بأمان ووافق الطبيب أو غيره من المهنيين الصحيين على رؤيتك شخصياً، فأنت بحاجة إلى مناقشة هذا الأمر مع الصحة العامة. إذا تمت الموافقة عليه، سيتحدثون معك حول الإجراءات التي يتعين عليك اتخاذها لحماية الآخرين.

## يجب عليك تبليغ الأشخاص المخالطين معك؟

يجب أيضاً على الأشخاص المخالطون معك البقاء في المنزل، حتى لو كانوا بصحة جيدة. وهذا ما يسمى بالحجر الصحي.

يجب عليك الاتصال بالأشخاص المخالطين معك وان تعلمهم ما الذي يجب ان يفعلوه.

### من هم الأشخاص المخالطون؟

الأشخاص المخالطون هم:

- أي شخص يعيش في منزلك
- أي شخص زار منزلك لأكثر من 4 ساعات على مدار 24 ساعة
- إذا قمت بزيارة منزل آخر لأكثر من 4 ساعات، فجميع أفراد هذه الأسرة
- يمكن أن يكون مخالطاً أيضاً شخصاً قضى 4 ساعات في نفس الموقع أو مكان العمل أو المكان الذي تواجدت فيه حالة تسببت بانتقال خطير للعدوى.

يمكن للأشخاص نقل كوفيد-19 الى الآخرين قبل البدء بالشعور بالمرض او حصولهم على نتيجة إيجابية. يجب عليك الاتصال بالأشخاص المخالطين والذين التقيت بهم خلال الفترة التي كنت فيها معدي.

الفترة التي تعتبر فيها إنك معدي هي:

- ابتداءً من اليومين قبل أن تلاحظ عليك عوارض الكوفيد-19
- أو يومين قبل ان تخضع للاختبار، وحيث كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية.

المعلومات للمخالطين متوفرة على

[www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](http://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts).

### ماذا يجب ان يفعل الأشخاص المخالطون معي؟

يجب على الأشخاص المخالطون معك الدخول في الحجر الصحي على الفور ولمدة 7 أيام.

ينبغي عليهم إجراء اختبار على الفور (في اليوم الأول) ومرة أخرى في اليوم السادس. كما ينبغي عليهم إجراء اختبار على الفور إذا ظهرت عليهم الأعراض.

إذا كانت نتيجة اختبارهم إيجابية لكوفيد-19 في أي من الاختبارين، فيجب عزل أنفسهم على الفور. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية في الاختبار السريع لمستضد فيروس كورونا، فيجب عليهم تسجيل نتائجهم عبر الإنترنت على

[coronavirus.tas.gov.au/testing](http://coronavirus.tas.gov.au/testing)

يمكن للأشخاص المخالطين مغادرة الحجر الصحي في اليوم 7 إذا:

- حصلوا على نتيجة سلبية لاختبار الـ RAT أو اختبار الـ PCR الذي تم إجراؤه في اليوم السادس؛ و
- ليس لديهم أعراض.

قم بتوجيه جميع الأشخاص المخالطين إلى الموقع

[coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](http://coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) للحصول على التفاصيل

الكاملة حول ما يجب القيام به.

يمكن توفير استثناءات من الحجر الصحي للمخالطين الذين يعملون في المجالات الحرجة. للمزيد من المعلومات، زور الموقع

[coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](http://coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) أو اتصل بـ

### ماذا لو كنت بحاجة للمزيد من الطعام او الدواء؟

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الطعام أو المستلزمات المنزلية العامة، فيمكنك أن تطلب المساعدة من صديق أو جار أو أحد أفراد الأسرة. اطلب منهم ترك المستلزمات على مدخل دارك بدلاً من الخول إلى منزلك.

يمكنك أيضاً ترتيب خدمة توصيل الطعام. تأكد من إخبارهم بترك التوصيلة خارج منزلك.

احتفظ بما لا يقل عن 1.5 متر (خطوتين أو ثلاث خطوات كبيرة) من الشخص الذي يقوم بالتوصيل.

إذا كنت بحاجة إلى دواء من خلال وصفة طبية، فقم بترتيب ذلك مع الصيدلي المعتاد أو طبيبك. اسأل عما إذا كانت صيدليتك تؤمن خدمة توصيل أو اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة جلب الدواء من أجلك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للحصول على طعام أو دواء، فاتصل بالخط الساخن للصحة العامة على 1800 671 738.

### متى يمكنني الخروج من العزل؟

يتعين على الجميع العزل لمدة 7 أيام على الأقل بعد اليوم الذي أجري فيه اختبار الـ RAT أو اختبار الـ PCR وكانت النتيجة إيجابية. اليوم الذي أجريت فيه اختبارك هو اليوم صفر (0).

إذا لم تكن لديك أعراض في اليوم السابع، فيمكنك الخروج من العزل.

سترسل لك الصحة العامة رسالة بريد إلكتروني في اليوم السابع من عزلتك. ستحتوي هذه الرسالة الإلكترونية على خطاب رسمي للإعفاء من العزل ويمكن استخدامه كدليل على الإفراج أو كشهادة طبية.

إذا بقيت لديك الأعراض بعد 7 أيام، فيجب عليك العزل لمدة 3 أيام إضافية ليصبح المجموع 10 أيام في العزل.

لا تحتاج الحالات التي تم الإفراج عنها من العزل إلى الدخول في الحجر الصحي إذا أعيد تعرضها لحالة مصابة في منزلها خلال شهر من تاريخ تشخيصها. بعد شهر واحد، يجب إعادة اختبار الحالات إذا ظهرت عليهم الأعراض والدخول في الحجر الصحي إذا كانت نتيجة اختبار الكوفيد-19 لأحد أفراد الأسرة إيجابية.

المزيد من المعلومات حول مغادرة العزل متاحة في

[coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation](http://coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation)

### هل يجب على الأشخاص الذين اعيش معهم البقاء في المنزل

نعم. إذا كنت مصاب بالكوفيد-19، فإن الأشخاص الذين يعيشون معك الآن وفي اليومين السابقين قبل ظهور الأعراض عليك أو قبل حصولك على نتيجة إيجابية، يعتبرون أشخاص مخالطين.

Business Tasmania على 1800 440 026 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [ask@business.tas.gov.au](mailto:ask@business.tas.gov.au).

للفطولة المبكرة) أثناء الفترة التي كنت فيها معدٍ، فيجب عليك أن تخبر المنشأة التعليمية بان نتيجة اختبارك لكوفيد-19 إيجابية.

سيخبر مرفق التعليم الطلاب الآخرين والموظفين الذين هم مخالطون.

## ماذا عن الأشخاص الذين أعيش معهم؟

إذا كان الأشخاص الذين يعيشون مع حالة مصابة بالكوفيد-19 قد تمكنوا من الحفاظ على التباعد المناسب من الحالة المثبتة إصابتها، وكانت نتيجة اختبارهم في اليوم السادس سلبية وليس لديهم أعراض، فيمكنهم مغادرة الحجر الصحي في اليوم السابع.

راجع "كيف يمكنني حماية الأشخاص الذين أعيش معهم والذين لا يتعرضون لخطر الإصابة بمرض شديد"

"how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness"

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على التباعد المناسب.

## أخبر الأشخاص الذين أنت على علاقة اجتماعية معهم

يجب ان تخبر الأشخاص الذين أنت على علاقة اجتماعية معهم بانك حصلت على نتيجة إيجابية لاختباركوكوفيد-19. يجب على الأشخاص الذين أنت على علاقة اجتماعية معهم ان يخضعوا للاختبار إذا ظهرت عليهم اي عوارض.

الأشخاص الذين أنت على علاقة اجتماعية معهم هم الأشخاص الذين كان لك معهم اتصال وجهاً لوجه لمدة 15 دقيقة، أو امضيت ساعتين في نفس المساحة الداخلية.

الأشخاص الذين أنت على علاقة اجتماعية معهم ليسوا أشخاصاً من المنزل أو مكان عملك أو مدرستك.

إذا ظهرت عليهم الأعراض، يجب أن يخضعوا للاختبار على الفور وعزل أنفسهم حتى يحصلوا على نتيجة اختبار سلبية.

يعتبر الأشخاص الذين يحصلون على نتيجة إيجابية باستخدام اختبار الـ RAT انها حالة مؤكدة الاصابة ب كوفيد-19 ويجب عليهم تسجيل نتائجهم عبر الإنترنت على [www.coronavirus.tas.gov.au/testing](http://www.coronavirus.tas.gov.au/testing)

لا يمكن للأشخاص المخالطين معك اتباع هذه النصيحة - يجب على الأشخاص المخالطين معك العزل لمدة 7 أيام.

## أخبر مكان عملك و/أو مركز تعليمك

إذا كنت تعمل في موقع العمل أثناء الفترة التي كنت فيها معدٍ، فيجب عليك إخبار صاحب العمل / مكان عملك بأنك حصلت على نتيجة إيجابية لاختبار كوفيد-19.

سيخبر صاحب العمل / مكان العمل الموظفين الآخرين الذين هم مخالطون معك في مكان العمل.

إذا التحقت أنت أو طفلك بمرفق تعليمي (مدرسة، أو رعاية أطفال، أو مركز

## كيف يمكنني حماية الأشخاص الذين أعيش معهم والذين هم بخطر للتعرض الى المرض الشديد جراء كوفيد-19؟

من المهم حماية الأشخاص الذين تعيش معهم.

هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين تعيش معهم والمعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.

الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأمراض خطيرة هم هؤلاء الأشخاص الذين:

• فوق سن 70 سنة

• يتلقوا العلاج المثبط للمناعة بعد زراعة الأعضاء

• الذين خضعوا لعملية زرع نخاع العظم خلال الـ 24 شهراً الماضية أو الذين يخضعون للعلاج المثبط للمناعة لمرض الكسب غير المشروع مقابل مرض المضيف

• يعانون من سرطانات الدم مثل اللوكيميا أو سرطان الغدد الليمفاوية أو متلازمة خلل التنسج النقوي، التي تم تشخيصها خلال السنوات الخمس الماضية

• يتلقون العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي.

يشمل الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأمراض معتدلة أولئك الذين يعانون من حالات صحية مزمنة (طويلة الأجل) مثل مرض السكري وأمراض الرئة وأمراض القلب والسمنة الشديدة والسرطان والفشل الكلوي.

إذا كنت تعيش مع أي شخص معرض لخطر الإصابة بمرض شديد أو متوسط من كوفيد-19، فمن الأفضل أن يبق هو (أو أنت) في مكان آخر. اطلب المشورة من الصحة العامة بالاتصال على الرقم 1800 671 738.

## كيف يمكنني حماية الأشخاص الذين أعيش معهم والذين لا يتعرضون لخطر الإصابة بمرض خطير؟

### ابق بعيداً

- البقاء في غرفة منفصلة بقدر المستطاع. تجنب المناطق المشتركة مثل المطبخ أو غرفة الجلوس.
- نم في سرير منفصل واستخدم حماماً منفصلاً إذا أمكنك ذلك.
- إذا كان لا بد من تواجدك في نفس الغرفة، فكن سريعاً قدر الإمكان، وحاول أن تبقى بعيداً على مسافة 1.5 متر على الأقل (خطوتان كبيرتان جداً)

جمع النفايات، اربط عقدة في الكيس واحفظه في صندوق معدني أو بلاستيكي  
بمكان آمن حتى تتمكن من إيصاله إلى مكب للنفايات. اغسل يديك بعد التعامل مع  
النفايات.

وارتدي الكمامة.  
لا تشارك الأطباق أو الأكواب أو أدوات المائدة أو المناشف أو الفراش أو  
فرشاة الأسنان أو أي أشياء أخرى مع أشخاص في منزلك. لا تشارك الطعام  
أو المشروبات.

## انتبه لنظافتك الشخصية

اغسل يديك كثيراً، خاصة:

- قبل الذهاب إلى الغرفة التي تشاركها مع الآخرين أو لمس الأشياء التي  
يستخدمها الآخرون.
- بعد السعال والعطس ونفث الأنف ولمس وجهك والتدخين وتناول  
الطعام والذهاب إلى المراحيض.
- تغطية السعال والعطس دائماً. استخدم منديل ورقي (إذا كان متوفراً)،  
ضع المنديل في سلة المهملات، وانتهي بغسل يديك. إذا لم يوجد منديل  
ورقي في متناول يدك، فاستخدم الجزء الداخلي من مرفقك.
- اغسل يديك بالماء والصابون. احصل على رغوة صابون جيدة وافرك  
يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. أيضاً جفف يديك جيداً. إذا بدت يديك  
نظيفتان لا بأس من استخدام معقم اليدين المحتوي على الكحول.

## حافظ على نظافة مساحات العيش الخاصة بك

نظف على الأقل يومياً الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر. يشمل ذلك  
أسطح المطبخ/الطاولات، ومقابض الأبواب، وصنابير الأحواض، وأسطح  
الحمامات والمراحيض، وطاولات جانب السرير، والهواتف، ولوحات  
مفاتيح الطابعة، والأجهزة اللوحية.

استخدم منظفاً ومن ثم مطهراً لجميع عمليات التنظيف (أو منتج 2 في 1).  
المعقم الموصى به هو 1000 جزء في المليون (جزء في المليون) من  
المبيض/الكحول. استخدم دائماً المحلول المخروط حديثاً.  
إذا كان هناك أي بصق أو دم أو أي إفرازات أخرى من الجسم على أي  
سطح، فقم بتنظيفه جيداً باستخدام المنظفات والمطهرات ووضع قطعة قماش  
التنظيف في الغسيل أو القمامة.

ضع ملابسك والشرائح مباشرة في الغسالة عند إزالتها. اغسل يديك بعد  
لمس الغسيل الوسخ. استخدم منظف الغسيل العادي.

اغسل الصحون وأدوات المائدة جيداً. استخدم غسالة الصحون إذا استطعت.

إذا أراد شخص ما تنظيف غرفتك، فاطلب منه ارتداء الكمامة والقفازات  
التي تستخدم لمرة واحدة قبل دخول الغرفة. قل لهم بأن يغسلوا أيديهم أو  
يستخدموا معقم اليدين بالكحول قبل وبعد ارتداء القفازات.

## إزالة النفايات

ضع الكمامات ومحارم الورق وغيرها من النفايات مباشرة في كيس بلاستيكي  
للنفايات وضعها في برميل المهملات ثم اغسل يديك. استخدم الكمامات التي  
تستخدم لمرة واحدة، مرة واحدة فقط.

اربط عقدة في كيس النفايات قبل إخراجها لجمع النفايات. إذا لا يوجد عندك خدمة

## كيف يمكنني دعم طفل في العزل أو الحجر الصحي؟

تقدم وزارة التعليم في تازمانيا نصائح حول كيفية التحدث مع طفلك حول كوفيد-  
19. تجده على الموقع

[coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools](https://coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools).

اطلب من معلمي طفلك توفير المهام وأوراق العمل والواجبات المنزلية بالبريد أو  
البريد الإلكتروني، وتحقق مما إذا كان بإمكان طفلك الانضمام إلى الفصول  
الدراسية عبر الإنترنت.

إذا كان بصحة جيدة بما فيه الكفاية، تعامل مع العزل على أنه فرصة للقيام ببعض  
الأشياء التي لم يكن لديك وقت لها في العادة، مثل الألعاب اللوحية، والحرف،  
أحجية الصور المقطوعة، والرسم.

## كيف يمكنني الاعتناء بصحتي العقلية؟

القلق بشأن الإصابة بكوفيد-19 والتعامل مع العزل والقيود يمكن أن يؤدي إلى  
مشاعر معقدة.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الاعتناء بنفسك.

- **ابق على اتصال:** تحدث إلى الأصدقاء وأفراد العائلة على الهاتف وابق على  
اتصال عبر البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
- **اطلب الدعم:** فكر في الطريقة التي تعاملت بها مع المواقف الصعبة من قبل.  
استخدم الاستراتيجيات التي ساعدتك من قبل.
- **حافظ على نشاطك:** ابحث عن طرق للحفاظ على نشاط جسمك أثناء وجودك  
في العزل. حتى إذا كنت تشعر بتوئك، فمن المهم أن تأخذ أنفاساً عميقة  
بانتظام وان تتحرك.
- **حافظ على الروتين:** حاول الحفاظ على بعض روتين اليومي المعتاد عليها.  
تناول الطعام في الأوقات المعتادة والتزم بروتين نومك المعتاد.
- **الغذاء الجيد:** تناول الكثير من الفاكهة والخضروات.
- **ضع حدود:** تجنب زيادة استخدامك للكحول أو التبغ أو المخدرات الأخرى.  
بدلاً من ذلك ضع في اعتبارك التخفيض من استخدامك لها.
- **اطلب المساعدة:** اسعى للمساعدة مبكراً إذا كنت قلقاً بشأن صحتك من أي  
ناحية. راجع القائمة التالية لخدمات الدعم والموارد.

يتوفر مزيد من المعلومات حول دعم لمساندة الصحة العقلية على موقع حكومة تازمانيا على الموقع -[virus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services](https://virus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services)  
إذا كنت قلقاً أو مستاءً، اتصل ب Lifeline على الرقم 13 11 14 أو Beyond Blue على 1300 224 636. في حالة الطوارئ، اتصل على 000 (000).

## كيف يمكنني البقاء على اطلاع؟

من المهم أن تبقى على اطلاع مع تغير الوضع.

للحصول على معلومات حول كوفيد-19 في تازمانيا، ادخل الى الموقع [coronavirus.tas.gov.au](https://coronavirus.tas.gov.au) أو اتصل بالخط الساخن للصحة العامة على 1800 671 738.

للحصول على معلومات حول كوفيد-19 في أستراليا، ادخل الى الموقع [health.gov.au](https://health.gov.au) أو اتصل بخط المعلومات الصحية الوطني لفيروس كورونا على 1800 020 080.

## موارد وخدمات الدعم

**Lifeline Australia**: الهاتف 13 11 14 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع)، [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au).  
خدمة الدعم عند الأزمات تقدم دعماً فورياً قصير الأجل في أي وقت للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التأقلم أو البقاء بأمان.

### توجه إلى موقع الصحة: [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au)

يوفر هذا الموقع الحصول السهل على مجموعة واسعة من موارد الصحة العقلية عبر الإنترنت بما في ذلك التطبيقات والبرامج عبر الإنترنت والمنتديات عبر الإنترنت والخدمات على الهاتف وموارد المعلومات الرقمية.

**Beyond Blue**: هاتف 1800 512 348 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع). [Coronavirus.beyondblue.org.au](https://Coronavirus.beyondblue.org.au).

**Headspace**: هاتف 1800 650 839 (9:00 صباحاً حتى 1:00 صباحاً ، سبعة أيام في الأسبوع)، [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace).  
الدعم والاستشارة عبر الإنترنت والمحادثات عبر شبكة الانترنت للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً ولعائلاتهم وأصدقائهم.

**خط المساعدة للصحة العقلية في تازمانيا**: الهاتف 1800 332 388 (24 ساعة، سبعة أيام في الأسبوع).

للحصول على مشورة الصحة العقلية والتقييم والإحالة. الخدمة مزودة بأطباء الصحة النفسية المجتمعية الذين يمكنهم تقييم معلوماتك وتحديد الإجراء الأنسب، على سبيل المثال:

- إحالتك إلى فريق الصحة العقلية الاجتماعي في منطقتك
- إحالتك إلى فريق التحرك لأزمة الصحة النفسية الاجتماعي المتاح خلال ساعات عمل مطولة، سبعة أيام في الأسبوع.
- تقديم تفاصيل الاتصال الخاصة بخدمة أخرى قد تكون أكثر ملائمة لك.

**Mensline**: هاتف 1300 78 99 78 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع)، [mensline.org.au](https://mensline.org.au).

خدمة دعم ومعلومات احترافية عبر الهاتف وعبر الإنترنت للرجال الأستراليين.

**Mindspot**: هاتف 1800 61 44 34 (من 8:00 صباحاً إلى 8:00 مساءً ، من الاثنين إلى الجمعة ، من 8:00 صباحاً إلى 6:00 مساءً ، يوم السبت) ، [mindspot.org.au](https://mindspot.org.au)

خدمة مجانية هاتفية وعبر الإنترنت للأشخاص الذين يعانون من التوتر أو الهم أو القلق أو الحالة المزاجية السيئة أو الاكتئاب. يوفر تقييماً وعلاجاً عبر الإنترنت للقلق والاكتئاب ويمكن أن يساعدك في العثور على الخدمات المحلية.