

ผู้ติดต่อที่ 1 เป็นประโยชน์ & ข้อมูลสำคัญสำหรับ นักศึกษานานาชาติในช่วง COVID-19

COVID-19 & สุขภาพของคุณ

COVID-19 แพร่กระจายได้อย่างไร?

- ผ่านละอองน้ำ าลายจากปากของคุณ
- มีการติดต่อใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ

คำแนะนำเพื่อ อดการแพร่กระจาย:

- หลีกเลื ึ่งการรวมกลุ่มขนาดใหญ่
- รักษาความสะอาดเบอื งต้น เช่น ล้างมือและปิดปากของคุณเมือ อจาม/ไอ
- ไม่จูบหรือไม่มีคู่นอนใหม่

✂ [คลิกที่นี่ เพือ ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกือ ยวกับเพศสัมพันธ์ & COVID-19](#)

หากคุณรู้สึกไม่ค่อยสบาย:

- อยู่ห่างจากคนอื่น ๆ
- โทรหาแพทย์ของคุณหรือคลินิกท ใ กลัทึ่ สุดและแจ้งให้พวกเขาทราบ
- หากว่าคุณต้องการตรวจสอบอาการของคุณ
- ใช้ [เครือ องมือประเมิน COVID-19](#) ด้วยตนเอง

✂ [คลิกที่นี่ เพือ ดูข้อมูลเพิมเติมเกือ ยวกับ COVID-19 ท ใ เว็บไซต์ Thorne Harbour](#)

✂ [รับข้อมูลเกือ ยวกับ COVID-19 กับกระทรวงสาธารณสุข & ฝัายบริการสังคม \(DHHS\)](#)

✂ [คลิกที่นี่ สัาหรับข้อมูลเกือ ยวกับ COVID-19 ในภาษาตัาง ๆ](#)

การรักษา:

- ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาสำหรับผู้เดินทางไปยังตัางประเทศและนักศึกษานานาชาติท มีอาการ COVID-19 ท ใ รงพยาบาล วิกตอเรียน

สุขภาพจิต

เราเข้าใจว่าคุณอาจอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบากอันน่าสับสนนี้ ของเราไม่เคยมีประสบการณ์ใด ๆ เช่นนี้ มาก่อน หากคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

ชน LGBTIQ หรือเป็นบุคคลที่มีเชื้อ เอ HIV (PLHIV) และคุณได้รับผลกระทบจาก COVID-19 แล้ว Thorne Harbour อยู่ที่นี่ เพื่อคุณ

- **Rainbow Connection**

หากคุณต้องการใครสักคนเพื่อบอกหรือต้องการบุคคลติดต่ออย่างสม ำ เสมอ:

โทรศัพท์: 1800 961 780 (9 โมงเช้า - 5 โมงเย็น วันจันทร์ถึงวันศุกร์)

อีเมล: rainbowconnection@thorneharbour.org

- **บริการให้คำปรึกษา**

หากคุณรู้สึกเป็นทุกข์ วิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า หรือมี ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ ะต้องการความช่วยเหลือ เราพร้อม ให้บริการคำปรึกษาผ่านสุขภาพทางไกลหรือผ่านโทรศัพท์

ติดต่อทีมส่งตัว:

โทรศัพท์: (03) 9865 6700

อีเมล: counselling@thorneharbour.org

✂ [คลิกที่นี่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการของ Thorne Harbour ระหว่างช่วงเวลานี้](#)

- **Switchboard**

Switchboard มอบความช่วยเหลือทางโทรศัพท์แบบเพ อินและข้อมูลฟรีสำหรับชุมชน LGBTIQ รวมถึงผู้ท ี่เผชิญกับ ความรุนแรง ในครอบครัวต่อสตรีด ังครรภ์และคนด ำ:

โทรศัพท์: 1800 184 527 (15:00 น. - เท ยี่ ึ่งคืนของทุกวัน)

- **Q-Life**

Q-Life เป็นหุ้นส่วนของ Switchboard ท มี อบ webchat ออนไลน์ฟรี

[สนทนากับใครสักคนออนไลน์](#) (15:00 น. - เท ยี่ ึ่งคืนของทุกวัน)

- **เส้นชีวิต**

หากคุณมีความรู้สึกลอยล ำตัวตายและต้องการความช่วยเหลือในวิกฤติทันที

โทรศัพท์ 13 11 14

การเคหะ & ที่ พักอาศัย

- หากคุณกังวลเรื่อง ยี่ กับการชำระเงินค่าเช่า มีหลาย ๆ สิ่งที่คุณสามารถทำได้:
 - ✘ [ใช้เอกสารแบบแม่พิมพ์ กับเจ้าหน้าที่ อี สังหาริมทรัพย์ของคุณเพ อี สอบถามเรื่อง ยี่ กับการลดค่าเช่า](#)
 - ✘ [ใช้เอกสารแบบแม่พิมพ์ กับเจ้าของท ดินของคุณเพ อี ร้องขอการลดค่าเช่า](#)
 - ✘ [คลิกท นี เพ อี ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การมอบการผ่อนคลายเป็น ึ่งค่าเช่าที่ รัฐบาลจัดทำให้](#)
- วิธีที่ ง่ายท สู้ดในการเข้าถึงท พักอาศัยในช่วงวิกฤติคือการดำเนินการผ่านผู้ ้บริการด้านการศึกษาระดับอุดมศึกษาของคุณ
 - ✘ [คลิกท นี เพ อี ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการท ี่ Study Melbourne สามารถช่วยเหลือเรื่อง ยี่ กับการเคหะ & ท พักอาศัย](#)

การว่างงาน & การเงิน

หากคุณเผชิญกับ ญหาด้านการเงินเนื่องมาจาก COVID-19

- ติดต่อผู้ ้บริการด้านการศึกษาระดับ ทุกระดับของ คุณเน ึ่งจากหลาย ๆ แห่งที่มีแพ็คเกจด้านการเงิน ้บริการ
 - ✘ [คลิกท นี เพ อี ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเงินทุนบรรเทาทุกข์ ในภาวะฉุกเฉินสำหรับนักศึกษานานาชาติ สมัครรับเงินทุนนี้ ผ่าน Study Melbourne](#)
- นักศึกษาท อี าศัยอยู่ในออสเตรเลีย นานกว่าหนึ่ง ึ่งปีสามารถสมัครรับเงินทุนสมทบ (Superannuation Fund) ได้
- จะไม่มีการจำกัดการทำงานสำหรับนักศึกษานานาชาติ 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในช่วงเวลานี
- หากคุณได้รับการอนุญาตให้ทำงานในวิกตอเรียได้อย่างถูกกฎหมาย คุณสามารถสมัครผ่านรัฐบาลได้ [ทำงานสำหรับ โปรแกรมวิกตอเรียท นี](#)
 - ✘ [คลิกท นี เพ อี ดูข้อมูลเพิ่มเติมและคำแนะนำด้านการเงินฟรีที่ หน้าการว่างงานและการเงิน](#)

วีซ่า & การย้ายถิ่นฐาน

- ✘ [คลิกท นี สำหรับคำแนะนำล่าสุดจากรัฐบาลเกี่ยวกับวีซ่าและการเดินทางสำหรับนักศึกษานานาชาติ](#)
- ✘ [คลิกท นี เพ อี ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการท ี่ Study Melbourne สามารถช่วยเหลือนักศึกษาเรื่อง ยี่ กับการเดินทาง วีซ่า และความ ช่วยเหลือด้านกงสุล](#)

ญหาด้านกฎหมาย

หากคุณรู้สึกว่าเป็นเป้าหมายอย่างไม่ยุติธรรมหรือพบเห็นเจ้าหน้าที่ ดำรวจเลือกปฏิบัติ [การตรวจ COVID](#) อยู่ท มี เพื่อ ให้ ความช่วยเหลือ

- ข้อมูลสำหรับนักเรียนนานาชาติเก ยี วกับสิ่งที่ ต้องทำในสถานการณ์ทางกฎหมายท ี่ ตกต่างกั้้นจาก [ความช่วยเหลือ IS](#)
- ให้บริการในภาษาต่าง ๆ:
 - ✘ [中文](#)
 - ✘ [Tiếng Việt](#)
 - ✘ [Español](#)

