

# COVID-19 期间对国际学生 有用的联系人及重要信息

## COVID-19 与您的健康

### COVID-19 如何传播？

- 通过您口中的飞沫
- 与他人密切接触

### 减缓传播的建议：

- 避免大型群聚。
- 奉行基本的卫生习惯，例如勤洗手及在打喷嚏/咳嗽时遮掩口鼻。
- 不要接吻或新交性伙伴。

✂ [点击这里，了解有关性行为 and COVID-19 的更多信息](#)

### 如您感到不适：

- 远离他人
- 给您的医生或最近的诊所打电话告知他们
- 如果您想检查自己的症状使用[COVID-19自我评估工具](#)

✂ [点击这里，通过Thorne Harbour网站了解更多有关COVID-19的信息](#)

✂ [随时通过卫生与公众服务部（DHHS）了解有关COVID-19的信息](#)

✂ [点击这里，以各种不同的语言了解COVID-19信息](#)

### 治疗：

- 维多利亚的医院免费治疗具有COVID-19症状的海外旅行者和国际学生。

## 心理健康

我们理解，您可能处于令人莫名其妙的困境之中，因为我们以前从未经历过这种情况。如果您是LGBTIQ社区的一员或是HIV（PLHIV）携带者，且已感染COVID-19，Thorne Harbour在此为您提供帮助。

- **彩虹连结**

如果您需要有人交谈或想与他人保持经常性联系：

**电话：1800 961 780**（9am – 5pm，星期一至星期五）

**电子邮件：**[rainbowconnection@thorneharbour.org](mailto:rainbowconnection@thorneharbour.org)

- **咨询服务**

如果您感到苦恼、焦虑、抑郁，或在努力戒毒或戒酒，并且需要帮助，我们将会通过 Telehealth或电话提供咨询服务。

联系接待团队：

**电话：(03) 9865 6700**

**电子邮件：**[counselling@thorneharbour.org](mailto:counselling@thorneharbour.org)

✂ [点击这里，了解在此期间有关Thorne Harbour服务的更多信息](#)

- **Switchboard**

Switchboard为LGBTIQ社区提供免费的点对点电话支持和信息，包括经历亲密伴侣暴力的人和有色人种。

**电话：1800 184 527** (每天 3pm – 午夜)

- **Q-Life**

Q-Life是Switchboard的合作伙伴，提供免费的在线网络聊天。

[在线与人聊天](#)（每天3pm – 午夜）

## 住房与住宿

- 如您为支付房租担忧，则有很多方法可以帮您解决这个问题：

✂ [用此信函模板给您的房地产经纪人写信，请求减少房租](#)

✂ [用此信函模板给您的房东写信，请求减少房租](#)

✂ [点击这里，了解更多有关政府提供的房租减免资助信息](#)

- 解决危机期间住宿问题的最简便的方式是通过您的[高等教育提供者](#)。

✂ [点击这里，了解有关\[留学墨尔本\]\(#\)如何对住房与住宿提供帮助的更多信息](#)

## 就业与财务

如果您因COVID-19遇到财务困难：

- 联系您的高等教育提供者，因为有些可以提供财务一揽子方案

✂ [点击这里，了解有关国际学生紧急救济基金的信息](#)

- 在澳大利亚生活一年以上的国际学生可使用其年金基金。
- 在此期间，国际学生不受每周工作40小时的限制。
- 如果依法允许您在维多利亚工作，您可在此通过政府的[维多利亚工作计划](#)申请工作。

✂ [点击这里，进入\[留学墨尔本\]\(#\)的\[就业与财务\]\(#\)页面，了解更多信息，免费获取财务建议](#)

## 签证与移民

✂ [点击这里，了解政府有关国际学生签证与旅行的最新建议](#)

✂ [点击这里，了解有关\[留学墨尔本\]\(#\)如何为学生提供旅行、签证和领事协助的更多信息](#)

## 法律问题

如果您感觉自己受到不公平对待，或者看到警察有歧视行为，[COVID监管部门](#)在此提供帮助。

- [IS Help](#)提供的有关国际学生在不同的法律情形中应做之事的[信息](#)。

- 有不同的语言版本可供使用：

✂ [中文](#)

✂ [Tiếng Việt](#)

✂ [Español](#)