



لا بأس من طلب المساعدة. بينما نحن نخوض هذه التجربة معاً، هناك أشخاص ووكالات قادرة على تقديم الدعم لك. وإليك مجموعة من الإرشادات حول أية مساعدة أو دعم تحتاج إليه. إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكنك طلب مترجم فوري حين الاتصال بمعظم الدوائر الحكومية.

في حالات الطوارئ	اتصل بالرقم 111 لخدمات الإطفاء والطوارئ أو الشرطة أو الإسعاف الفوري أو الدفاع المدني. (خط الطوارئ) 111
<p>للحصول على المشورة الصحية</p> <p>من المهم كما هو الحال دائماً الحصول على الدعم الطبي إذا كنت تشعر بتوسع صحتك. لا يجب عليك الانتظار.</p>	<p>اتصل بطبيبك، أو اتصل بـ Healthline للحصول بالمجان على مشورة صحية ومعلومات مقدمة من مهنين متمرسين.</p> <p>0800 611 116 خط الصحة (Healthline) www.healthpoint.co.nz</p>
<p>للحصول على المشورة الصحية بشأن الرضع أو الأطفال</p>	<p>اتصل بـ Plunket للتحديث إلى ممرضة بلانكيت. إن بلانكيتلاين PlunketLine هو خط هاتف مجاني لتقديم المساعدة لأولياء الأمور وخدمات المشورة متاحة فيه لجميع الأسر ومقدمي الرعاية.</p> <p>0800 933 922 بلانكيتلاين (PlunketLine)</p>
<p>لدعم الصحة النفسية أو مكافحة الإدمان</p> <p>مهيا كان ما تشعر به، هناك شخص للتحدث معه كلما احتجت لذلك.</p>	<p>اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 1737 للتحديث إلى شخص متمرس لتقديم المساعدة لك. للحصول على مساعدة مخصصة لهذا الشأن، يمكنك الاتصال بخط المساعدة ضد للاكتئاب أو خط المساعدة ضد الكحول والمخدرات.</p> <p>خط المساعدة (Helpline 1737) 1737.org.nz 0800 111 757 (خط المساعدة لمعالجة الاكتئاب Depression Helpline) 0800 787 797 (خط المساعدة ضد الكحول والمخدرات Alcohol Drug Helpline)</p>
<p>للدعم ضد العنف الأسري أو العنف الجنسي</p> <p>لا بأس من ترك فقاعتك للحفاظ على سلامتك أو سلامة شخص آخر. إذا كنت بحاجة إلى المغادرة، سوف تتوفر المساعدة لك للقيام بذلك.</p>	<p>اتصل بالرقم 111 إذا كنت أنت أو أي شخص آخر تتعرض لخطر مباشر أو للأذى أو قد تلحقون الأذى بأنفسكم.</p> <p>ابحث عن خدمات الدعم الاجتماعي المحلية في منطقتك، اتصل بخط مساعدة 211 خدمات الأسرة Family Services.</p> <p>اتصلي بملاجئ النساء للحصول على المشورة والدعم والسكن الآمن عندما تواجهين العنف في حياتك.</p> <p>اتصل بخط المساعدة الخاص بإساءة معاملة المسنين وهي خدمة مجانية يمكن للمسنين الاتصال بها إذا تعرضوا هم أو شخصاً يعرفونه إلى إساءة معاملة المسنين.</p> <p>111 (خط الطوارئ) 0800 211 211 (خدمات الأسرة 211 خط المساعدة) www.familyservices.govt.nz/directory/ 0800 733 843 (ملاجئ النساء Women's Refuge) 0800 32 668 65 (الخط الساخن لإساءة معاملة المسنين Elder Abuse Hotline)</p>
<p>للمخاوف بشأن صحة أو سلامة طفل</p>	<p>اتصل بأورانغا تاماريكي إذا عرفت بأن هناك طفلاً أو شاباً ما في وضع غير آمن، أو لا يتم رعايته، أو تم فصله عن أولياء أمره أو مقدمي الرعاية له.</p> <p>0508 326 459 (أورانغا تاماريكي Oranga Tamariki) www.orangatamariki.govt.nz</p>
<p>للسكن المؤقت</p>	<p>اتصل بخدمة السكن المؤقت إذا كنت بحاجة ماسة إلى مكان تقيم فيه.</p> <p>0508 754 163 (خدمة السكن المؤقت Temporary Accommodation Service) https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</p>
<p>للحصول على مشورة بخصوص الإيجار والإستئجار</p>	<p>اتصل بخدمات الإيجار للحصول على معلومات حول حقوقك القانونية.</p> <p>0800 836 262 (خدمات الإيجار Tenancy Services) www.tenancy.govt.nz</p>

shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-
assistance (كاونداون)
ishopnewworld.co.nz (نيوورلد)
shop.sva.org.nz
(الجيش التطوعي الطلابي (Student Volunteer Army)
www.civildefence.govt.nz

مجموعات إدارة الطوارئ في الدفاع المدني

نورثلاند - 0800 790 791
أوكلاند - 0800 222 296
وايكاتو - 0800 800 405
باي أوف بلانتي - 0800 884 222
تايرافيتي - 0800 653 800
تارانكي - 0800 900 077
ماناواتو-وانجانوي - 0800 725 678
هوكس باي - 0800 422 923
ولنغتون - 0800 141 967
نيلسون - تازمان - 0800 50 50 75
مارلبورو - 03 520 7400
ويست كوست - 03 900 9329
كانتبري - 0800 24 24 11
أوتاجو - 0800 322 4000
ساوثلاند - 0800 890 127
تشانام ايلاندز - 03 305 0033 المقسم 715

تحدث إلى شبكات الدعم الخاصة بك مثل العائلة، والأهل، والأصدقاء، والعشيرة، والجيران لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم توصيل المواد الأساسية إليك. إذا لم يكن لديك شبكات دعم، أو إذا كانوا غير قادرين على مساعدتك، يمكنك طلب المواد التموينية من بعض المتاجر عبر الإنترنت. إذا كانت الخيارات المذكورة أعلاه لا تناسبك، أو لم تكن لديك طريقة اتصال عبر الإنترنت، يمكنك الاتصال بمجموعة إدارة الطوارئ في الدفاع المدني لتوصيل المواد الأساسية لك، بما في ذلك:

- < الطعام
- < الماء
- < المواد التموينية
- < أغذية الحيوانات الأليفة
- < الدواء
- < الطعام المطبوخ
- < الوقود
- < الملابس
- < الأسرة

للحصول على المواد الغذائية أو المواد الأساسية

نحن جميعاً بحاجة إلى المواد الغذائية و مواد أساسية مثل الدواء، لذا يرجى عدم محاولة الاستغناء عنها. وهناك العديد من الطرق لتوصيلها إليك.

للحصول على معلومات بلغتك

اتصل بـ إنفونو **InfoNOW**. يمكنهم تقديم معلومات حول COVID-19 باللغة العربية. كما يمكنهم توفير معلومات لمساعدة المهاجرين في الاستقرار في نيوزيلندا.
0800 4636 669
info@infonow.nz
www.infonow.nz
الدرشة عبر الإنترنت متاحة من خلال الموقع الإلكتروني.

للمساعدة على فهم حقوقك

اتصل بمكتب استشارات المواطنين **CAB** للحصول على نصائح ومعلومات مجانية حول COVID-19 وعن حقوقك.
0800 367 222
(رقم هاتف مجاني سواء من الهاتف الأرضي أو الهاتف المحمول)
www.cab.org.nz
(موقع إلكتروني متاح فيه الدردشة عبر الإنترنت)

للحصول على المشورة والدعم في مجال التوظيف

اتصل بدائرة العمل والدخل إذا كنت تبحث عن عمل أو لديك وظيفة شاغرة تحتاج إلى من يشغلها.
اتصل بـ التوظيف في نيوزيلندا أو قم بزيارة موقعهم الإلكتروني للحصول على معلومات عن حقوقك كموظف.
اتصل بـ **Worksafe** للحصول على معلومات حول العمل بأمان.
0800 779 009
(خط دائرة العمل والدخل للبحث عن وظيفة (Work and Income's Job Search line)
www.workandincome.govt.nz
0800 20 90 20
(التوظيف في نيوزيلندا (Employment New Zealand)
www.employment.govt.nz
0800 030 040 (السلامة في العمل (Worksafe)
www.worksafe.govt.nz

تعرف على حقوقك كموظف وحافظ على أمنك وسلامتك.

للحصول على الدعم المالي

قم بزيارة موقع دائرة العمل والدخل للحصول على الدعم المالي للاحتياجات الطارئة والمستمرة. يمكنك التقدم بطلب للحصول على أحد الفوائد التعويضية الأساسية عبر الإنترنت والتحقق من أهليتك للحصول على المعونة الغذائية.
www.workandincome.govt.nz
https://my.msd.govt.nz/
(تطبيق منحة الغذاء والفوائد التعويضية)
0800 559 009
(خط وزارة التطوير الاجتماعي (MSD General Line)
0800 552 002 (كبار السن من 65 عاماً وأكبر)
0800 88 99 00 (طلبة (Students)

إذا كنت تواجه أزمات مالية، فلا بأس من طلب الدعم.

لمزيد من المعلومات حول أنواع الدعم الأخرى

قم بزيارة موقع "نتحد معاً ضد COVID-19" أو اتصل بخط مساعدة الحكومة النيوزيلندية.
0800 779 997 (خط مساعدة الحكومة النيوزيلندية (New Zealand Government Helpline)
www.Covid19.govt.nz
www.govt.nz/about/about-us/contact-us/

هناك العديد من المنظمات التي تعمل من أجل رعاية الجميع.