

# การบริการและการสนับสนุน



Unite  
against  
COVID-19

การขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในขณะที่เราทำงานเพื่อให้ผ่านพ้นไปด้วยกัน ก็มีผู้คนและหน่วยงานที่สามารถให้การสนับสนุนท่านมากมาย นี่คือชุดคำแนะนำความช่วยเหลือหรือการสนับสนุน หากท่านต้องการ หากท่านไม่พูดภาษาอังกฤษท่านสามารถขอล่ามเมื่อโทรไปที่หน่วยงานรัฐบาลส่วนใหญ่

<b>ในกรณีฉุกเฉิน</b>	ให้โทรที่หมายเลข <b>111</b> สำหรับแจ้ง Fire and Emergency ตำรวจ รถพยาบาล หรือฝ่ายป้องกันกิจการพลเรือน (Civil Defence)	<b>111 (สายด่วนฉุกเฉิน)</b>
<b>สำหรับคำแนะนำด้านสุขภาพ</b> <small>เมื่อท่านไม่สบาย ท่านต้องขอรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ซึ่งถือว่ามีความสำคัญอยู่เสมอ ท่านไม่จำเป็นต้องรอ</small>	โทรหาแพทย์ของท่านหรือติดต่อ <b>Healthline</b> เพื่อขอรับคำแนะนำและข้อมูลด้านสุขภาพฟรีจากผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการฝึกอบรมมาแล้ว	<b>0800 611 116 (เฮลท์ไลน์)</b> <a href="http://www.healthpoint.co.nz">www.healthpoint.co.nz</a>
<b>สำหรับคำแนะนำด้านสุขภาพเกี่ยวกับทารกหรือเด็ก ๆ</b>	โทรหา <b>Plunket</b> เพื่อพูดคุยกับพยาบาลของ Plunket สาย PlunketLine เป็นบริการสายด่วนสำหรับผู้ปกครอง และให้คำแนะนำฟรีสำหรับทุกคนรอบครีว และผู้ดูแลผู้ป่วยหรือผู้ชรา	<b>0800 933 922 (พลันเกตไลน์)</b>
<b>สำหรับการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตหรือการติดยาเสพติด</b> <small>อย่างไรก็ตามหากท่านรู้สึกว่ไม่สบาย ขอให้ท่านทราบว่าไม่ว่าใครบางคนก็พร้อมจะพูดคุยกับถ้าท่านต้องการ</small>	โทรหรือข้อความที่หมายเลข <b>1737</b> เพื่อพูดคุยกับใครบางคนผ่านการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือแก่ท่าน สำหรับความช่วยเหลือเฉพาะทาง ท่านสามารถติดต่อสายด่วน <b>Depression Helpline</b> สำหรับอาการซึมเศร้า หรือ <b>Alcohol Drug Helpline</b> สำหรับสุราและยา	<b>(1737 สายด่วนความช่วยเหลือ)</b> <b>1737.org.nz</b> <b>0800 111 757 (สายด่วนอาการซึมเศร้า)</b> <b>0800 787 797 (สายด่วนสุราและยาเสพติด)</b>
<b>สำหรับการสนับสนุนในกรณีที่มีความรุนแรงในครอบครัวหรือความรุนแรงทางเพศ</b> <small>การหลบหนีจากแวดวงคนใกล้ชิดหรือบับเบิล (bubble) ของท่านเพื่อให้ตัวเองหรือคนอื่นปลอดภัย ถือว่าเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ หากท่านต้องการหลบหนีออกไป ท่านจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อท่านออกไปได้</small>	โทร <b>111</b> หากท่านหรือคนอื่นตกอยู่ในอันตรายจากการถูกทำร้ายหรืออาจทำร้ายต่อตนเอง ค้นหบริการช่วยเหลือทางสังคมในพื้นที่ของท่านโทรๆ ไปที่สายด่วน <b>Family Services 211 helpline</b> โทรไปหา <b>Women's Refuge</b> เพื่อขอคำแนะนำ การช่วยเหลือ และที่พักที่ปลอดภัยเมื่อท่านต้องเผชิญกับความรุนแรงในชีวิต ไปที่สายด่วนความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ <b>Elder Abuse Helpline</b> ซึ่งเป็นบริการฟรีที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อได้หากตนเองหรือคนรู้จักกำลังประสบกับการล่วงละเมิดผู้สูงอายุ	<b>111 (สายด่วนฉุกเฉิน)</b> <b>0800 211 211 (สายด่วนบริการครอบครัว 211)</b> <a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> <b>0800 733 843 (วีเมนส์เรฟิวจ์)</b> <b>0800 32 668 65 (สายด่วนความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ)</b>
<b>สำหรับความกังวลเกี่ยวกับท่านภาพชีวิตหรือความปลอดภัยของเด็ก</b>	โทรไปที่ <b>Oranga Tamariki</b> หากเด็กหรือคนหนุ่มสาวไม่ปลอดภัยไม่ได้รับการดูแลหรือแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล	<b>0508 326 459 (โอรางาทามาริกิ)</b> <a href="http://www.orangatamariki.govt.nz">www.orangatamariki.govt.nz</a>
<b>สำหรับที่พักชั่วคราว</b>	ติดต่อ <b>Temporary Accommodation Service</b> หากท่านต้องการที่พักชั่วคราว	<b>0508 754 163 (บริการที่พักชั่วคราว)</b> <a href="https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/">https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</a>
<b>สำหรับคำแนะนำการให้เช่าและการเช่าที่อยู่อาศัย</b>	ติดต่อ <b>Tenancy Services</b> เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิตามกฎหมายของท่าน	<b>0800 836 262 (บริการเช่าที่อยู่อาศัย)</b> <a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a>

**สำหรับการเข้าถึงอาหารหรือ  
สิ่งของจำเป็น**

เราทุกคนต้องการอาหารและสิ่งของจำเป็น เช่น ยารักษาโรค ดังนั้นโปรดอย่าพยายามออกไปโดยไม่ได้พกสิ่งของจำเป็นไปด้วย มีวิธีมากมายที่จะนำสิ่งของจำเป็นเหล่านี้มาให้ท่าน

พูดคุยกับเครือข่ายให้การสนับสนุนของท่าน เช่น **ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน** เพื่อดูว่าพวกเขาสามารถส่งสิ่งของที่จำเป็นให้ท่านได้หรือไม่

หากท่านไม่มีเครือข่ายให้การสนับสนุน หรือเครือข่ายเหล่านั้นไม่สามารถช่วยเหลือท่านได้ ท่านสามารถสั่งซื้อข้าวของทางออนไลน์จากร้านค้าได้

หากตัวเลือกข้างบนนี้ใช้ไม่ได้ หรือท่านไม่มีอินเทอร์เน็ตท่านสามารถติดต่อ **กลุ่ม Civil Defence Emergency Management Group** ของท่านเพื่อส่งสิ่งของที่จำเป็นต่างๆได้แก่

- > อาหาร
- > น้ำ
- > ข้าวของกินของใช้
- > อาหารสัตว์เลี้ยง
- > ยา
- > วัสดุเพื่อใช้ปรุงอาหาร
- > เชื้อเพลิง
- > เสื้อผ้า
- > เครื่องนอน

shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance (ห้างเคาน์ดาวน์)  
ishopnewworld.co.nz (ห้างนิวเวิลด์)  
shop.sva.org.nz (กลุ่มสัตว์เดนท์ ไวลันเทียร์ อาร์มี)  
www.civildefence.govt.nz

**กลุ่มจัดการเหตุฉุกเฉินกิจการป้องกันพลเรือน (Civil Defence Emergency Management Groups)**

นอร์ธแลนด์ - **0800 790 791**  
โอ๊คแลนด์ - **0800 222 296**  
ไวคาโต - **0800 800 405**  
เบย์ออฟเพลนตี้ - **0800 884 222**  
ไทรอาฟตี - **0800 653 800**  
ทารานากิ - **0800 900 077**  
มานาวาตู-ฟังกานุย - **0800 725 678**  
ฮ็อคเบย์ - **0800 422 923**  
เวลลิงตัน - **0800 141 967**  
เนลสัน - แทสมัน - **0800 50 50 75**  
มาร์ลโบโรห์ - **03 520 7400**  
เวสต์โคสต์ - **03 900 9329**  
แคนเทอร์เบอรี - **0800 24 24 11**  
โอทาโก - **0800 322 4000**  
เซาธ์แลนด์ - **0800 890 127**  
หมู่เกาะชาทัม - **03 305 0033 ต่อ 715**

**สำหรับการสนับสนุนในชนบท  
และการเกษตร**

ติดต่อ **Rural Support Trust** ในพื้นที่ของท่าน พวกเขาสามารถชี้แนะให้ท่านไปในทิศทางที่ถูกต้องเพื่อขอรับการสนับสนุนที่ท่านต้องการ

**0800 787 254** (รูรัล ซัพพอร์ท ทรัสต์)

**เพื่อขอรับความช่วยเหลือในการ  
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิของท่าน**

โปรดติดต่อ **CAB (Citizen's Advice Bureau)** เพื่อขอรับคำแนะนำและข้อมูลฟรีเกี่ยวกับ COVID-19 และสิทธิของท่าน

**0800 367 222** (บริการฟรีสำหรับโทรศัพท์บ้านและมือถือ)  
**www.cab.org.nz** (เว็บไซต์ที่มีการแชตแบบออนไลน์)

**สำหรับคำแนะนำและการ  
สนับสนุนการจ้างงาน**

รู้สิทธิของท่านในการเป็นพนักงาน และการรักษาตนเองให้ปลอดภัย

ติดต่อหน่วยงาน **Work and Income** หากท่านกำลังหางานหรือมีตำแหน่งว่างเพื่อเติมเต็ม  
ติดต่อหน่วยงาน **Employment NZ** หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของหน่วยงานเพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิของท่านในฐานะที่เป็นพนักงานลูกจ้าง  
ติดต่อหน่วยงาน **Worksafe** เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานอย่างปลอดภัย

**0800 779 009**  
(หางานทำผ่านการค้นหาที่ Work and Income)  
**www.workandincome.govt.nz**  
**0800 20 90 20** (หน่วยงานการจ้างงาน)  
**www.employment.govt.nz**  
**0800 030 040** (หน่วยงานเวิร์กเซฟ)  
**www.worksafe.govt.nz**

**สำหรับการสนับสนุนทางการเงิน**

หากท่านกำลังประสบปัญหาทางการเงิน ท่านสามารถที่จะขอการสนับสนุน

เยี่ยมชมเว็บไซต์ **Work and Income** เพื่อขอรับการสนับสนุนทางการเงินในกรณีที่มีความต้องการเร่งด่วนและความต้องการต่อเนื่อง  
ท่านสามารถสมัครรับสิทธิประโยชน์หลักทางออนไลน์และตรวจสอบสิทธิของท่านเพื่อขอรับความช่วยเหลือด้านอาหาร

**www.workandincome.govt.nz**  
แอปความช่วยเหลือด้านอาหารและสิทธิประโยชน์  
**https://my.msd.govt.nz/ (Food grant & benefit app)**  
**0800 559 009** (MSD General Line)  
**0800 552 002** (ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป)  
**0800 88 99 00** (นักเรียนนักศึกษา)

**สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการ  
สนับสนุนอื่นๆ**

มีองค์กรต่างๆ มากมายที่กำลังทำงานเพื่อทำให้ทุกท่านได้รับการดูแล

เยี่ยมชมเว็บไซต์ **Unite Against COVID-19** หรือติดต่อสายด่วนของรัฐบาล **New Zealand Government Helpline**

**0800 779 997** (สายด่วนของรัฐบาลนิวซีแลนด์)  
**www.Covid19.govt.nz**  
**www.govt.nz/about/about-us/contact-us/**