

# Servicios y asistencia



Unite  
against  
COVID-19

Está bien pedir ayuda. Mientras enfrentamos juntos esta situación, hay personas y organismos que pueden apoyarte. A continuación te brindamos una serie de opciones de asesoramiento, ayuda o apoyo, en caso de que las necesites. Si no hablas inglés, en la mayoría de los departamentos gubernamentales podrás solicitar un intérprete cuando llames.

<b>En caso de emergencia</b>	Llama al <b>111</b> para comunicarte con el servicio de Bomberos y Emergencias, la Policía, un servicio de ambulancia o Defensa Civil.	<b>111 (línea de emergencia)</b>
<b>Por consultas médicas</b> <i>Recibir asistencia médica si te sientes mal es tan importante como lo ha sido siempre. No tienes por qué esperar.</i>	Llama a tu médico o a la <b>línea de atención médica</b> para obtener información y asesoramiento gratuitos en materia de salud proporcionados por profesionales capacitados.	<b>0800 611 116 (línea de atención médica)</b> <a href="http://www.healthpoint.co.nz">www.healthpoint.co.nz</a>
<b>Por consultas médicas relacionadas con niños o bebés</b>	Llama a <b>Plunket</b> para hablar con personal de enfermería de dicha organización. PlunketLine es una línea de ayuda y un servicio de asesoramiento gratuito para padres disponible para todas las familias, los whānau y los cuidadores.	<b>0800 933 922 (PlunketLine)</b>
<b>Por apoyo relacionado con la salud mental o las adicciones</b> <i>No importa cómo te sientas, encontrarás a alguien con quién hablar si lo necesitas.</i>	Llama o envía un mensaje de texto al <b>1737</b> para hablar con alguien capacitado para ayudar. Para obtener ayuda específica, puedes comunicarte con la <b>línea de ayuda contra la depresión</b> o la <b>línea de ayuda sobre el alcohol y las drogas</b> .	<b>1737 (línea de ayuda 1737)</b> <b>1737.org.nz</b> <b>0800 111 757</b> (línea de ayuda contra la depresión) <b>0800 787 797</b> (línea de ayuda sobre el alcohol y las drogas)
<b>Por apoyo relacionado con la violencia familiar o la violencia sexual</b> <i>Está bien salir de la burbuja para protegerte a ti mismo o a los demás. Si tienes que salir, encontrarás ayuda.</i>	Llama al <b>111</b> si tú u otra persona están en peligro inmediato de que los lastimen o de lastimarse a sí mismos. Busca servicios de apoyo social en tu zona: Llama a la <b>línea de ayuda 211 de Family Services</b> (Servicios Familiares). Llama a <b>Women's Refuge</b> (Refugio de Mujeres) para obtener asesoramiento, apoyo y alojamiento seguro cuando estés enfrentando violencia en tu vida. Llama a la <b>línea de ayuda contra el maltrato de las personas mayores</b> . Se trata de un servicio gratuito al que las personas mayores pueden llamar si ellos o alguien que conocen están siendo objeto de maltrato.	<b>111 (línea de emergencia)</b> <b>0800 211 211</b> <b>(línea de ayuda 211 de Family Services)</b> <a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> <b>0800 733 843 (Women's Refuge)</b> <b>0800 32 668 65 (línea de ayuda contra el maltrato de las personas mayores)</b>
<b>Por inquietudes sobre el bienestar o la seguridad de los niños</b>	Llama a <b>Oranga Tamariki</b> si un niño o joven se encuentra en una situación de inseguridad o descuido o es separado de sus padres o cuidadores.	<b>0508 326 459 (Oranga Tamariki)</b> <a href="http://www.orangatamariki.govt.nz">www.orangatamariki.govt.nz</a>
<b>Por alojamiento temporal</b>	Ponte en contacto con el <b>Servicio de Alojamiento Temporal</b> si necesitas urgentemente un lugar para alojarte.	<b>0508 754 163</b> <b>(Servicio de Alojamiento Temporal)</b> <a href="https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/">https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</a>
<b>Por asesoramiento sobre alquileres y arrendamientos</b>	Comunícate con <b>Tenancy Services</b> (Servicio de Alquileres) para obtener información sobre tus derechos legales.	<b>0800 836 262 (Tenancy Services)</b> <a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a>

## Para acceder a alimentos o artículos esenciales

*Todos necesitamos alimentos y artículos esenciales, como medicamentos, así que no intentes prescindir de ellos. Hay muchas maneras de hacértelos llegar.*

Habla con tus redes de apoyo, como **la familia, el whānau, los amigos, el iwi y los vecinos**, para ver si te pueden entregar artículos esenciales.

Si no cuentas con redes de apoyo, o no pueden ayudarte, en algunas tiendas puedes pedir provisiones por Internet.

Si las opciones anteriores no te sirven o no tienes acceso a Internet, puedes ponerte en contacto con tu **Grupo de Gestión de Emergencias de Defensa Civil** para que te entreguen artículos esenciales, como los siguientes:

- > Alimentos
- > Agua
- > Provisiones
- > Alimento para mascotas
- > Medicamentos
- > Cocina
- > Combustible
- > Vestimenta
- > Ropa de cama

[shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance](http://shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance) (Countdown)  
[ishopnewworld.co.nz](http://ishopnewworld.co.nz) (New World)  
[shop.sva.org.nz](http://shop.sva.org.nz) (Student Volunteer Army)  
[www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz)

## Grupos de Gestión de Emergencias de Defensa Civil

Northland – **0800 790 791**  
Auckland – **0800 222 296**  
Waikato – **0800 800 405**  
Bay of Plenty – **0800 884 222**  
Tairāwhiti – **0800 653 800**  
Taranaki – **0800 900 077**  
Manawatū-Whanganui – **0800 725 678**  
Hawke's Bay – **0800 422 923**  
Wellington – **0800 141 967**  
Nelson - Tasman – **0800 50 50 75**  
Marlborough – **03 520 7400**  
West Coast – **03 900 9329**  
Canterbury – **0800 24 24 11**  
Otago – **0800 322 4000**  
Southland – **0800 890 127**  
Chatham Islands – **03 305 0033 ex 715**

## Por información en tu propio idioma

Comunícate con **InfoNOW**. Ellos pueden proporcionarte información sobre la COVID-19 en español. También proporcionan información para ayudar a los migrantes a establecerse en Nueva Zelanda.

**0800 4636 669**  
[info@infonow.nz](mailto:info@infonow.nz)  
[www.infonow.nz](http://www.infonow.nz)  
(chat en línea disponible en el sitio web)

## Por ayuda para entender cuáles son tus derechos

Comunícate con **CAB (Agencia de Asesoramiento para el Ciudadano)** para obtener asesoramiento e información gratuitos acerca de la COVID-19 y de tus derechos.

**0800 367 222**  
(gratuito desde teléfonos fijos y celulares)  
**www.cab.org.nz**  
(sitio web con chat en línea)

## Por asesoramiento y apoyo laboral

*Conoce tus derechos como empleado y mantente a salvo.*

Comunícate con **Work and Income** (Trabajo e Ingresos), si estás buscando trabajo o tienes una vacante que necesitas llenar.

Ponte en contacto con **Employment NZ** (Empleo de Nueva Zelanda) o visita su sitio web para obtener información sobre tus derechos como empleado.

Contacta con **Worksafe** (Seguridad Laboral) para obtener información sobre cómo trabajar de forma segura.

**0800 779 009**  
(línea de búsqueda de trabajo de Work and Income)  
[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
**0800 20 90 20**  
(Employment New Zealand)  
[www.employment.govt.nz](http://www.employment.govt.nz)  
**0800 030 040** (Worksafe)  
[www.worksafe.govt.nz](http://www.worksafe.govt.nz)

## Por apoyo económico

*Si tienes dificultades económicas, está bien pedir ayuda.*

Visita el sitio web de **Work and Income** para obtener apoyo económico que contribuya a satisfacer tus necesidades permanentes o las que surjan debido a una emergencia.

Puedes solicitar una prestación principal por Internet y ver si cumples con los requisitos para recibir asistencia alimentaria.

[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
<https://my.msd.govt.nz/>  
(aplicación de prestaciones y subsidios alimentarios)  
**0800 559 009** (línea general del Ministerio de Desarrollo Social)  
**0800 552 002** (mayores de 65 años)  
**0800 88 99 00** (estudiantes)

## Por información sobre otro tipo de apoyo

*Hay una serie de organizaciones que trabajan para asegurarse de que todos sean atendidos.*

Visita el sitio web **Unite Against COVID-19** (Unidos contra la COVID-19) o comunícate con la **línea de ayuda del Gobierno de Nueva Zelanda**.

**0800 779 997** (línea de ayuda del Gobierno de Nueva Zelanda)  
[www.Covid19.govt.nz](http://www.Covid19.govt.nz)  
[www.govt.nz/about/about-us/contact-us/](http://www.govt.nz/about/about-us/contact-us/)