

Mga serbisyo at suporta



Unite
against
COVID-19

OK lang na humingi ng tulong. Habang magkasama nating isinasagawa ito, may mga tao at mga ahensya na makakasuporta sa iyo. Narito ang hanay ng payo, tulong, o suporta kung kailangan mo ito. Kung hindi ka nakapagsasalita ng Ingles, makahihiling ka ng isang interpreter kapag tumatawag ka sa karamihan ng mga kagawaran ng pamahalaan.

Sa isang emerhensya	Tumawag sa 111 para sa Sunog at Emerhensya, Pulisya, Ambulansya o Tanggulang Sibil.	111 (Pang-emerhensyang Linya ng Telepono)
Para sa pangkalusugang payo <i>Kasinghalaga ito ng pagkuha ng medikal na suporta kung ikaw ay may sakit. Hindi mo kailangang maghintay.</i>	Tawagan ang iyong Doktor, o kontakin ang Healthline para sa libreng pangkalusugang payo at impormasyon na ibinibigay ng mga sinanay na propesyonal.	0800 611 116 (Healthline) www.healthpoint.co.nz
Para sa pangkalusugang payo tungkol sa mga sanggol o mga bata	Tumawag sa Plunket upang makipag-usap sa isang nars ng Plunket. Ang PlunketLine ay isang libreng serbisyong helpline para sa magulang at pagpapayo para sa lahat ng mga pamilya, whānau at mga tagapagbigay ng pangangalaga.	0800 933 922 (PlunketLine)
Para sa kalusugang pangkaisipan o suporta sa adiksiyon <i>Anuman ang iyong nararamdaman, lagi kang may makakausap kung kailangan mo nito.</i>	Tumawag o mag-text sa 1737 upang makipag-usap sa isang tao na sinanay para tumulong. Para sa partikular na tulong, maaari mong kontakin ang Depression Helpline o Alcohol Drug Helpline .	1737 (1737 Helpline) 1737.org.nz 0800 111 757 (Depression Helpline) 0800 787 797 (Alcohol Drug Helpline)
Para sa suporta sa karahasan sa pamilya o karahasang sekswal <i>Ok lang na iwan mo ang iyong bubble (kasambahayan) upang ikaw o ang iba pang tao ay manatiling ligtas. Kung kailangan mong umalis, may tulong para sa iyo.</i>	Tumawag sa 111 kung ikaw o ang iba pang tao ay nasa kagyat na panganib na masaknan o maaaring saktan ang kanilang sarili. Hanapin ang lokal na mga serbisyo ng panlipunang suporta sa inyong lugar, tawagan ang Family Services 211 helpline . Tawagan ang Women's Refuge para sa payo, suporta, at ligtas na akomodasyon kapag dumaranas ka ng karahasan sa iyong buhay. Tawagan ang Elder Abuse Helpline na isang libreng serbisyo na maaaring kontakin ng mga matatanda kung sila o sinumang kilala nila ay dumaranas ng pang-aabuso sa matatanda.	111 (Pang-emerhensyang Linya ng Telepono) 0800 211 211 (Family Services 211 Helpline) www.familyservices.govt.nz/directory/ 0800 733 843 (Women's Refuge) 0800 32 668 65 (Elder Abuse Hotline)
Para sa mga pag-aalala tungkol sa kabutihan o kaligtasan ng isang bata	Tawagan ang Oranga Tamariki kung ang isang bata o kabataan ay hindi ligtas, hindi inaalagaan, o nakahiwalay sa kanilang mga magulang o tagapagbigay ng pangangalaga.	0508 326 459 (Oranga Tamariki) www.orangatamariki.govt.nz
Para sa pansamantalang akomodasyon	Makipag-ugnay sa Temporary Accommodation Service (Serbisyo ng Pansamantalang Akomodasyon) kung kailangang-kailangan mo ng lugar na matutuluyan.	0508 754 163 (Temporary Accommodation Service) https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/
Para sa payo sa pag-upa at pangungupahan	Makipag-ugnay sa Tenancy Services (Mga serbisyo sa Pangungupahan) para sa impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan sa batas.	0800 836 262 (Tenancy Services) www.tenancy.govt.nz

Para sa pag-access ng pagkain o mga bagay na kailangang-kailangan

Lahat tayo ay nangangailangan ng pagkain at mga bagay na kailangang-kailangan gaya ng gamot, kaya mangyaring sikaping mayroon ka ng mga ito. Maraming paraan upang maihatid ito sa iyo.

Makipag-usap sa iyong mga network ng suporta gaya ng **pamilya, whānau, mga kaibigan, iwi at mga kapitbahay** upang alamin kung maihatid nila sa iyo ang mga bagay na kailangang-kailangan mo.

Kung wala kang mga network ng suporta, o sila ay hindi makakatulong sa iyo, maaari kang umorder online ng mga groserya mula sa ilang tindahan.

Kung ang mga pagpipilian sa itaas ay hindi angkop para sa iyo, o wala kang internet, maaari mong kontakin ang inyong **Civil Defence Emergency Management Group** upang maghatid ng mga bagay na kailangang-kailangan, kabilang ang:

- > Pagkain
- > Tubig
- > Mga groserya
- > Pagkain ng alagang hayop
- > Gamot
- > Pagluluto
- > Gasolina
- > Pananamit
- > Mga kagamitan sa kama

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

Civil Defence Emergency Management Groups

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**

Para sa impormasyon na nasa sarili mong wika

Kontakin ang **InfoNOW**. Maaari silang magbigay ng impormasyon sa Tagalog tungkol sa COVID-19. Nagbibigay din sila ng impormasyon na tutulong sa mga migrante sa kanilang paninirahan sa New Zealand.

0800 4636 669
info@infonow.nz
www.infonow.nz
(may online chat sa website)

Para sa tulong sa pag-unawa ng iyong mga karapatan

Kontakin ang **CAB (Citizen's Advice Bureau)** para sa libreng payo at impormasyon tungkol sa COVID-19 at sa iyong mga karapatan.

0800 367 222
(libre mula sa mga landline at mobile)
www.cab.org.nz (website na may online chat)

Para sa payo at suporta sa trabaho

Alamin ang iyong mga karapatan bilang isang empleyado at manatili kang ligtas.

Makipag-ugnay sa **Work and Income (Trabaho at Kita)** kung ikaw ay naghahanap ng trabaho o may bakante na kailangang punan.

Makipag-ugnay sa **Employment NZ** o bisitahin ang kanilang website para sa impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan bilang isang empleyado.

Makipag-ugnay sa **Worksafe** para sa impormasyon tungkol sa pagtatrabaho nang ligtas.

0800 779 009
(Work and Income's Job Search line)
www.workandincome.govt.nz

0800 20 90 20
(Employment New Zealand)
www.employment.govt.nz

0800 030 040 (Worksafe)
www.worksafe.govt.nz

Para sa suportang pinansyal

Kung nahahirapan ka sa pananalapi, ok lang na humingi ng suporta.

Bisitahin ang website ng **Work and Income** para sa suportang pinansyal para sa emerhensya at patuloy na mga pangangailangan.

Maaari kang mag-aplay online para sa pangunahing benepisyo at tingnan kung marapat ka para sa tulong sa pagkain.

www.workandincome.govt.nz
<https://my.msd.govt.nz/>
(Food grant & benefit app)
0800 559 009 (MSD General Line)
0800 552 002 (Mga senior 65+)
0800 88 99 00 (Mga estudyante)

Para sa karagdagang impormasyon o iba pang suporta

May ilang organisasyon na kumikilos upang tiyaking ang lahat ay naaalagaan.

Bisitahin ang website ng **Unite Against COVID-19** o kontakin ang **New Zealand Government Helpline**.

0800 779 997
(New Zealand Government Helpline)
www.Covid19.govt.nz
www.govt.nz/about/about-us/contact-us/