



اشکالی ندارد که کمک بخواهید. در حالی که ما در شرایط موجود با هم همکاری می‌کنیم، افراد و آژانس‌هایی هستند که می‌توانند از شما پشتیبانی کنند. راه‌های دریافت انواع مشاوره، کمک یا پشتیبانی، در صورت نیاز، به شرح زیر می‌باشند. اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، هنگام تماس با بیشتر ادارات دولتی می‌توانید مترجم شفاهی بخواهید.

<p>با شماره ۱۱۱ با آتش‌نشانی و اورژانس، پلیس، آمبولانس یا دفاع غیر نظامی تماس بگیرید.</p>	<p>۱۱۱ (تلفن اورژانس)</p>	<p>در مواقع اضطراری</p>
<p>Healthline) ۰۸۰۰ ۶۱۱ ۱۱۶ www.healthpoint.co.nz</p>	<p>برای مشاوره و اطلاعات پزشکی رایگان که توسط متخصصان آموزش دیده ارائه می‌گردد، با پزشک خود، و یا با Healthline تماس بگیرید.</p>	<p>برای مشاوره پزشکی</p> <p>اگر بیمارید، مهم است که مانند همیشه حمایت‌های پزشکی بگیرید. لازم نیست صبر کنید.</p>
<p>(PlunketLine) ۰۸۰۰ ۹۳۳ ۹۲۲</p>	<p>با Plunket (پلانکت) تماس بگیرید تا با یک پرستار Plunket صحبت کنید. خط پلانکت (PlunketLine) خدمات مشاوره تلفنی رایگان برای والدین است که در دسترس همه خانواده‌ها، و مراقبت‌کنندگان قرار دارد.</p>	<p>برای مشاوره پزشکی درباره نوزادان یا کودکان</p>
<p>1737 (خدمات تلفنی ۱۷۳۷) 1737.org.nz ۰۸۰۰ ۱۱۱ ۷۵۷ (مشاوره تلفنی در ارتباط با افسردگی) ۰۸۰۰ ۷۸۷ ۷۹۷ (مشاوره تلفنی در ارتباط با مصرف مواد مخدر و الکل)</p>	<p>برای گفتگو با شخصی که برای کمک آموزش دیده است، به شماره 1737 تلفن زده یا پیامک بفرستید. برای دریافت کمک‌های ویژه، می‌توانید با خدمات مشاوره تلفنی افسردگی یا خدمات مشاوره تلفنی الکل و مواد مخدر تماس بگیرید.</p>	<p>برای دریافت کمک در زمینه بهداشت روان یا اعتیاد</p> <p>هر حالی که داشته باشید، کسی برای گفتگو، در صورت نیاز، وجود دارد.</p>
<p>۱۱۱ (تلفن اورژانس) ۰۸۰۰ ۲۱۱ ۲۱۱ (خدمات تلفنی ۲۱۱ خانواده) www.familyservices.govt.nz/directory/ ۰۸۰۰ ۷۳۳ ۸۴۳ (پناهگاه زنان، Women's Refuge) ۰۸۰۰ ۳۲ ۶۶۸ ۶۵ (تلفن ویژه آزار سالمندان، Elder Abuse Hotline)</p>	<p>اگر شما یا شخص دیگری در معرض خطر جدی قرار دارد یا ممکن است به خود آسیب برساند، با شماره تلفن ۱۱۱ تماس بگیرید. خدمات مددکاری اجتماعی محلی را در منطقه خود بیابید، با خدمات تلفنی خانواده ۲۱۱ تماس بگیرید. برای مشاوره، پشتیبانی و اسکان ایمن، هنگام مواجهه با خشونت در زندگی خود، با پناهگاه زنان (Women's Refuge) تماس بگیرید. با خدمات تلفنی آزار سالمندان (Elder Abuse Helpline) تماس بگیرید. این یک سرویس رایگان برای تماس تلفنی سالمندان در صورت مواجهه خود یا آشنایان‌شان با آزار است.</p>	<p>برای دریافت کمک در مورد خشونت خانوادگی یا خشونت جنسی</p> <p>ترک حریمتان (حیاطتان) اگر برای حفظ ایمنی خود یا کس دیگری باشد اشکالی ندارد. در صورت نیاز به ترک حریمتان، کمک برای شما محیا خواهد بود.</p>
<p>۰۵۰۸ ۳۲۶ ۴۵۹ (حمایت از کودک، Oranga Tamariki) www.orangatamariki.govt.nz</p>	<p>اگر کودک یا نوجوانی در شرایط نا امن قرار دارد، از وی مراقبت نمی‌شود، یا از والدین یا مراقبان خود جدا شده، با خط حمایت از کودک Oranga Tamariki تماس بگیرید.</p>	<p>اگر در مورد سلامت یا امنیت کودکی نگرانید</p>
<p>۰۵۰۸ ۷۵۴ ۱۶۳ (خدمات اسکان موقت، Temporary Accommodation Service) https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help</p>	<p>در صورت نیاز فوری به مکانی برای اقامت، با خدمات اسکان موقت تماس بگیرید.</p>	<p>برای اسکان موقت</p>
<p>۰۸۰۰ ۸۳۶ ۲۶۲ (خدمات استیجاری) www.tenancy.govt.nz</p>	<p>برای اطلاعات در مورد حقوق قانونی خود با خدمات استیجاری تماس بگیرید.</p>	<p>برای مشاوره در مورد اجاره و استیجاری</p>

برای دسترسی به مواد غذایی یا اقلام ضروری

همه ما به مواد غذایی و اقلام ضروری مانند دارو احتیاج داریم، بنابراین لطفاً سعی نکنید که بدون این اقلام سر کنید. روش های زیادی برای رساندن این اقلام به شما وجود دارد.

با شبکه های پشتیبانی خود مانند خانواده، **whānau**، دوستان، **iwi** (بستگان) و همسایگان صحبت کنید تا ببینید آیا آنها می توانند اقلام ضروری را به شما تحویل دهند یا خیر.

اگر شبکه های حمایتی ندارید و یا آنها قادر به کمک به شما نیستند، می توانید بصورت آنلاین از برخی فروشگاه ها مواد غذایی سفارش دهید.

اگر گزینه های فوق برای شما کارساز نیست یا به اینترنت دسترسی ندارید، می توانید با گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی خود تماس بگیرید تا اقلام ضروری را به شما تحویل دهند. این اقلام شامل موارد زیر می باشند:

- < غذا
- < آب
- < خوراکی
- < غذای حیوانات خانگی
- < دارو
- < آشپزی
- < سوخت
- < پوشاک
- < رختخواب

shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance (سوپر مارکت Countdown)
ishopnewworld.co.nz (سوپر مارکت New World)
shop.sva.org.nz (گروه داوطلب دانش آموزی)
www.civildefence.govt.nz

گروه های مدیریت اضطراری دفاع غیر نظامی

- Northland (نورث لند) - ۰۸۰۰ ۷۹۰ ۷۹۱
- Auckland (آکلند) - ۰۸۰۰ ۲۲۲ ۲۹۶
- Waikato (وایکاتو) - ۰۸۰۰ ۸۰۰ ۴۰۵
- Bay of Plenty (بی او پلنتی) - ۰۸۰۰ ۸۸۴ ۲۲۲
- Tairāwhiti (تایرافیتی) - ۰۸۰۰ ۶۵۳ ۸۰۰
- Taranaki (تاراناکي) - ۰۸۰۰ ۹۰۰ ۰۷۷
- Manawatū-Whanganui (ماناواتو-فانگانوی) - ۰۸۰۰ ۷۲۵ ۶۷۸
- Hawke's Bay (هاوکس بی) - ۰۸۰۰ ۴۲۲ ۹۲۳
- Wellington (ولینگتون) - ۰۸۰۰ ۱۴۱ ۹۶۷
- Nelson - Tasman (نلسون - تاسمان) - ۰۸۰۰ ۵۰ ۵۰ ۷۵
- Marlborough (مارلبورو) - ۰۳ ۵۲۰ ۷۴۰۰
- West Coast (وست کوست) - ۰۳ ۹۰۰ ۹۳۲۹
- Canterbury (کانتربری) - ۰۸۰۰ ۲۴ ۲۴ ۱۱
- Otago (اوتاگو) - ۰۸۰۰ ۳۲۲ ۴۰۰۰
- Southland (ساوث لند) - ۰۸۰۰ ۸۹۰ ۱۲۷
- Chatham Islands (جزایر چثام) - ۰۳ ۳۰۵ ۰۰۳۳

داخلی ۷۱۵

برای دریافت اطلاعات به زبان خودتان

با **InfoNOW** (اینفو نا) تماس بگیرید. آنها می توانند به شما در مورد کووید-۱۹ (COVID-19) اطلاعات بدهند. آنها همچنین به مهاجرین اطلاعات مربوط به استقرار در نیوزیلند را ارائه می کنند.

www.infonow.nz
۰۸۰۰ ۶۶۹-۴۶۳۶
info@infonow.nz
چت آنلاین در وبسایت در دسترس است.

برای اطلاعات در مورد حقوق قانونیتان

برای دریافت مشاوره و اطلاعات رایگان در مورد کووید-۱۹ (COVID-19) و حقوق قانونیتان با **CAB** (دفتر مشاوره شهروندان) تماس بگیرید.

www.cab.org.nz (وبسایت با قابلیت چت آنلاین)
۰۸۰۰ ۳۶۷ ۲۲۲ (تماس رایگان از تلفن های ثابت و همراه)

برای مشاوره و پشتیبانی اشتغال

حقوق خود را به عنوان یک کارمند بشناسید و خود را ایمن نگه دارید.

اگر جویای کار یا مایل به استخدام نیروی کار هستید، با سازمان تأمین اجتماعی (**Work and Income**) تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات در مورد حقوق خود به عنوان یک شاغل، با **Employment NZ** تماس بگیرید یا به وبسایت آنها مراجعه کنید. برای اطلاعات در مورد ایمنی در کار، با **Worksafe** (سیف) تماس بگیرید.

۰۸۰۰ ۷۷۹ ۰۰۹
(خط جستجوی شغل سازمان تأمین اجتماعی)
www.workandincome.govt.nz
۰۸۰۰۲۰۹۰۲۰ (استخدام نیوزیلند)
www.employment.govt.nz
۰۸۰۰۳۰۰۴۰ (**Worksafe**)
www.worksafe.govt.nz

برای کمک مالی

اگر از نظر مالی مشکل دارید، درخواست کمک کردن هیچ اشکالی ندارد.

برای پشتیبانی مالی جهت نیازهای اضطراری و مستمر، به وبسایت سازمان تأمین اجتماعی (**Work and Income**) مراجعه کنید. شما می توانید برای دریافت مستمري اصلی به صورت آنلاین اقدام کرده و واجد شرایط بودن خود را جهت دریافت کمک های غذایی بررسی کنید.

www.workandincome.govt.nz
https://my.msd.govt.nz/
(برنامه [App] کمک هزینه غذا و مستمري)
۰۸۰۰ ۵۵۹ ۰۰۹ (خط عمومی MSD - وزارت تأمین اجتماعی)
۰۸۰۰ ۵۵۲ ۰۰۲ (سامندان ۶۵ سال به بالا)
۰۸۰۰ ۸۸ ۹۹ ۰۰ (دانشجویان)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کمک های دیگر

تعدادی سازمان وجود دارند که جهت حصول اطمینان از دسترسی همه افراد به کمک تلاش می کنند.

وبسایت **Unite Against COVID-19** را ببینید یا با خدمات تلفنی دولت نیوزیلند تماس بگیرید.

۰۸۰۰ ۷۷۹ ۹۹۷ (شماره خدمات تلفنی دولت نیوزیلند)
www.Covid19.govt.nz
www.govt.nz/about/about-us/contact-us/