



需要求助是正常的。在此共渡难关之际，您可以从一些专业人士和专门机构那里获得援助。这里有一些给需要求助的人提供的建议、帮助或支援。如果您不会说英语，大多数政府部门都可以按要求为您安排口译员。

<b>遇到紧急情况</b>	拨打 <b>111</b> 呼叫消防、警察、救护车或民防应急部门。	<b>111 (紧急电话)</b>
<b>医疗咨询</b>  身体不适时获取医疗支持一如既往地重要。您不需要等待。	致电家庭医生，或拨打 <b>Healthline (健康热线)</b> 获取经过培训的专业人员免费提供的医疗建议和保健信息。	<b>0800 611 116 (健康热线)</b> <a href="http://www.healthpoint.co.nz">www.healthpoint.co.nz</a>
<b>婴幼儿医疗咨询</b>	致电 <b>新西兰婴幼儿保育机构Plunket</b> ，跟Plunket的护士谈一谈。  PlunketLine 是一个求助热线，免费为家长提供咨询服务，面向所有家庭和看护人。	<b>0800 933 922 (PlunketLine)</b>
<b>心理健康咨询和成瘾问题援助</b>  无论您感觉如何，随时都有人聆听您的需求。	致电或发短信至 <b>1737</b> 与受过培训的人员谈一谈。  如需特殊帮助，您可致电 <b>抑郁症求助热线</b> 或 <b>酒精药物求助热线</b> 。	<b>1737 (1737 求助热线)</b> <a href="http://1737.org.nz">1737.org.nz</a> <b>0800 111 757 (抑郁症求助热线)</b> <b>0800 787 797 (酒精药物求助热线)</b>
<b>家庭暴力或性暴力求助</b>  为了保护自己或其他人的安全而离开隔离圈是正常的。如果您需要离开，随时都有人为您提供帮助。	如果您或其他人有受到伤害或可能伤害自己的即时危险，请致电 <b>111</b> 。 就近寻找社会支援服务，拨打 <b>家庭服务211 求助热线</b> 。 在生活中遇到暴力行为时， <b>致电妇女庇护所</b> 以获取建议、援助和安全的住所。 拨打 <b>受虐老人求助热线</b> 。这是一项免费服务，面向遭受虐待的老年人。	<b>111 (紧急电话)</b> <b>0800 211 211 (家庭服务 211 求助热线)</b> <a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> <b>0800 733 843 (妇女庇护所)</b> <b>0800 32 668 65 (受虐老人求助热线)</b>
<b>儿童身心健康或安全问题咨询</b>	如果儿童或青少年不安全、得不到照顾，或与父母或看护人分离，请致电 <b>Oranga Tamariki</b> 。	<b>0508 326 459 (Oranga Tamariki)</b> <a href="http://www.orangatamariki.govt.nz">www.orangatamariki.govt.nz</a>
<b>寻求临时住宿</b>	如果您急需临时住所，请联系 <b>临时住宿服务处</b> 。	<b>0508 754 163 (临时住宿服务处)</b> <a href="https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/">https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</a>
<b>房屋租赁咨询</b>	请联系 <b>房屋租赁服务处</b> 获取与租房有关的合法权利的信息。	<b>0800 836 262 (房屋租赁服务处)</b> <a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a>

## 有关获取食物或必需品的咨询

我们都需要食物和药品等生活必需品，如有匮乏，请务必求助。有很多方法可以帮助您得到这些东西。

向您的人际支援网络（如**家人、亲戚、朋友、同乡和邻居**）求助，看看他们能否为您递送生活必需品。

如果您没有人际支援网络，或者他们无法帮助您，则可以从网上订购食物和日用品。

如果上述选项均不适用，或者您无处上网，则可以联系您所在地的**民防应急管理小组**，请他们为您递送生活必需品，这些必需品包括：

- > 食物
- > 水
- > 日用品
- > 宠物食品
- > 药物
- > 烹调用品
- > 汽油
- > 衣物
- > 床上用品

[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) (学生志愿军)  
[www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz)

### 民防应急管理小组

北地 – **0800 790 791**  
奥克兰 – **0800 222 296**  
怀卡托 – **0800 800 405**  
丰盛湾 – **0800 884 222**  
泰拉惠蒂 – **0800 653 800**  
塔拉纳基 – **0800 900 077**  
马纳瓦图-旺加努伊 – **0800 725 678**  
霍克斯湾 – **0800 422 923**  
惠灵顿 – **0800 141 967**  
尼尔森-塔斯曼 – **0800 50 50 75**  
马尔堡 – **03 520 7400**  
南岛西海岸 – **03 900 9329**  
坎特伯雷 – **0800 24 24 11**  
奥塔哥 – **0800 322 4000**  
南地 – **0800 890 127**  
查塔姆群岛 – **03 305 0033 ex 715**

## 用您自己的语言获取相关信息

联系**InfoNOW**。他们可以提供中文版的新冠病毒疫情信息。他们也提供协助移民在新西兰安家的信息。

**0800 4636 669**  
[info@infonow.nz](mailto:info@infonow.nz)  
[www.infonow.nz](http://www.infonow.nz)  
网站提供在线咨询

## 帮助您了解自己的权益

联系**CAB（公民咨询局）**，获取关于新冠病毒疫情以及您的权益的免费建议和信息。

**0800 367 222**  
(座机和手机拨打均免费)  
**www.cab.org.nz**  
(网站提供在线咨询)

## 就业咨询和援助服务

了解您作为雇员的权利并确保自己的安全。

如果您正在寻找工作或有职位空缺，请联系**工作与安全局**。

联系**新西兰就业局**或访问他们的网站，了解您作为雇员的权利。

请与**工作安全局**联系以获取有关工作安全的信息。

**0800 779 009** (工收局求职热线)  
[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
**0800 20 90 20** (新西兰就业局)  
[www.employment.govt.nz](http://www.employment.govt.nz)  
**0800 030 040** (工作安全局)  
[www.worksafe.govt.nz](http://www.worksafe.govt.nz)

## 经济援助咨询

如果您有经济困难，寻求援助是正常的。

请访问**工作与安全局**网站，以获得为紧急或持续需要而提供的经济援助。

您可以在线申请一类主要福利金，并查询是否还有资格获得食品援助。

[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
<https://my.msd.govt.nz/>  
(食品补助和福利金应用计划)  
**0800 559 009** (MSD 普通求助热线)  
**0800 552 002** (长者 65+)  
**0800 88 99 00** (学生)

## 获取有关其他援助的更多信息

有许多组织致力于确保所有人都得到照顾。

访问**团结一致抗击新冠 (Unite Against COVID-19)**网站或联系**新西兰政府提供的求助热线**。

**0800 779 997** (新西兰政府帮助热线)  
[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/)