

尋求幫助是正常的。在我們共同努力的過程中，有人和機構能夠為您提供支持。如果您需要，這裡有一系列建議、幫助或支援。如果您不會說英語，您可以在給大多數政府部門打電話時要求口譯服務。



緊急情況發生時	撥打 <b>111</b> 呼叫消防與緊急應變署、警察、或救護車。	<b>111 ( 緊急熱線 )</b>
<p><b>健康諮詢</b></p> <p>如果您身體不適，獲得醫療支援和往常一樣重要。您不需要等待。</p>	<p>如果您有感冒、流感或新冠肺炎症狀時，請接受檢測。</p> <p>致電您的醫生，或聯繫<b>健康熱線</b>，獲取訓練有素的專業人員提供的免費健康建議和資訊。</p>	<p><b>0800 358 5453</b> (健康熱線 – 新冠肺炎健康建議)</p> <p><b>0800 611 116</b> (健康熱線 – 一般健康建議)</p> <p><a href="http://www.healthpoint.co.nz">www.healthpoint.co.nz</a></p>
<p><b>有關嬰兒或兒童的健康建議</b></p>	<p>致電 <b>Plunket</b> 與 Plunket 護士交談。</p> <p>PlunketLine 是免費的家長協助熱線和諮詢服務，可供所有家庭、親人和照護者使用。</p>	<p><b>0800 933 922 (PlunketLine)</b></p>
<p><b>心理健康或成癮支持</b></p> <p>不管您感覺如何，如果需要的话，總有人可以傾訴。</p>	<p>致電或發短信給 <b>1737</b>，與為提供協助受過訓練的人員交談。</p> <p>如需具體幫助，您可以聯繫<b>抑鬱症求助熱線</b>或<b>酒精藥物求助熱線</b>。</p>	<p><b>1737 (1737 求助熱線)</b> <b>1737.org.nz</b></p> <p><b>0800 111 757</b> ( 抑鬱症求助熱線 ) <b>0800 787 797</b> (酒精藥物求助熱線)</p>
<p><b>為家庭暴力或性暴力受害者提供援助</b></p> <p>為了保護自己或他人的安全，可以離開您的隔離圈。如果您需要離開，也能獲得協助。</p>	<p>如果您或其他人有立即受到傷害或可能傷害自己的危險，請撥打<b>111</b>。</p> <p>尋找您所在地區的當地社會支援服務，撥打<b>家庭服務 211 幫助熱線</b>。</p> <p>當您面對生活中的暴力時，請致電<b>婦女庇護所</b>尋求建議、支持和安全住宿。</p> <p><b>老年人虐待求助熱線</b>是一項免費服務，如老年人或其認識的人遭受虐待，可以聯繫求助。</p>	<p><b>111 ( 緊急熱線 )</b> <b>0800 211 211</b> ( 家庭服務 211 幫助熱線 ) <a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a></p> <p><b>0800 733 843</b> ( 婦女庇護所 ) <b>0800 32 668 65</b> (老年人虐待求助熱線)</p>
<p><b>擔心孩子的福祉或安全</b></p>	<p>如果兒童或年幼者不安全、無人照料或與父母或看護人失散，請致電<b>兒童部 (Oranga Tamariki)</b>。</p>	<p><b>0508 326 459 (兒童部)</b> <a href="http://www.orangatamariki.govt.nz">www.orangatamariki.govt.nz</a></p>
<p><b>給年輕人的支持</b></p>	<p><b>青年熱線</b>支援所有年輕人，包括那些正在掙扎的年輕人。青年熱線提供免費的7天全天候24小時援助熱線服務。</p>	<p><b>青年熱線</b> 免費致電 <b>0800 376 633</b> 免費短信 <b>234</b> 網絡聊天: <a href="https://www.youthline.co.nz/">https://www.youthline.co.nz/</a></p>
<p><b>給農村與農業的支援</b></p>	<p>聯繫您當地的<b>農村支援信託</b>。他們可以為您指明正確的方向以獲得您所需的支援。</p>	<p><b>0800 787 254 (農村支援信託)</b></p>
<p><b>取得食物或必需品</b></p> <p>我們都需要食物和諸如藥物等的必需品，所以請不要在斷供時勉強將就。有很多方法可以讓您取得供給。</p> <p>如果您在遞送補給品，要記得保持2米距離並戴上面部遮蓋物。</p>	<p>與您的支持網絡 ( 如家人、朋友和 鄰居 ) 談談，看看他們是否可以為您遞送必需品。</p> <p>如果您需要藥品，請聯繫您的藥房。</p> <p>嘗試食品遞送服務，如超市送貨上門、食品包裹、冷凍預製餐、訂購食物箱 (像是My Food Bag或Hello Fresh) 或任何其他全食送貨服務。</p> <p>如果您需要財務援助以購買食物，<b>工收局</b>也許可以幫忙。</p> <p>如果您急需食物，請聯繫您當地的食物銀行尋求支持 - 請參閱當地供應商的鏈接。</p> <p>如果您已經嘗試過但無法通過上述任何辦法獲得支援，則聯繫您當地的<b>民防及应急管理 ( CDEM ) 團隊</b>。</p>	<p><b>學生志願軍</b>在奧克蘭區域內進行無接觸遞送 <a href="https://shop.sva.org.nz">https://shop.sva.org.nz</a></p> <p><a href="https://shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance/">https://shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance/</a> <b>(Countdown)</b></p> <p><a href="https://www.newworld.co.nz/shop">https://www.newworld.co.nz/shop</a> <b>(New World)</b></p> <p>參閱下列的工收局0800電話號碼與連結。</p> <p><a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> (食物銀行)</p> <p><a href="http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/">www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/</a></p>

<p><b>財務支援</b></p> <p>對僱主、僱員和那些失業或收入減少的人可能會提供支援，或為他們購買食物提供援助。</p>	<p>造訪<b>工收局</b>網站了解緊急財務援助及持續性需求。</p> <p>您可以在網上申請主要福利，並查詢您獲得食物援助的資格。</p> <p>您還可以使用<b>Unite Against COVID-19</b>網站上的新冠疫情財務支援工具了解您可取得何種支援。</p>	<p><a href="http://www.workandincome.govt.nz">www.workandincome.govt.nz</a></p> <p><a href="https://my.msd.govt.nz/">https://my.msd.govt.nz/</a> (食物補助與福利應用程式)</p> <p><b>0800 559 009</b> (通用專線)</p> <p><b>0800 552 002</b> (65歲以上年長者專線)</p> <p><b>0800 88 99 00</b> (學生專線)</p> <p><a href="http://www.Covid19.govt.nz/business-and-money/financial-support/covid-19-financial-support-tool/">www.Covid19.govt.nz/business-and-money/financial-support/covid-19-financial-support-tool/</a></p>
<p><b>租房和租賃建議</b></p>	<p>聯繫<b>租賃服務處</b>瞭解您法律權益的資訊。</p>	<p><b>0800 836 262</b> (租賃服務處)</p> <p><a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a></p>
<p><b>動物福利事宜</b></p>	<p>致電初級產業部處理動物福利問題和查詢，並報告虐待行為。</p> <p>對於動物福利緊急情況，您也可以致電當地的<b>SPCA</b>中心。</p>	<p><b>0800 00 83 33</b> (MPI)</p> <p><a href="https://www.sPCA.nz/report-animal-cruelty">https://www.sPCA.nz/report-animal-cruelty</a></p>
<p><b>商業支持</b></p>	<p>所有紐西蘭企業和個體經營者都可以獲得以下方面的支持和建議：政府財政支持、尋找免費或受補貼的專家指導和建議、不同警報級別對業務連續性的影響。</p> <p>僱主還可以就員工變動、員工健康以及履行您的健康和安安全義務獲得具體建議。</p>	<p>北島 <b>0800 500 362</b></p> <p>南島 <b>0800 505 096</b></p>
<p><b>就業建議和支持</b></p> <p>了解您作為員工的權利並保護自己的安全。</p>	<p>如果您正在尋找工作或有需要填補的職缺，請聯繫<b>工收局</b>。</p> <p>聯繫<b>紐西蘭就業部</b>或訪問他們的網站，瞭解您作為員工的權利。</p> <p>聯繫 <b>Worksafe</b> 了解職場安全的資訊。</p>	<p><b>0800 779 009</b> (工收局的求職熱線)</p> <p><a href="http://www.workandincome.govt.nz">www.workandincome.govt.nz</a></p> <p><b>0800 20 90 20</b> (紐西蘭就業部)</p> <p><a href="http://www.employment.govt.nz">www.employment.govt.nz</a></p> <p><b>0800 030 040</b> (Worksafe)</p> <p><a href="http://www.worksafe.govt.nz">www.worksafe.govt.nz</a></p>
<p><b>有關其他支援的更多資訊</b></p> <p>有許多組織正在努力確保每個人都得到照顧。</p>	<p>造訪 <b>Unite Against COVID-19</b> 網站。</p> <p>要協助您瞭解您的權利和義務、給予您需要採取行動的任何支援，可聯繫<b>公民諮詢局</b>。</p>	<p><a href="http://www.Covid19.govt.nz">www.Covid19.govt.nz</a></p> <p><b>0800 367 222</b> (公民諮詢局)</p>

資訊取自定期更新的 [Covid19.govt.nz](http://Covid19.govt.nz) 網站。更新於2021年8月。