

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，在致电大多数政府部门时都可以要求安排口译员。



遇到紧急情况	拨打 111 呼叫消防、紧急救助、警察、或救护车。	111 (紧急求助电话)
<b>寻求健康保健建议</b> 身体不适及时就医仍一如既往地重要。您不需要等待。	如果您出现感冒、流感或新冠症状，请接受测试。  致电家庭医生，或拨打 <b>Healthline</b> (健康热线)获取经过培训的专业人员免费提供的保健建议和息。	<b>0800 358 5453</b> (健康热线 -- 新冠保健建议)  <b>0800 611 116</b> (健康热线 -- 一般健康保健建议) www.healthpoint.co.nz
<b>寻求婴幼儿健康保健建议</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，免费为家长和照顾小孩的人提供咨询建议。	<b>0800 933 922 (PlunketLine)</b>
<b>心理健康和成瘾问题求助</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> <b>1737.org.nz</b>  <b>0800 111 757</b> (抑郁症求助热线) <b>0800 787 797</b> (酒精药物求助热线)
<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，致电 <b>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，正遭受虐待的老年人或其认识的老人正遭受虐待都可拨打。	<b>111 (紧急求助电话)</b> <b>0800 211 211</b> (家庭服务 211 求助热线) www.familyservices.govt.nz/ directory/ <b>0800 733 843 (妇女庇护所)</b> <b>0800 32 668 65</b> (受虐老人求助热线)
<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> www.orangatamariki.govt.nz
<b>为青少年提供援助</b>	<b>青少年热线</b> 为所有青少年提供支持，包括那些正在挣扎的年轻人。青少年热线七天二十四小时免费提供电话支持服务。	<b>青少年热线</b> 免费电话 <b>0800 376 633</b> 免费短信 <b>234</b> 微信： https://www.youthline.co.nz/
<b>寻求农村地区及农牧业援助</b>	请与当地的 <b>农村支援信托基金会</b> 联系。他们可以为您所需的支援提供恰当的指引。	<b>0800 787 254</b> (农村支援信托基金会)

<p><b>寻求获取食物或必需品援助</b></p> <p>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物品。</p> <p>如果您在为他人递送货物，请记住保持两米距离，并佩戴口罩。</p>	<p>向您的人际支援交往圈（如家人、亲戚、朋友和邻居）求助，看看他们能否为您递送生活必需品。</p> <p>如果您需要药品，请联系当地药房。</p> <p>试一试食品送货上门服务，例如超市送货上门、食品包裹、冷冻预制餐、预订配餐盒或任何其他生鲜食品递送服务。</p> <p>如果您需要经济援助以购买食品，<b>工作和收入局</b>也许能为您提供帮助。</p> <p>如果您急需食物，请联系当地食品银行寻求援助——请参阅指向当地供应商的链接。</p> <p>如果您已尝试并且无法通过上述任何办法获得支持，请联系您所在地区的<b>民防和应急管理小组（CDEM）</b>。</p>	<p><b>学生志愿军</b>承接奥克兰地区非接触式送货<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超市</b>)</p> <p><a href="https://www.newworld.co.nz/shop">https://www.newworld.co.nz/shop</a> (<b>New World超市</b>)</p> <p>下文中列有工作和收入局的0800号码和链接。</p> <p><a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> (<b>食品银行</b>)</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>寻求财务援助</b></p> <p>对雇主、雇员和那些失业或收入减少的人可能会提供支援，或为他们购买食物提供援助。</p>	<p>请访问<b>工作与收入局</b>网站，以获得紧急财务援助或持续的帮助。</p> <p>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。</p> <p>您也可以使用"Unite Against COVID-19"网站所提供的新冠财务支持工具，查看您可以获取何种经济援助。</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> (食品补助金和福利金应用程序)</p> <p><b>0800 559 009</b> (普通求助热线)</p> <p><b>0800 552 002</b> (65以上老年人)</p> <p><b>0800 88 99 00</b> (学生)</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>寻求房屋租赁建议</b></p>	<p>请联系<b>房屋租赁服务处</b>获取与租房有关的合法权利方面的信息。</p>	<p><b>0800 836 262 (房屋租赁服务处)</b></p> <p><a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a></p>
<p><b>就动物福利问题求助</b></p>	<p>对动物福利有疑虑、疑问或需举报虐待动物的行为，请致电初级产业部。</p> <p>动物福利紧急求助，您也可以致电您当地的<b>SPCA中心</b>。</p>	<p><b>0800 00 83 33 (初级产业部)</b></p> <p><a href="https://www.sPCA.nz/report-animal-cruelty">https://www.sPCA.nz/report-animal-cruelty</a></p>
<p><b>企业寻求支援</b></p>	<p>所有新西兰企业和个体工商户都可以在下述方面获得支援和建议：政府提供的财务援助，免费或有补贴的专家指导和建议，不同警报级别的意义和业务连续性。</p> <p>雇主还可以获得具体建议的方面包括：人员配置变更、员工健康以及企业的健康和安义务。</p>	<p>北岛 <b>0800 500 362</b></p> <p>南岛 <b>0800 505 096</b></p>
<p><b>寻求就业建议和援助服务</b></p> <p>了解您作为雇员的权利并保证自己的安全。</p>	<p>如果您正在寻找工作或有职位空缺，请联系<b>工作与收入局</b>。联系<b>新西兰就业局</b>或访问他们的网站，了解您作为雇员的权利。</p> <p>请与<b>工作安全事务局</b>联系，获取有关安全工作方面的信息。</p>	<p><b>0800 779 009</b> (工收局求职热线)</p> <p><a href="http://www.workandincome.govt.nz">www.workandincome.govt.nz</a></p> <p><b>0800 20 90 20</b> (新西兰就业局)</p> <p><a href="http://www.employment.govt.nz">www.employment.govt.nz</a></p> <p><b>0800 030 040</b> (工作安全事务局)</p> <p><a href="http://www.worksafe.govt.nz">www.worksafe.govt.nz</a></p>
<p><b>获取有关其他援助的更多信息</b></p> <p>有许多组织在努力确保大家都能得到照顾。</p>	<p>访问 <b>Unite Against COVID-19</b> 网站。</p> <p><b>公民咨询局</b>可以帮助您了解您的权利和义务，并给予您采取行动所需的支持。</p>	<p><a href="http://www.Covid19.govt.nz">www.Covid19.govt.nz</a></p> <p><b>0800 367 222</b> (公民咨询局)</p>

信息来自新冠疫情网站Covid19.govt.nz，该网站定期更新。截至2021年8月的情况。