यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने, धेरैजसो सरकारी विभागहरूलाई फोन गर्दा तपाईं एउटा दोभाषे माँग्न सक्नुहुन्छ।

व्यक्तिहरुको लागि सहयोग

खाना प्राप्त गर्ने

यदि तपाईं खाना प्राप्त गर्नको लागि आफ्नो घर छोड्न सक्नुहुन्न। यदि तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ भने हेर्नुहोसः

- स्थानीय सुपरमार्केटहरू र उनीहरूको प्राथमिकता सहयोग सेवा मार्फत अनलाइन आदेशहरू र व्यवस्थाहरु।
- परिवार र साथीहरूसँग खाना उठाउनको लागि प्रबन्धहरु।

खाना प्राप्त गर्नको लागि आर्थिक सहयोग

तपाईं वर्क एण्ड इनकम (काम तथा आय विभाग) मार्फत मद्दत प्राप्त गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं एक अवस्थित वर्क एण्ड इनकम ग्राहक हुनु आवश्यक छैन।

- 0800 559 009 मा फोन गर्नुहोस्।
- MyMSD मा जानुहोस्।

तत्काल खानाको आवश्यकता

यदि तपाईंको अवस्था तत्काल छ र तपाईंलाई आगामी 24 देखि 48 घण्टाभित्र खाद्यान्न चाहिएमा तपाईंले स्थानीय खाद्य बैंकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

न्युजील्याण्ड भरि फूड बैंक र अन्य खाद्य सहयोग सेवाहरू खोज्नुहोस्

पैसाको सहयोग

- सहयोग वर्क एण्ड इनकम वेबसाइट, 0800 559 009 मा सम्पर्क केन्द्र र MyMSD मार्फत उपलब्ध छ।

- वर्क एण्ड इनकम सेवा केन्द्रहरू सतर्क स्तर 1 र 2 मा खुल्ला हुन्छन् र सतर्क स्तर 3 र 4 मा बन्द हुन्छन्।
- सतर्क स्तर 3 र 4 को अवधिमा भेटघाट योजनाबद्ध समयमा फोनमा हुनेछन्।
- सतर्क स्तर 1 र 2 को समयमा भेटघाट वर्क एण्ड इनकम सेवा केन्द्रहरूमा हुनेछन्।
- वर्क एण्ड इनकम बाट नियमित भुक्तानीहरू सामान्य रूपमा जारी रहनेछन्।
- यदि तपाईंलाई स्वंय-अलग हुन भनिएमा र घरबाट काम गर्न नसक्ने भएमा, आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंको तलब भुक्तानी जारी राख्न सहयोग जारी राख्नको लागि भुक्तानीको लागि आवेदन दिन सक्नेछन्।
- वर्क एण्ड इनकम वेबसाइट ले कस्तो भुक्तानी उपलब्ध छ भनेर रूपरेखा बनाउँछ। यी भुक्तानीहरू स्व-रोजगार भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि उपलब्ध छन्।
    - **छोटो-अवधिको अनुपस्थिति भुक्तानी**
      यदि तपाईं आफ्नो COVID जाँचको नतिजा पर्खिरहँदा घरबाट काम गर्न नसक्ने भएमा, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंले अझै भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि एकमुष्ठ $350 भुक्तानीको लागि आवेदन दिन सक्नुहुछ। यो भुक्तानी स्व-रोजगार भएका व्यक्तिहरूका लाग पनि उपलब्ध छ।
    - **बिदा सहयोग योजना**
      यदि तपाईं स्वंय-आइसोलेसनमा रहँदा घरबाट काम गर्न नसक्ने भएमा तपाईंको रोजगारदाताले बिदा सहयोग योजनाको लागि आवेदन दिन सक्छ। यो रोजगारदातालाई एकमुष्ठ रकमको रूपमा भुक्तान गरिन्छ र एक हप्तामा 20 घण्टा वा सो भन्दा बढी काम गर्ने प्रत्येक कर्मचारीको लागि $585.80 को दरलेर प्रति हप्ता 20 घण्टा भन्दा कम काम गर्ने प्रत्येक कर्मचारीको लागि $350 कभर गर्छ। \
    - **ज्याला अनुदान तथा पुनरुत्थान सहयोग भुक्तानी**
      यदि तपाईंको कार्यस्थल सतर्क स्तरमा परिवर्तनको कारणले प्रभावित भएमा, तपाईको रोजगारदाताले तपाईंको ज्याला कभर गर्नको लागि सहयोग गर्न र तपाईंलाई काममा राखिरहनको लागि सहयोग गर्नको लागि ज्याला अनुदान तथा पुनरुत्थान सहयोग भुक्तानीको लागि आवेदन गर्न सक्छन्।

अत्यावश्यक लागतहरुको लागि सहयोग

यदि तपाईंले आफ्नो रोजगार गुमाउनुभएमा वाकामको समय घटाइएमाघटाइएक वर्क एण्ड इनकम ले निम्न जरुरी लागतहरूको लागि सहयोग गर्न सक्छ :

- खाना

- आवास लागतहरू, उदाहरणको लागि बहाल वा धितो, बोर्ड, आपतकालीन आवास, घर सर्ने
- मर्मतहरु वा उपकरणहरू फेर्ने
- आपतकालीन दाँतको उपचार
- आपतकालीन चिकित्सा उपचार
- पानी ट्याँङ्कीको पुनः भरपाई

आर्थिक सहयोग, योग्यताको मापदण्ड र आम्दानीमा काम वेबसाइट कसरी लागू हुन्छ

- वा वर्क एण्ड इनकम लाई निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस् : 0800 559 009
- 65+ का वरिष्ठ नागरिकहरू 0800 552 002 वा +64 4 978 1180
- विद्यार्थीहरु 0800 88 99 00 www.studylink.govt.nz
- बहिरा, श्रवण शक्ति गुमाएकाहरू, र आवाज गुमाएका व्यक्तिहरुले बहिरा लिन्क निःशुल्क प्रयोग गर्न सक्छन्। **फ्याक्स**0800 621 621. टेक्स्ट गर्नुहोस् 029 286 7170. MSD_Deaf_Services@msd.govt.nz

यदि तपाईं न्यूजिल्याण्डको स्थायी निवासी नहुनुभएमा

COVID-19 को कारणले आर्थिक कठिनाई भोगिरहेका योग्य विदेशी नागरिकहरु को लागि उपलब्ध छ।

यदि तपाईं निम्न सहित अस्थायी भिसामा न्यूजिल्याण्डमा हुनुहुन्छ भने :

- भ्रमणकर्ता भिसाहरू
- विद्यार्थी भिसाहरू
- रोजगार भिसाहरू

https://www.workandincome.govt.nz/covid-19/temporary-visa-holders.html मा थप खोज्नुहोस्

अन्य सहायता

तपाईंलाई सुरक्षित र स्वास्थ्य राख्नको लागि सहयोग गर्न सेवाहरूको दायरा उपलब्ध छन्।

सुरक्षित काम गर्ने बारेमा जानकारीको लागि

वर्कसेफ 0800 030 040 वा +64 4 897 7699
www.worksafe.govt.nz

कर्मचारीहरुको लागि रोजगार सल्लाह र सहयोग

www.employment.govt.nz वा 0800 20 90 20 वा +64 9 969 2950 मा घण्टी बजाउनुहोस्।

आवास र बहाल

बहालवालाहरुका लागी सल्लाह तथा सहायता दिनुहोस् 0800 646 483 www.hud.govt.nz वा info@hud.govt.nz मा ईमेल गर्नुहोस्।

मानिसहरुका लागि अस्थायी आवास सेवाहरू स्तर 3 वा 4 COVID-19 यात्रा प्रतिबन्धहरूका कारण विस्थापित भएका छन् र उनीहरूको घर फर्कन असमर्थ छन्। 0508 754 163
https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz

यदि तपाईं आगामी 7 दिन भित्र आवासको अत्यन्त आवश्यकतामा हुनुहुन्छ र कतै बस्नको लागि ठाउँ नभएमा, वर्क एण्ड इनकम लाई 0800 559 006 मा फोन गर्नुहोस् : सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान 7 बजे देखि बेलुका 6 बजे सम्म, शनिबार, बिहान 8 बजे देखि दिउँसो 1 बजे सम्म।

अध्यागमन

www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19 मा जानुहोस् वा अध्यागमन सम्पर्क केन्द्रलाई (बिहान 6 बजे देखि राती 10 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार (NZST) ल्याण्डलाइनहरुबाट मात्र 0508 558 855 मा वा अकल्याण्डमा 09 914 4100, वेलिंगटनमा 04 910 9915 वा समुद्रपारिबाट 04 910 9915 मा फोन गर्नुहोस्।

सुरक्षित तथा स्वास्थ्य रहने

यदि तपाईं वा अरू कसैलाई हानी हुने वा आफैलाई हानी पुर्याउने तत्काल खतरा भएमा, 111 आपतकालीन लाइनमा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं तत्काल खतरामा हुनुहुन्न तर पारिवारिक हिंसामा सहयोग चाहिएमानिम्नमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ :

- 0800 742 584 मा शक्ति इन्टरनेशनललाई दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन
- 0508 744 633, मा 2शाइनलाई, बिहान 9 बजे देखि रातको 11 बजे सम्म, हप्ताको 7 दिन।

तपाईंको क्षेत्रमा स्थानीय सामाजिक सहयोग सेवाहरुको लागि फ्यामिली सर्भिसेसलाई 211 हेल्पलाइन 0800 211 211 मा फोन गर्नुहोस् वा www.familyservices.govt.nz/directory/ मा जानुहोस्।

वोमेन्स रेफ्युजीले तपाईंलाई आफ्नो जीवनमा हिंसाको सामना गरिरहँदा सुझाव, सहयोग र सुरक्षित आवास दिन सक्छ। 0800 733 843

एल्डर एब्युज हेल्पलाइन एक निःशुल्क सेवा हो जसमा वृद्ध मानिसहरूले वा उनीहरूले चिनेका कसैले वृद्ध प्रति दुर्व्यवहार भोगिरहेको भएमा उनीहरूले सम्पर्क गर्न सक्छन्। 0800 32 668 65

चिन्ता, पीडा वा मानसिक सुस्वास्थ्यको लागि सहयोग चाहिएमा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्
निःशुल्क मद्दत गर्न तालिम प्राप्त कसैसँग कुरा गर्न सहयोगको लागि 1737, दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन।

तपाईं डिप्रेसन हेल्पलाइन 0800 111 757 मा वा अल्कोहल ड्रग हेल्पलाइन 0800 787 797 मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।