



ЭРҮҮЛ, НЭГДСЭН, ЧАДВАРЛАГ МОНГОЛЫН ТӨЛӨӨ

ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧДЫН ЗУРВАС

Бид та бүхэнтэй улирал тутмын эмхтгэлийн хоёр дахь дугаараа уулзаж байгаадаа таатай байна. Коронавирусын хоёр дахь давалгаа Австрали даяар хурдтай тархаж, олон муж, хот хөл хорио тогтоосон байгаа билээ. Тиймээс энэ дугаараа дамжуулан Австрали улсад хийгдэж буй Ковид-19 -ын эсрэг вакцин, хөл хорионы үед сэтгэл зүйн эрүүл мэнддээ хэрхэн анхаарал хандуулах талаар болон Австралийн засгийн газар болон бусад байгууллагаас олгож буй хөнгөлөлт тэтгэмжийн талаарх мэдээллийг багцлан бэлтгэлээ.

‘КОВИД-19’-ЫН ТАРХАЛТЫН ҮЕИЙН ТУСЛАМЖ

Австрали улс дахь Ковид-19 - аас үүдэлтэй хөл хорионы улмаас санхүүгийн дэмжлэг шаардлагатай болсон бол та дараах тусламжуудыг авах боломжтой:

⚡ Disaster payment- Хэрвээ та ажлаа Ковид-19 -ын тархалтаас улмаас бүтэн цагаар болон хагас цагаар алдсан бол та энэхүү тэтгэмжид хамрагдах боломжтой. Үүнд хамрагдахын тулд та ‘mygov’ хаягтай байх хэрэгтэй бөгөөд ‘centrelink’-ын үйлчилгээтэй холбосноор уг тэтгэмжид өөрийн хүсэлтээ мэдүүлэх эрхтэй болно. (www.servicesaustralia.gov.au) Тэтгэмжийн хамрах хугацаа болон мөнгөн дүнг [ЭНЭ](#)-д дарж харна уу.

⚡ Advance Diversity Services байгууллага нь St George, Sutherland Shire болон түүний ойр орчмын түр оршин суугчдад хоол хүнс, эрүүл мэнд, тээвэр, орон сууцны түрээс зэрэг тусламж үзүүлж эхэлсэн байна. Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг (02) 9597 5455 утсаар болон дараах линк дээр дарж авна уу.
<https://www.facebook.com/advancediversityservices/posts/4209040252546011>

⚡ Food bank- Цар тахлын үед тусламж шаардлагатай байгаа гадаадын оюутнуудад уг байгууллага хүнсний тусламж үзүүлж байна. Та (02)97563099 дугаарын утсаар холбогдох болон дараах холбоосоор холбогдон хамрагдах боломжтой. <https://www.foodbank.org.au/NSW-ACT/international-student-hampers/?state=nsw-act>

⚡ Red cross- Австрали улсын “Улаан загалмайн” нийгэмлэгээс “Extreme Hardship Support Program” хэрэгжүүлж нэг удаагийн \$400 хүртэлх мөнгөн тусламж үзүүлж байна. <https://www.redcross.org.au/get-help/help-for-migrants-in-transition/help-for-migrants-in-transition/nsw-relief>

⚡ Energy Accounts Payment Assistance (EAPA)- Хэрвээ танд цахилгаан болон газны төлбөрөө төлөхөд санхүүгийн хүндрэл тулгарч буй тохиолдолд дараах линкээр \$50-ын тусламжид хамрагдах хүсэлтээ өгөөрэй. <https://www.service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme>



“КОВИД-19”-ЫН ҮЕИЙН ХӨЛ ХОРИОНД СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНДДЭЭ АНХААРАЛ ХАНДУУЛААРЙ

Энэ оны 7 дугаар сараас эхлэн Австрали улсын ихэнх мужууд Ковид-19 өвчний тохиолдол ихэссэний улмаас шат дараалласан хөл хориог тогтоогоод байгаа билээ. Хөл хорионы үед өөрсдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэнддээ анхаарах товч зөвлөмжийг хүргэе.

Завсарлах



Бид өдөр тутам хангалттай их сөрөг мэдээллийг мэдээллийн хэрэгслээр авч байна. Мөн хөл хорио тогтоосонтой холбоотойгоор орлого багасах зэргээс эхлэн маш олон зүйлст бид санаагаа чилээж байгаа билээ. Тиймээс сэтгэл зүйн эрүүл мэнддээ анхаарахын тулд та хэсэг хугацаанд мэдээ үзэхээс завсарлага аваад үзээрэй. Мөн эерэг мэдээлэлд илүү их анхаарал хандуулахыг хичээгээрэй.

Найзуудтайгаа холбоотой байх

Өөрийг тань сайн мэдэх хайртай, дотны найз нөхөд, гэр бүлтэйгээ интернэтээр холбогдож, өөрсдийн бодол мэдрэмжүүдээ хуваалцаарай.

Эрүүл сонголт хийх

Хөл хорионы үед бидэнд илүү их чөлөөт цаг зав гарч байгаа билээ. Тиймээс бидэнд байгаа энэ боломжит цаг хугацаагаа дасгал хөдөлгөөн, эрүүл хооллолт, чанартай нойрыг хэвшүүлэхэд зарцуулаарай.



Амрах цаг гаргах

Сэтгэлийн дарамт, зовуурийг хөнгөвчлөхөд өөрийн дуртай зүйлсээ хийх тусална. Хэрвээ танд хийх дуртай хобби байдаг бол түүнийгээ илүү хөгжүүлээрэй. Харин хараахан олж амжаагүй байгаа бол та юунд сонирхолтой вэ гэдгээ туршиж үзэх боломж одоо танд байна.

(Эх сурвалж: Дэлхийн Эрүүл Мэндийн байгууллага, 2021)

Манай байгууллага өөрийн Facebook хуудсаараа дамжуулан Австралийн төрийн болон төрийн бус байгууллагуудын мэдээлэл, хөтөлбөрийг танилцуулдаг билээ. Хэрвээ та Австралийн эрүүл мэнд, сургууль, нийгмийн үйлчилгээ болон бусад хэрэгцээт мэдээллийг авах хүсэлтэй бол [ЭНД](#) дарж манай хуудсыг дагаарай. Мөн танд асуух асуулт байвал бидэнтэй байгууллагын Facebook болон имэйлээр холбогдож, асуултаа асуугаарай.



CONTACT US

 ausmon.csdi@gmail.com

 0 415 674 556
0 433 290 305

 Aus-Mon Community
Services & Development Inc.

КОВИД-19 -ЫН ВАКЦИНЫ ТАЛААР ТОВЧХОН

Энэ удаагийн дугаартаа Австрали улсад хийгдэж буй Ковид-19 -ын вакцины талаарх мэдээллийг эмхтгэн хүргэж байна. Вакцинатай холбоотой хамгийн сүүлийн үеийн мэдээллийг дараах холбоосоор авч болно. (<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/covid-19-vaccines>)

Одоогоор Австрали улсад Pfizer болон AstraZeneca вакцинууд хийгдэж хийгдэж буй бөгөөд ирэх сараас Moderna вакциныг нэвтрүүлэхээр төлөвлөж байна.

1. Pfizer

АНУ-ын Pfizer компани ба Германы "BioNTech" компанийн хамтран бүтээсэн "BNT162b2" вакцины эмнэлзүйн туршилтын дэлгэрэнгүй үзүүлэлтүүдийг харвал, уг вакцин нь 95 хувийн үр дүн үзүүлж буй ажээ. Өөрөөр хэлбэл, вакцинжуулалтад хамрагдах 100 хүний 95-д нь тогтвортой дархлаа үүсч, халдварын эрсдэл 20 дахин буурна гэсэн үг юм. Санал болгож буй тун нь булчинд хоёр тун (тус бүр нь 30 мкг, 0.3 мл) юм. Тун хооронд 21-28 хоногийн зайтай байхыг зөвлөдөг. Австрали улсын хувьд Pfizer Australia Pty Ltd нь Comirnaty буюу Pfizer вакциныг нийлүүлж байгаа бөгөөд 12 болон түүнээс дээш насны хүмүүст санал болгож байна. (<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/04/covid-19-vaccination-information-on-covid-19-pfizer-comirnaty-vaccine.pdf>)

2. AstraZeneca

Их Британи-Шведийн "AstraZeneca" компани ба Оксфордын их сургуулийн эрдэмтдийн хамтран гаргаж авсан Ковид-19-ийн эсрэг AZD1222 вакцин үр дүнгийн хувьд харьцангуй доогуур буюу 70 орчим хувьтай байна. Австрали улсын хувьд уг вакциныг 60 -аас дээш дээш насныханд анхлан санал болгож байсан ба короновирусын делта хувилбарын хурдацтай тархалттай холбоотоогоор хүн амыг эрчимтэй вакцинжуулах үүднээс 60 -аас доош насныханд ч мөн санал болгож байгаа билээ. Тунгийн хувьд, хоёр тун хооронд 4-12 долоо хоногийн зайтай байхыг зөвлөж байгаа юм. Харин жирэмсэн, хөхүүл болон ойрын хугацаанд жирэмслэхээр төлөвлөж буй бол Pfizer вакциныг хийлгэхийг зөвлөжээ. (<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/covid-19-vaccines/learn-about-covid-19-vaccines/about-the-astrazeneca-covid-19-vaccine>)

3. Moderna

АНУ-ын Moderna компанийн Moderna вакцин нь эмнэлзүйн туршилтад Pfizer -тай ижил буюу 95 орчим хувийн үр дүн үзүүлсэн билээ. Бүтцийн хувьд, хоёр вакцины аль алийг мессенжер рибонуклейн хүчилд /PHX/ суурилан бүтээжээ. Гэхдээ өөр молекулууд учир хадгалалтын горим ялгаатай байгаа ажээ. Хадгалах орчны хувьд, Moderna вакциныг Pfizer -ийнх шиг Цельсийн -75 хэмд хадгалах шаардлагагүй, Цельсийн -20 хэмд буюу гэрийн хөлдөөгчнийхтэй ижил хэмд хадгалах боломжтой гэдгээрээ давуу талтай. Тун, хугацааны хувьд, Moderna вакцины 100 мкг хэмжээтэй хоёр тунг 28 хоногийн зайтай хийхийг зөвлөж байгаа билээ.

ВАКЦИНД ХЭРХЭН ХАМРАГДАХ ВЭ?

Сидней хотын дараах дүүргүүдэд амьдарч буй 16-39 насны иргэд Pfizer вакцины цагийг [ЭНЭ](#) линкээр дамжуулан авах боломжтой болсон байна. (<https://www.nsw.gov.au/covid-19/health-and-wellbeing/covid-19-vaccination-nsw/priority-covid-19-vaccination-booking-for-16>)

- Bayside
- Blacktown
- Burwood
- Campbelltown
- Canterbury-Bankstown
- Cumberland
- Fairfield
- Georges River
- Liverpool
- Parramatta
- Penrith
- Strathfield

Мөн дараах вакцинжуулалтын цэгүүдэд нэмэлт цаг авах боломжтой болсон байна. Харгалзах линк дээр дарж Ковид-19 -ын вакцины цаг авч болно.

- Sydney Olympic Park - [Qudos Bank Arena NSW Health Vaccination](#)
- Sydney Olympic Park - [NSW Health Vaccination Centre](#)
- Macquarie Fields - [South Western Sydney Vaccination Centre](#)

Түүнчлэн доорх хүснэгтээс өөрт хамгийн ойр байрлах вакцины цэгээ сонгон Ковид-19 -ын вакцины цаг аваарай.

COVID-19 VACCINATION CLINIC	BOOKING
Sydney Olympic Park Qudos Bank Arena NSW Health Vaccination Centre 19 Edwin Flack Avenue Sydney Olympic Park 2127	Make a booking
Sydney Olympic Park NSW Health Vaccination Centre 1 Figtree Drive Sydney Olympic Park 2127	Make a booking
Macquarie Fields South Western Sydney Vaccination Centre Glenquarie Town Centre Corner Victoria Road and Brooks Street Macquarie Fields 2564	Make a booking
Bankstown Bankstown Vaccination clinic Bankstown PCYC Corner French Avenue and Meredith Street Bankstown 2200	Make a booking
Brighton-Le-Sands Bayside Vaccination Clinic Novotel Brighton-Le-Sands Corner Grand Parade and Princess Street Brighton-le-Sands 2216	Make a booking
Burwood Club Burwood 96 Shaftesbury Road Burwood 2134 • 25 - 27 August	Make a booking
Camperdown NSW Health Vaccination Centre Royal Prince Alfred Hospital 88 Mallett Street Camperdown 2050	Make a booking
Campsie Orion Function Centre 155 Beamish Street Campsie 2194 • 21 - 24 August	Make a booking

COVID-19 VACCINATION CLINIC	BOOKING
Flemington Sydney Markets (Warehouse Z) Dalton Avenue Flemington 2140 • 21 - 26 August	Make a booking
Kogarah St George Vaccination Clinic Ward 4 East Enter via Belgrave St entrance Kogarah 2217	Make a booking
Macquarie Fields South Western Sydney Vaccination Centre Glenquarie Town Centre Corner Victoria Road and Brooks Street Macquarie Fields 2564	Make a booking
Penrith-Nepean Nepean Vaccination Clinic Somerset Specialist Centre Level 3, 38 Somerset Street Kingswood 2747 • 18 - 22 August Penrith Vaccination Clinic Penrith Panthers Rugby League Club 123 Mulgoa Road, Penrith 2750 • After Sunday 22 August	Make a booking
Prairiewood Prairiewood Vaccination clinic Prairiewood Youth and Community Centre 194-222 Restwell Road Prairiewood 2176	Make a booking
Sydney Sonic Healthcare Vaccination Clinic 175 Pitt Street Sydney 2000	Make a booking
Warwick Farm Liverpool Vaccination clinic Ngara Education Centre (via Governor Macquarie Drive) 52 Scrivener Street Warwick Farm 2170	Make a booking

ДАРААХ БАЙГУУЛЛАГУУД МАНАЙ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ДЭМЖИН, ХАМТРАН АЖИЛЛАЖ БАЙНА.

Rockdale Children and Families Hub

Rockdale Children and Family Hub 0-5 хүртэлх насны хүүхдийн өсөлт, хөгжлийг үнэ төлбөргүй шалгаж, сувилагч зөвлөгөө өгдөг ба эцэг, эхчүүдэд нь хүүхэдээ өсгөхтэй холбоотой зөвлөгөөг мөн өгдөг. Түүнчлэн хөгжлийн болон ярианы хоцрогдолтой хүүхдүүдийг дараагийн шатны байгууллагууд руу холбож өгдөг. Энэ байгууллагатай манай байгууллагаар дамжуулан холбогдох боломжтой.



Вэб хуудас: <https://www.rockdalehub.com.au/>



St George Police

Та цагдаагийн байгууллагатай холбоотой аливаа мэдээлэл, тусламж авах, мөн хэрэг зөрчлийг мэдээлэх шаардлагатай бол 131 444 дугаараар холбогдоорой. Мөн бид таныг StGeorge дүүргийн цагдаагийн хэлтсийн зөвлөх ажилтантай холбож өгөх боломжтой.

Service NSW

Та NSW засгийн газраас байнгын оршин суугч болон CONCESSION CARD эзэмшигчиддээ олгодог 70 гаруй хөнгөлөлтүүдэд хамрагдах боломжтой эсэхээ мэдэхийг хүсвэл Service NSW-ийн ажилтан Harry Ramani-тай 0429 511 573 дугаараар холбогдоорой.



Kogarah Storehouse



Бидэнтэй хамтран ажилладаг тус байгууллага өрх бүрт сард нэг удаа хүнсний тусламж үзүүлсээр байгаа билээ. Хэрвээ та энэхүү тусламжид хамрагдахыг хүсвэл манай Facebook хуудас болон 0415 674 556 дугаарт холбогдоорой.

Сургалтын төлбөр болон цахилгаан бараа, компьютер авахад санхүүгийн тусламж хэрэгтэй бол хүүгүй зээлд хамрагдах боломжтой. Энэхүү зээлийг олон улсын оюутны визатай хүмүүст ч гэсэн олгож байгааг дуулгахад таатай байна. Сонирхсон хүмүүс 0476 868 283 дугаараар болон tiffany.ho@kogarahstorehouse.org.au имэйл хаягаар холбогдоорой. Хэрвээ холбогдоход тусламж хэрэгтэй бол бидэнд мэдэгдээрэй.

Вэб хуудас: <https://www.kogarahstorehouse.org.au/>