

缓解金钱忧虑

当下的日子很难。

疫情影响了就业, 很多人难以像以前那样支付账单、享受生活。

失去工作和收入也影响您的健康, 并带来压力, 让您的生活和健康难以保持平衡。



哪里可以提供建议和支持

以下是一些信息, 告诉您可以去哪里寻求建议和经济支持, 以及如何以较小的预算维持生活开销。

新冠疫情福利热线 (0800 512 337)

为您提供以下方面的免费帮助:

- 食物和必需品
- 手机流量
- 个人护理支持
- 与您的雇主讨论休假或工资事宜
- 心理健康、家庭或性暴力援助。

新西兰工作与收入局 (WINZ) – 为了家庭

如果您失业、无法工作或收入低, 您可能可以获得福利、其他经济帮助或寻工帮助。进一步阅读为您和您的家庭提供有哪些帮助。

有各种选择可以帮助解决紧急或意外支出 (即使您有工作), 包括食物、住宿费用、电费、煤气费、水费以及取暖费用。



www.healthify.nz/money-worries



您可以在下一页找到其他帮助维持收支平衡的资源。

其他帮助维持收支平衡的资源

纾困帮助和预算支持

- **Hearts & Minds 09 441 8989** – 奥克兰和 Te Tai Tokerau 北地大区的支持和资源列表。
- **家庭服务机构名录** – 帮人们找到可以帮助他们制定预算并提供其他支持服务的服务机构。

健康与福祉

- 您可以获得免费的**快速抗原测试** (RAT)
- **Dignity** 为无法获得经期用品的人提供免费的经期用品。
- 对于受资助的药物不收取处方费。
- 卫生部的**频繁就医健康卡** 为因持续健康问题经常去看全科医生的人们提供更便宜的就诊服务。
- 如果您有 WINZ 的**社区服务卡**，它可以帮助您支付医疗费用。

食物/kai

如果您需要获得健康实惠的食品，可以去以下地方：

- **Zero Hunger Collective** – 提供有 māra kai (社区果菜园)、pātaka kai (社区食品储藏室)、社区膳食和食品银行。
- **Foodbank.co.nz** – 提供食品银行和社区服务。
- 家庭服务机构名录 – 列有**食品银行、食品包**和社区服务。

交通

- 交通部**助行服务** – 为无法使用公共交通工具的残疾人提供打折出租车服务。
- Hato Hone St John – 用 koha (捐赠) 款项创办的**健康班车** 服务，接送人们去看病就诊。



了解更多信息：www.healthify.nz/money-worries