

COVID-19 பொது சுகாதார நெருக்கடி என்றாலும், இப்போது நாம் ஒவ்வொருவருடனும் குறைந்த நேரத்தை செலவிடுகிறோம் மற்றொன்று, எங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களை நாங்கள் எவ்வாறு ஆதரிக்கிறோம்

இந்த நேரத்தில் குடும்பம் மற்றும் நெருக்கமான கூட்டாளர் வன்முறை?

பரவலான சமூக காலங்களில் நெருங்கிய கூட்டாளர் / குடும்ப வன்முறை அதிகரிக்கிறது என்பதை நாங்கள் அறிவோம் நெருக்கடி. தற்போதுள்ள வன்முறைகள் தீவிரத்தன்மையை அதிகரிக்கக்கூடும், அல்லது யாரோ ஒருவர் முதல்முறையாக இருக்கலாம் தீங்கு அனுபவிக்கிறது. COVID-19 பொது சுகாதார நெருக்கடியின் போது, நாம் அனைவரும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம் சமூக தொலைவில் மற்றும் வீட்டில் நம்மை தனிமைப்படுத்தவும். தீங்கு விளைவிக்கும் பலருக்கு, வீடுபாதுகாப்பான இடமாக இருக்காது.

COVID-19 தனித்துவமாக இருக்கலாம் என்று சில வழிகள்தீங்கு விளைவிக்கும் மக்கள் பாதிப்பு

தீங்கு விளைவிக்கும் நபர்களுக்கு சில வழிகள் இருக்கலாம் மேலும் கட்டுப்படுத்த அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்ய COVID-19 ஐப் பயன்படுத்தவும்

- கடுமையான உடல் காயம் மற்றும் இறப்பு ஆபத்து குடும்ப வன்முறையிலிருந்து அதிகரிக்கிறது நிதி மன அழுத்தம் (வேலையின்மை உட்பட தீங்கு விளைவிக்கும் நபரின்), அதிகரித்த தீங்கு விளைவிக்கும் நபருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், வீட்டிற்கு தன்மை மற்றும் தனிமைப்படுத்தும் ஆபத்து. அனைத்தும் இந்த ஆபத்து காரணிகள் மூலம் பெருக்கப்படுகின்றன COVID-19 நெருக்கடி.
- பள்ளி / குழந்தை பராமரிப்பு மூடுகிறது, சமூக தனிமை மற்றும் நோய் அதிகரிக்கும் வழக்கமான ஆதரவுடன் அக்கறை செலுத்தும் பொறுப்புகள்கிடைக்கவில்லை, இதன் விளைவாக அதிகரித்த தீங்கு விளைவிக்கும் நபரை நம்பியிருத்தல்.
- நூலகங்கள், பணியிடங்கள் மற்றும் பிறவற்றை மூடுவது பொது இடங்கள் மற்றும் அதிகரித்த நேரத்தீங்கு விளைவிக்கும் நபருடன் வீடு, அனைத்தும் தனியுரிமையைப் பெறுவது கடினம் என்று பொருள் பாதுகாப்பாக அழைக்கவும் அல்லது அழைக்கவும் அல்லது பெறவும் ஆதரவு பற்றிய தகவல்.
- பயண கட்டுப்பாடுகள் கடுமையாக கட்டுப்படுத்தப்படலாம் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கான விருப்பங்கள் உறவு அல்லது அணுகல் அணுகல்.
- பல ஆதரவு சேவைகள் மற்றும் அகதிகள் தொலைநிலை அல்லது தடை செய்யப்பட்டவை மட்டுமே வழங்குகின்றன மட்டுமே செய்வது போன்ற சேவைகள் தொலைபேசி ஆதரவு, இது குறைவாக இருக்கலாம் சிலருக்கு பயனுள்ள அல்லது அணுகக்கூடியது மக்கள். மக்கள் நுழைவதற்கு அஞ்சலாம் அடைக்கலம் அல்லது குறுகிய கால தங்குமிடம் COVID- க்கு வெளிப்பாடு பற்றிய கவலைகளுக்கு 19.

- COVID-19 ஐப் பயன்படுத்த ஒரு பயமுறுத்தும் தந்திரமாகப் பயன்படுத்துதல் யாரோ தங்கள் குழந்தைகள், குடும்பத்திலிருந்து விலகி இருக்கிறார்கள் அல்லது நண்பர்கள்.
- தேவையான பொருட்கள் அல்லது பொருட்களை நிறுத்தி வைத்தல், கை சாஸிடிசர் அல்லது தடுப்பது போன்றவை மருத்துவ உதவியை நாடும் ஒருவர் தேவைப்படும் போது.
- சமூக தொலைவு மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் மேலும் கட்டுப்படுத்தவும் துண்டிக்கவும் யாரோ, உதாரணமாக அவர்களை வெட்டுவதன் மூலம் சமூக ஊடகங்கள் அல்லது தொலைபேசி பயன்பாடு.
- நபரைக் குற்றம் சாட்டுதல் மற்றும் தண்டித்தல் கடத்துவதற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் COVID-19.
- இது உண்மையா இல்லையா, அல்லது அது அவர்களுடையது என்று அவர்களை நம்ப வைக்க முயற்சிக்கிறது தவறு. ஆதரவு சேவைகள் இல்லை என்று கூறுவது
- அவர்கள் மிகவும் பிஸியாக இருப்பதால் பதிலளிக்கவும் தற்போதைய பொது சுகாதார நெருக்கடி. அகதிகள் மற்றும் ஹெல்ப்லைன்கள் இல்லை என்று கூறுவது கிடைக்கிறது, ஏனெனில் "அனைத்தும் மூடப்பட்டுள்ளன கீழ்".

Undercurrent Vic acknowledges our work takes place on the stolen land of the Wurundjeri and Bunurong Peoples of the Kulin Nation. We pay our respects to all Elders past, present and emerging.



# ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்பு திட்டமிடல்

இந்த ஆவணம் பாதுகாப்புத் திட்டத்திற்கான விரிவான அல்லது படிப்படியான வழிகாட்டி அல்ல - நிறைய உள்ளனஇந்த ஆன்லைனில்! அதற்கு பதிலாக, ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை ஆதரிக்கும் சில தனித்துவமான வழிகளை முன்னிலைப்படுத்த விரும்புகிறோம்COVID-19 வெடிப்பின் போது மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம். எஞ்சியிருக்கும் பல விஷயங்களும் உள்ளனதீங்கு விளைவிக்கும் நபர்களின் நிபுணத்துவத்தை மையமாகக் கொண்ட எங்கள் நெறிமுறை கட்டமைப்புகள் போன்றவை.

## பாதுகாப்பான திட்டமிடுதலுக்கான கட்டமைப்புகளை புரிந்துகொள்வது

பாதுகாப்புத் திட்டமிடல் என்பது ஆபத்து மற்றும் பாதுகாப்பை ஆராய்வது மற்றும் விருப்பங்களையும் யோசனைகளையும் வரைபடமாக்கும் செயல்முறையாகும் குடும்பம் / ஒருவருக்கொருவர் வன்முறை நிகழும்போது பாதுகாப்பை அதிகரித்தல் மற்றும் ஆபத்து மற்றும் தீங்கைக் குறைத்தல்.

குடும்ப / நெருக்கமான கூட்டாளர் வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள் ஆபத்து மற்றும் விருப்பங்களைப் பற்றிய சிறந்த புரிதலைக் கொண்டுள்ளனர்பாதுகாப்பிற்காக. ஆதரவு நபர்களாக, தீங்கு விளைவிக்கும் நபருடன் நாங்கள் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும் அதிகரிக்கும் பாதுகாப்பு எப்படி இருக்கும் என்று திட்டமிடுங்கள்.

குடும்பம் / நெருங்கிய கூட்டாளர் வன்முறையின் அடிப்படை தாக்கங்களில் ஒன்று என்றால், யாரோ ஒருவர் அதைப் பெறவில்லை அவர்களின் சொந்த வாழ்க்கையைப் பற்றி தேர்வு செய்யுங்கள், பின்னர் அவர்களின் பங்கு, விடுதலை, சுயாட்சி மற்றும் சுயநிர்ணய உரிமை.

தீங்கு விளைவிக்கும் நபர்கள் எல்லா நேரத்திலும் பாதுகாப்பைச் செய்கிறார்கள் என்பதற்கு மரியாதை. COVID-19 பொது சுகாதாரம்நெருக்கடி மிகப்பெரியதாக இருக்கலாம், குறிப்பாக விரைவாக மாறிவரும் இந்த வன்முறையை அனுபவிப்பதைத் தவிரசூழல். இரண்டின் தாக்கங்களைப் பற்றிய பல கேள்விகள் அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம், மக்களை நிலைநிறுத்தக்கூடும்வன்முறையின் செயலற்ற பெறுநர்களாக மற்றும் நபரின் சொந்த நுண்ணறிவு, திறன் மற்றும் செயலை இழக்க நேரிடும். பகுதியாகபாதுகாப்புத் திட்டத்தின் வன்முறைக்கு மக்கள் அளிக்கும் பதில்கள் மற்றும் என்ன நடவடிக்கைகள் குறித்து மக்களிடம் கேட்பது முக்கியம்அவர்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இருக்கும் உத்திகளைக் கண்டறிந்து உருவாக்க, போன்ற கேள்விகள்:

“ நீங்கள் எப்படி இருந்தீர்கள் / பதிலளிக்கிறீர்கள்இந்த மாற்றத்தின் வன்முறைக்குநிலைமை? நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்அல்லது பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டாமா? ”

ஏற்கனவே உள்ள பாதுகாப்புத் திட்டங்களைத் தழுவுவது உட்பட பயனுள்ளதாக இருக்கும். எங்கள் ஆதரவை உருவாக்க வேண்டும்தங்களையும் தங்கள் குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அவர்கள் ஏற்கனவே என்ன செய்கிறார்கள் என்பதற்கான பலங்கள்.

உறவை விட்டு வெளியேறுவது ஒரு உத்தி என்றாலும், அது ஒரே உத்தி அல்ல. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, 'ஒருவர்' இல்லைபாதுகாப்புத் திட்டத்தின் அனைத்து பதிப்பிற்கும் அளவு பொருந்துகிறது. பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் முன்னோக்கு மற்றும் முன்னுரிமைகளை மையப்படுத்த வேண்டும்தீங்கு அனுபவிக்கும் நபர். இது காலப்போக்கில் மாறக்கூடும். மாற்றப்பட்ட பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் தோல்வியுற்ற பாதுகாப்பு அல்லதிட்டங்கள்.

நினைவில் கொள்வது எப்போதும் நல்லது என்று நாங்கள் நினைக்கும் சில விஷயங்கள்: அவர்கள் சொல்வதைக் கேளுங்கள், நம்புங்கள்அவர்கள் உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறார்கள், பச்சாத்தாபமாக பதிலளிக்கவும், பலங்களை சரிபார்க்கவும், நபரின் சுயாட்சியை மதிக்கவும்தேர்வுகள், இருக்கும் செயல்களை அடையாளம் காணவும், விருப்பங்களை ஒன்றாக ஆராயவும், அவற்றைப் பின்தொடரவும், மதிக்கவும்ரகசியத்தன்மை.

# பாதுகாப்புத் திட்டத்தில் கூடுதல் பரிசீலனைகள்:COVID-19 இன் போது இயக்கம் மற்றும் தகவல்தொடர்பு மாற்றங்கள்

மேலே பட்டியலிடப்பட்ட வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு தனிப்பட்ட ஆபத்து காரணிகள் அல்லது தாக்கங்களுக்கு கூடுதலாக, COVID-19 எங்கள் இயக்கம், பயணம் மற்றும் தகவல்தொடர்பு முறைகள் பற்றி பல விஷயங்களை மாற்றுகிறது, மற்றும் பாதுகாப்புத் திட்டமிடலுக்கு வரும்போது தனித்துவமான கருத்தாய்வுகளை முன்வைக்கிறது. பின்வரும் கேள்விகள் இந்த நேரத்தில் எழக்கூடிய சில குறிப்பிட்ட சவால்களை சிந்திக்க புள்ளி குதித்தல், இது ஒரு முழுமையான பட்டியலிலிருந்து வெகு தொலைவில் உள்ளது!

அனுபவிக்கும் நபர் என்றால் தீங்கு செய்ய முடியும் வீடு, அந்த இடங்கள் உள்ளன நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் இன்னும் திறந்திருக்கும் அவர்களுடன் சந்திக்க முடியும் நபர், அல்லது அவர்கள் எங்கு பெறலாம் நெருக்கடி ஏற்பட்டால்? கஃபேக்கள், வீடுகள் அல்லது ஆதரவு சேவைகள் இருக்காது ஒரு விருப்பம், பூங்காக்கள் பற்றி என்ன, வெளிப்புற பகுதிகள், மருந்தகங்கள், பல்பொருள் அங்காடிகள் அல்லது பிஸியான பார்க்கிங் நிறைய?

இது மிகவும் கடினமாகிவிட்டது அவர்கள் தனியுரிமையைப் பெற பாதுகாப்பாக செய்ய மற்றும் தொலைபேசி அழைப்புகளைப் பெறவும் அல்லது பார்க்கவும் ஆதரவு பற்றிய தகவல்? நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா? அதிகரிக்கக்கூடிய திறன்கள் தொழில்நுட்ப பாதுகாப்பு, உலாவியை எவ்வாறு அழிப்பது என்பது உட்படவரலாறு, உரை செய்திகளை நீக்கு அல்லது ஃபேஸ்புக் அரட்டைகள் செய்யுங்கள் கடவுச்சொற்களைப் பாதுகாக்கவும் அல்லது அணைக்கவும் இருப்பிட சேவை? உள்ளன ஆன்லைனில் நிறைய வளங்கள் என: <https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-familyviolence/video-library>

அனுபவிக்கும் நபர் என்றால் தீங்கு தனிமைப்படுத்தலில் உள்ளது மற்றும் நீங்கள் தொலைபேசியில் மட்டுமே பேச முடியும், நீங்கள் ஆம் அல்லது இல்லை என்று கேட்க முடியுமா? கேள்விகள் அதனால் அவர்கள் முடியும் உயர்த்தாமல் பதில் சொல்லுங்கள் சந்தேகம்?

“இது நல்லதா? பேச நேரம்? தயவுசெய்து பதிலளிக்கவும் ஆம் அல்லது இல்லை.”

“நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? என்னை திரும்ப அழைக்க மற்றொரு முறை? தயவுசெய்து பதிலளிக்கவும் ஆம் அல்லது இல்லை.”

“ஒரு நல்ல நேரம் வேலை செய்ய பேச, நான் போகிறேன் சிலவற்றை பரிந்துரைக்கவும் மாற்று நாட்கள் மற்றும் முறை. தயவுசெய்து பதிலளிக்கவும் ஆம் அல்லது இல்லை இந்த நாட்களில் மற்றும் நேரங்கள்”

அனுபவிக்கும் நபர் என்றால் தீங்கு பகிர்ப்பு குழந்தைகள் கவனிப்பு அல்லது தொடர்பை ஒழுங்கமைக்க வேண்டும் ஏற்படுத்தும் நபருடன் வருகை தீங்கு, எப்படி இருக்கும் குழந்தை ஏற்பாடுகள் இருந்தன பரவலாக பாதிக்கப்படுகிறது பூட்டுதல்? வேறு இருக்கிறதா? பிஸியான பொது இடங்கள் ஒப்படைக்க ஏற்றதா?

அனுபவிக்கும் நபர் என்றால் தீங்கு விளைவிக்கும் வாய்ப்பு குறைவு யாராவது இருந்தால் அவர்கள் எச்சரிக்கை செய்யுங்கள் ஆபத்து, அவர்களுக்கு ஒரு வழி இருக்கிறதா? முன்கூட்டியே திட்டமிடலாம் நீங்கள் அல்லது வேறு யாராவது அவர்கள் அலாரம் எழுப்புவார்களா? குறியீட்டு வார்த்தையை அமைக்க முடியுமா? அல்லது சொற்றொடர்? எடுத்துக்காட்டாக “நான் சில தோட்டக்கலை செய்ய போகிறேன்” “எனக்கு அவசரம் தேவை இப்போது உதவுங்கள்”.

நீங்கள் என்ன கருதுகிறீர்கள் செயல் அல்லது பதில் இருக்கும் ஒப்புக்கொண்ட எந்தவொரு செயலால் தூண்டப்படுகிறது செய்தி? உதாரணமாக, ஒரு ஒப்புக்கொண்ட செய்தி “தி இன்று வானிலை மிகவும் குளிர்ந்தது” அந்த சமிக்கையாக இருக்கலாம் வழங்க நண்பரைத் தூண்டுகிறது வீட்டிற்கு மளிகை சாமான்கள். என எப்போதும், எந்த செய்திகளும் மற்றும் செயல்கள் பதிலில் செயல்படுத்தப்படுகின்றன வழி நடத்தப்பட வேண்டும் நபரின் சொந்த நிபுணத்துவம் அவை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் மற்றும் எது ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.



# எங்கள் பதில்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்காது என்பதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?

பதிலளிப்பது பெரும்பாலும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது என்பதை நாங்கள் அறிவோம், ஆனால் குடும்பம் / நெருக்கமான கூட்டாளர் வன்முறை பெரும்பாலும் இல்லை இல்லாமல் நிறுத்துங்கள். எங்கள் பதில்கள் முடிந்தவரை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்?

நீங்கள் எவ்வாறு பராமரிக்க முடியும் நிலைத்தன்மை அல்லது வழக்கமான தன்மைதொடர்பு அல்லது ஆதரவு? என்றால் குறிப்பிடத்தக்க அல்லது திடீர் உள்ளன அதிகரிக்கிறது அல்லது மாற்றங்கள், உள்ளன நபர் ஏற்படுத்தும் ஆபத்துதீங்கு சந்தேகத்திற்குரியதாக மாறக்கூடும் அல்லது அவர்களின் கண்காணிப்பை அதிகரிக்கவா?

அதற்கு பதிலாக, ஆக்கபூர்வமானவை உள்ளன வேலை செய்யும் வழிகள் போது கட்டுப்பாடுகள் COVID-19 வெடித்தது மேலும் ஒருவரை அணுகவும் பாதுகாப்பாக? இவை சில யோசனைகள் நாங்கள் கொண்டு வந்தோம் - ஆனால் என்ன உங்கள் சூழலில் படைப்புகள் இருக்கலாம் வெவ்வேறு!

நீங்கள் நம்பிக்கையை வளர்க்க முடியுமா மற்றும் நீங்கள் கிடைக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டு வேறு வழிகளில் அரட்டைகளுக்கு உள்ளன நீங்கள் அணுக முடியுமா? நீங்கள் செய்கிறீர்களா? உங்கள் பால்கனியில் நேரம் செலவிடுங்கள் அல்லது உங்கள் முன் முற்றத்திலு? நீங்கள் எப்படி ஒருவரின் விருப்பங்களை மதிக்கவும் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவில்லை, திறந்த தன்மையை நிரூபிக்கும் போது அது மாறினால்?

நாம் எவ்வாறு வழிகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம் நாம் மறைமுகமாக அல்லது தற்செயலாக ஆபத்தை அதிகரிக்கும் ஒருவருக்காக? உதாரணத்திற்கு, உங்கள் அண்டை வீட்டாரைத் தட்டுகிறது குடும்பத்தில் தலையிட கதவுவன்முறை அல்லது நேரடியாக எதிர்கொள்ளும் வன்முறையைப் பயன்படுத்தும் ஒருவர் இருக்கலாம் நபருக்கு ஆபத்தை அதிகரிக்கும் தீங்கு, குறிப்பாக ஒரு நேரத்தில் பலர் வெளியேற வரையறுக்கப்பட்ட விருப்பங்கள் உள்ளனவீடு அல்லது அணுகல் ஆதரவு சேவைகள்.

பரஸ்பர உதவி மற்றும் பகிர்வு முடியும் சுருக்கமாக வளங்கள் வழங்கல் ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும் ஒருவருடன் சரிபார்க்கவும் தீங்கு விளைவிக்கிறது? க்கு எடுத்துக்காட்டாக, கைவிடுவது பற்றி என்ன ஒவ்வொரு வாரமும் சில உணவுகளுக்கு மேல்? அல்லது வேறு இடத்திற்குச் செல்ல முன்வருகிறதும்ருந்தகங்கள் ஒன்றாக முயற்சிக்க தேவையான மருத்துவத்தைக் கண்டறியவும்பொருட்கள்?



## COVID-19 இன் போது சேவைகளுக்கான அணுகலைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

COVID-19 நெருக்கடியின் போது உங்கள் பகுதியில் எந்த சேவைகள் இன்னும் திறக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை நீங்கள் புதுப்பித்திருக்கிறீர்களா? என்ன தெரியுமாய்ந்த நேரத்தில் அவர்கள் வழங்கும் ஆதரவு வகை? அனுபவிக்கும் நபருக்கு அந்த ஆதரவு ஆதரவு எவ்வளவு அணுகக்கூடியதுதீங்கு? எடுத்துக்காட்டாக, சேவை இப்போது தொலைதூரத்திலும் தொலைபேசியிலும் இயங்கினால், நீங்கள் அந்த நபரை எவ்வாறு ஆதரிக்க முடியும் தொலைபேசியைப் பாதுகாப்பாக அணுக தீங்கு விளைவிக்கிறது?

## மேலும் வளங்கள் மற்றும் சேவைகள்:

COVID-19 பொது சுகாதார நெருக்கடியின் போது சில குடும்ப வன்முறை சேவைகள் திறந்திருக்கும். ஆஸ்திரேலியாவின் விக்டோரியாவில்:

- பாதுகாப்பான படிகள் இன்னும் 24/7 நெருக்கடி ஆதரவை நெருக்கடி விடுதிக்கான அணுகல் உட்பட வழங்குகின்றன. பாதுகாப்பான படிகள் தகவல், ஆதரவு, பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை வழங்கலாம்வன்முறையை அனுபவிக்கும் அனைத்து பெண்களுக்கும் (டிரான்ஸ்-உள்ளடக்கியது) திட்டமிடல் மற்றும் பிற உதவி. தொடர்பு கொள்ள 1800 015 188 அல்லது safesteps@safesteps.org.au.
- குடும்ப / நெருங்கிய கூட்டாளர் வன்முறையை அனுபவிக்கும் LGBTIQ + நபர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் ஹெல்ப்லைன் சனிக்கிழமை மாலை 5-11 மணி வரை திறந்திருக்கும்மாலை 3-10 மணி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 3-10 மணி. 1800 542 847 ஐ தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது பிற்பகுதியில் மின்னஞ்சல் செய்யவும் afterhours@switchboard.org.au.

இங்கே மற்றும் உலகெங்கிலும், பல குடும்ப வன்முறை ஆதரவு சேவைகள் COVID-19 இன் போது அவர்கள் வழங்கும் சேவைகளை கட்டுப்படுத்துகின்றன அல்லது மாற்றுகின்றன. இது செய்கிறதீங்கு விளைவிக்கும் எங்கள் சமூகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதில் எங்கள் சொந்த திறன்களை வலுப்படுத்துவது முன்னெப்போதையும் விட முக்கியமானது.

இந்த நேரத்தில் பாதுகாப்பு திட்டமிடல் மற்றும் ஆதரவிற்கான எங்கள் அணுகுமுறையில் மாற்ற வேண்டிய சில விஷயங்கள் இருக்கும்போது, மையப்படுத்துவதற்கான எங்கள் அர்ப்பணிப்புதீங்கு விளைவிக்கும் நபர்களின் நிபுணத்துவம் உறுதியற்றது. தனிமைப்படுத்தப்பட்ட இந்த நேரத்தில், நாம் அனைவரும் ஆக்கபூர்வமாகவும் கூட்டாகவும் சிந்திக்க நமது திறனை வளர்க்க வேண்டும்என்ன ஆதரவு தெரிகிறது.

ஆஸ்திரேலியாவின் விக்டோரியாவில் ஆதரவு சேவைகளின் விரிவான பட்டியல் இங்கே கிடைக்கிறது:

<http://www.undercurrentvic.com/support-services-and-resources-during-covid19>