

Contactos Útiles e Información Importante para Estudiantes Internacionales Durante el COVID -19

COVID-19 y Tu Salud

¿Cómo se propaga el COVID-19?

- A través de gotas de agua de tu boca
- Estando en contacto estrecho con gente

Recomendaciones para enlentecer la propagación:

- Evitar grandes reuniones grupales
- Practicar higiene básica como lavarse las manos y
- Ubrirse la boca y nariz al estornudar/toser.
- No besar o tener nuevas parejas sexuales.

✂ [Clickea AQUÍ para tener más información sobre sexo y COVID-19](#)

Si no te sientes bien:

- Mantente alejado de otros
- Llama a tu médico o la clínica más cercana y avísales
- Si uieres controlar tus síntomas.
- Usa la [herramienta de auto-valoración de COVID-19](#)

✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre el COVID-19 en el sitio web de Thorne Harbour](#)

✂ [Mantente informado sobre el COVID-19 con el Departamento de Salud y Servicios Humanos \(DHHS\)](#)

✂ [Clickea AQUÍ por información sobre COVID-19 en diferentes idiomas](#)

Tratamiento:

- No tendrá costo el tratamiento para viajeros extranjeros y estudiantes internacionales con síntomas de COVID-19 en hospitales Victoriano

Salud Mental

Entendemos que puedes estar en una situación difícil lo cual es confuso ya que nunca antes hemos vivido algo así. Si eres parte de la comunidad LGBTIQ o eres una persona viviendo con VIH (PPVIH) y has sido afectado por el COVID-19, Thorne Harbour está aquí para ti.

- **Conexión Rainbow**

Si necesitas hablar con alguien o quieres tener contacto regular con otros:

Teléfono: 1800 961 780 (9:00 – 17:00, lunes a viernes)

Email: rainbowconnection@thorneharbour.org

- **Servicios Terapéuticos**

Si estás sintiendo angustia, ansiedad, depresión, o tienes problemas con drogas o alcohol y necesitas ayuda, ofrecemos servicios terapéuticos mediante Telemedicina o por teléfono.

Contacta al equipo de captación:

Teléfono: (03) 9865 6700

Email: counselling@thorneharbour.org

✂ [Clickea AQUÍ por más información sobre los Servicios de Thorne Harbour durante este período](#)

- **Switchboard**

Switchboard brinda apoyo telefónico de pares e información para la comunidad LGBTIQ, incluyendo a aquellos sufriendo violencia de su pareja y personas de color.

Telefono: 1800 184 527 (15:00 – Medianoche todos los días)

- **Q-Life**

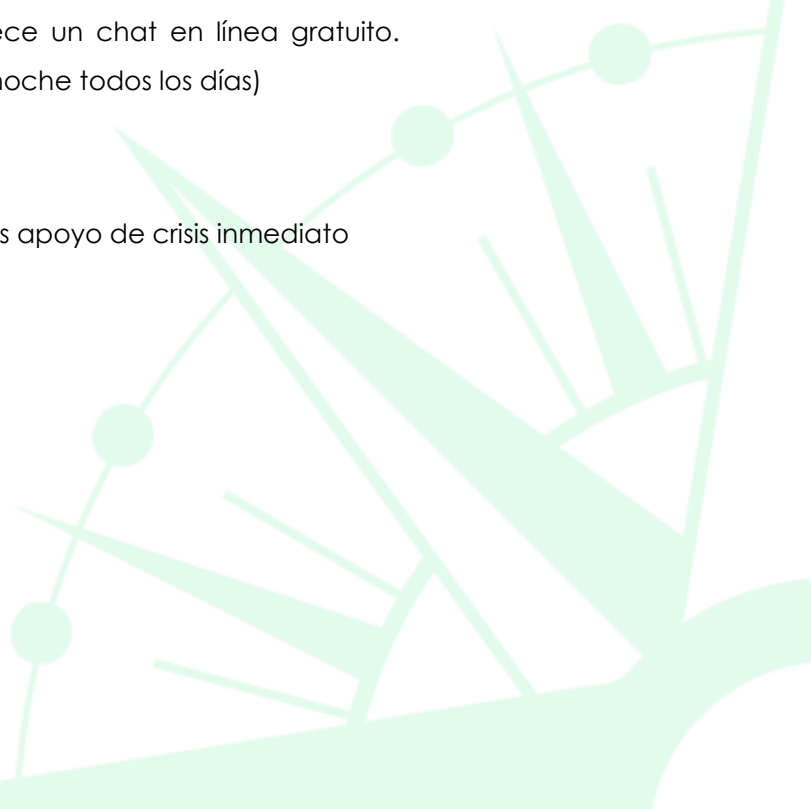
Q-Life es un socio de Switchboard que ofrece un chat en línea gratuito.

[Chatear con alguien en línea](#) (15:00 – Medianoche todos los días)

- **LíneaVida**

Si estás con pensamientos suicidas y necesitas apoyo de crisis inmediato

Telefono: 13 11 14



Vivienda y Alojamiento

- Si te preocupa el pago de la renta, hay algunas cosas que puedes hacer:
 - ✂ [Usa esta plantilla para enviar una carta a tu agente inmobiliario pidiendo una reducción de la renta](#)
 - ✂ [Usa esta plantilla para enviar una carta al dueño de tu casa pidiendo una reducción de la renta](#)
 - ✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre subvenciones para la renta otorgadas por el gobierno](#)
- La manera más fácil de acceder a alojamiento de crisis es mediante tu proveedor de educación terciaria.
 - ✂ [Clickea AQUÍ para más información sobre cómo Study Melbourne puede ayudar con la Vivienda y Alojamiento](#)

Empleo y Finanzas

Si estás viviendo dificultades financieras debido al COVID-19:

- Contacta a tu proveedor de educación terciaria ya que muchos tienen paquetes financieros disponibles.
 - ✂ [Clickea AQUÍ para información sobre el Fondo de Alivio de Emergencia para Estudiantes Internacionales](#)
- Los estudiantes internacionales que han vivido en Australia por más de un año pueden acceder a su Fondo Previsional.
- Los estudiantes internacionales no están limitados a trabajar 40 horas semanales durante este período.
- Si tienes permiso legal para trabajar en Victoria, puedes aplicar al trabajo mediante el programa gubernamental [Trabajando para Victoria AQUÍ](#).
- ✂ [Clickea AQUÍ para más información y asesoría financiera gratuita en la página de Empleo y Finanzas de Study Melbourne](#)

Visas e Inmigración

- ✦ [Cliquea AQUÍ para la última orientación del gobierno sobre visados y viajes para Estudiantes Internacionales](#)
- ✦ [Cliquea AQUÍ para más información sobre cómo Study Melbourne puede brindar apoyo a los estudiantes acerca de viajes, visados y asistencia consular](#)

Asuntos Legales

- Si sientes que has sido acosado injustamente o has visto policías discriminando, COVID Policing están aquí para ayudar.
- Información para Estudiantes Internacionales sobre qué hacer en diferentes situaciones legales de [IS Help](#). Disponible en diferentes idiomas:

✦ [中文](#)

✦ [Tiếng Việt](#)

✦ [Español](#)