

परिवार के लिए समर्थन और सुरक्षा पॉकेट निर्देशिका

TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

(TIS - अनुवाद और दुभाषिया सेवा)

दुभाषिए का उपयोग करने के लिए 13 14 50 पर कॉल करें
और फिर उन्हें वह नंबर बताएँ जिसे आप कॉल करना
चाहते/ती हैं।



सहायता कौन कर सकता है?

CULTURA - बहुसांस्कृतिक सामुदायिक सेवाएँ

अनेकानेक सेवाएँ प्रदान करता है और नीचे सूचीबद्ध समर्थनों तथा सेवाओं

की सुलभता में आपकी सहायता कर सकता है.....4210 0000

स्वास्थ्य सेवाएँ

बच्चों, परिवारों और युवाओं को सहायता देने के लिए बहुत सारी अलग-अलग सेवाओं वाले संगठन

Barwon Child Youth and Family5226 8900

Bethany Community Support5278 8122

स्वास्थ्य सेवाएँ

पूरे समुदाय के लिए स्वास्थ्य और अस्पताल सेवाएँ

Barwon Health (Greater Geelong)..... 1300 715 673

Bellarine Community Health (Bellarine) 1800 007 224

Colac Area Health (Colac).....5232 5100

शिशुओं व छोटे बच्चों और उनके माता-पिता के लिए स्वास्थ्य और सकुशलता समर्थन

Maternal & Child Health, City of Greater Geelong.....5272 4741

Maternal and Child Health (24 घंटे फोन लाइन) 13 22 29

परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

मानसिक स्वास्थ्य, मादक-पदार्थ और एल्कोहल से संबंधित समस्याओं के लिए समर्थन

Barwon Health Triage..... 1300 094 187

25 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

headspace Geelong5222 6690

headspace Ocean Grove5253 0400

पारिवारिक संबंधों या अलगाव के लिए समर्थन

Geelong Family Relationship Centre.....5246 5600

आवास समर्थन

उन लोगों के लिए समर्थन, जिन्हें आवास की आवश्यकता है या जो उसके बारे में चिंतित हैं

Barwon Housing and Homeless Support Service..... 1800 825 955

उन युवाओं के लिए समर्थन, जिन्हें आवास की आवश्यकता है या जो उसके बारे में चिंतित हैं

Barwon Child, Youth and Family (युवाओं के लिए)5226 8900

आर्थिक सहायता

भोजन और किराए में लोगों की सहायता करने के लिए आय भुगतान

Centrelink..... 13 28 50

यदि आपके ऊपर पैसा बकाया है, लेकिन आप यह नहीं जानते/ती हैं कि भुगतान कैसे करें,
तो इसके लिए सहायता

National Debt Helpline 1800 007 007

पारिवारिक हिंसा और यौन उत्पीड़न के लिए समर्थन

यदि आपको पारिवारिक हिंसा या शोषण का अनुभव हुआ है (जिसमें वयोवृद्ध लोगों का शोषण भी शामिल है), तो Geelong में सहायता

The Orange Door (बच्चों की सकुशलता सहित) 1800 312 820

Cultura (पारिवारिक हिंसा के बारे में जानकारी और रेफरल)4210 0000

यदि आपको पारिवारिक हिंसा या शोषण, अथवा यौन आक्रमण का अनुभव हुआ है (जिसमें वयोवृद्ध लोगों का शोषण भी शामिल है), तो Geelong में सहायता

The Sexual Assault & Family Violence Centre5222 4318

Barwon Multidisciplinary Centre (एमडीसी).....5222 4318

बहुसांस्कृतिक लोगों के लिए राज्यव्यापी समर्थन, जिन्हें पारिवारिक हिंसा या शोषण का अनुभव हुआ है

In Touch- (बहुसांस्कृतिक पारिवारिक हिंसा समर्थन)..... 1800 755 988

पूरे राज्य में पारिवारिक हिंसा समर्थन

Safe Steps (24 घंटे पारिवारिक हिंसा समर्थन)..... 1800 015 188

पूरे राज्य में यौन उत्पीड़न समर्थन

Statewide Sexual Assault Crisis Line (कार्यकाल के बाद) 1800 806 292

कानूनी सेवाएँ

कानूनी सहायता, जिसमें पारिवारिक हिंसा और शोषण के लिए सहायता भी शामिल है

Barwon Community Legal Service (Geelong)..... 1300 430 599

Victorian Women's Legal Service..... 1800 133 302

Victoria Legal Aid..... 5226 5666

पुलिस (24 घंटे) गैर-आपातकालीन 131444

घर पर सुरक्षा

बच्चों को घर पर सुरक्षित रखना

घरों में शिशुओं और बच्चों के लिए बहुत सारे खतरे मौजूद हो सकते हैं, जैसे बिखरा हुआ फर्नीचर, पर्दे की डोरियां, रसायन, तालाब और पूल। लेकिन उन्हें सुरक्षित रखने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते/ती हैं।

अपने घर को बच्चों के लिए सुरक्षित बनाने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए raisingchildren.net.au/toddlers/safety/home-pets/home-safety पर जाएँ।

क्या आपके पास आपातकालीन योजना है?

यदि आपका घर किसी आपदा से प्रभावित होता है, तो एक योजना होने से काफी अंतर पड़ सकता है। घर में आग लगना, बुशफायर, बाढ़, या ऐसी कोई भी अन्य स्थिति एक आपदा हो सकती है, जिसका अर्थ है कि आपको अपना घर जल्दी से छोड़ना होगा।

योजना बनाने, और आपको अपने साथ क्या ले जाना चाहिए (जैसे भोजन, कपड़े और दस्तावेज़), इसके बारे में जानकारी के लिए www.emergency.vic.gov.au/prepare पर जाएँ।

क्या आप पारिवारिक हिंसा से प्रभावित हैं?

पारिवारिक हिंसा तब होती है जब आपका जीवनसाथी या आपके घर में कोई व्यक्ति हिंसा या धमकियों का उपयोग करता है या आपको नियंत्रित करने की कोशिश करता है। यह तब भी हो सकती है, जब वे आपको या आपके परिवार को भयभीत या असुरक्षित महसूस कराते हैं।

पारिवारिक हिंसा शारीरिक, यौन, भावनात्मक, मौखिक, आर्थिक, धार्मिक या सांस्कृतिक शोषण हो सकती है। यह किसी भी आयु में हो सकती है और इसमें वयोवृद्ध लोगों का शोषण भी शामिल है।

पारिवारिक हिंसा बच्चों के साथ-साथ वयस्कों के साथ भी होती है। इसमें किसी बच्चे का शोषण, और जब वे अपने घर या परिवार में शोषण होते हुए सुनते या देखते हैं अथवा उन्हें शोषण से नुकसान पहुंचता है, तो ये परिस्थितियाँ शामिल हैं।

हर किसी को अपने घर और रिश्तों में सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है। चाहे आप रहने या छोड़ने का विकल्प चुनें, आप हमारे समुदाय में सहायता प्राप्त कर सकते/ती हैं।

इस मार्गदर्शिका के पीछे की ओर देखें, या इसके बारे में और अधिक जानने के लिए safesteps.org.au पर जाएँ:

- कहाँ से सहायता प्राप्त करें
- सुरक्षा योजना कैसे बनाएँ, और
- अपने साथ क्या ले जाना चाहिए।

आपातकालीन और संकटकालीन नंबर

एम्बुलेंस/पुलिस/आग	000
Orange Door (पारिवारिक हिंसा और बच्चों की सकुशलता में समर्थन के लिए).....	1800 312 820
Lifeline (मानसिक स्वास्थ्य समर्थन के लिए)	13 11 14
Nurse on Call (चिकित्सा-संबंधी सलाह के लिए)	1300 606 024
Poisons Information Centre (चिकित्सा-संबंधी सलाह के लिए)	131 126
Parentline (पालन-पोषण में समर्थन और सलाह के लिए)	132 289
Perinatal Anxiety and Depression Australia (माता-पिता के मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए)	1300 726 306
Safe Steps (24 घंटे पारिवारिक हिंसा समर्थन).....	1800 015 188

यदि आप तत्काल खतरे में हैं,
तो पुलिस के लिए 000 डायल करें

