

# குடும்ப ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்பு

## கையடக்கத் தகவல் தொகுப்பு

TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE (TIS -  
மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவை)  
மொழிபெயர்ந்துரைப்பாளர் ஒருவரைப்  
பயன்படுத்த, 13 14 50 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்,  
பின்னர் நீங்கள் அழைக்க விரும்பும் எண்ணை  
அவர்களுக்கு வழங்கவும்.



### யாரால் உதவ முடியும்?

#### CULTURA - பல்கலாச்சார சமூக சேவைகள்

இது, பலவிதமான சேவைகளை வழங்குகிறது, அத்துடன் கீழே  
பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆதரவுதவிகள் மற்றும் சேவைகளை  
அணுகுவதற்கு இதனால் உங்களுக்கு உதவமுடியும்..... 4210 0000

#### சமூக சேவைகள்

குழந்தைகள், குடும்பங்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும்  
பல்வேறு சேவைகளைக் கொண்ட நிறுவனங்கள்

Barwon Child Youth and Family ..... 5226 8900

Bethany Community Support ..... 5278 8122

#### சுகாதார சேவைகள்

முழுச் சமூகத்திற்குமான சுகாதார மற்றும் மருத்துவமனை சேவைகள்

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

Bellarine Community Health (Bellarine)..... 1800 007 224

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

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்கள், அத்துடன் அவர்களின்

பெற்றோருக்கான ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு ஆதரவு

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

Maternal and Child Health (24 மணிநேர தொலைபேசி இணைப்பு) ..... 13 22 29

#### ஆலோசனை மற்றும் மனநல சேவைகள்

மனநலம், போதைப்பொருள் மற்றும் மதுபானப் பிரச்சனைகளுக்கான  
ஆதரவு

Barwon Health Triage ..... 1300 094 187

25 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கான மனநல ஆதரவு

headspace Geelong ..... 5222 6690

headspace Ocean Grove..... 5253 0400

குடும்ப உறவுமுறைகள் அல்லது பிரிவுக்கான ஆதரவு

Geelong Family Relationship Centre..... 5246 5600

#### வீட்டுவசதி ஆதரவு

வீட்டுவசதி தேவைப்படுபவர்களுக்கான அல்லது அதுபற்றிக்

கவலைப்படுபவர்களுக்கான உதவி

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

வீட்டுவசதி தேவைப்படும் அல்லது அதுபற்றிக் கவலைப்படும்

இளைஞர்களுக்கான உதவி

Barwon Child, Youth and Family (இளையோருக்கானது) ..... 5226 8900

#### நிதி உதவி

உணவு மற்றும் வாடகை தொடர்பாக மக்களுக்கு உதவுவதற்கான

வருமானக் கொடுப்பனவுகள்

Centrelink..... 13 28 50

நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருந்தால், ஆனால் அதை எவ்வாறு

செலுத்துவது என்று தெரியாமலிருந்தால், அதற்கான உதவி

National Debt Helpline ..... 1800 007 007

#### குடும்ப வன்முறை மற்றும் பாலியல் வன்கொடுமை

##### தொடர்பான ஆதரவு

நீங்கள் குடும்ப வன்முறை அல்லது துஷ்பிரயோகத்தை (முதியோர்

துஷ்பிரயோகம் உட்பட) அனுபவித்திருந்தால், உங்களுக்கான Geelong

பிரதேச உதவி

The Orange Door (குழந்தையின் நல்வாழ்வு உட்பட)..... 1800 312 820

Cultura (குடும்ப வன்முறைத் தகவல் மற்றும் பரிந்துரை)..... 4210 0000

நீங்கள் குடும்ப வன்முறை அல்லது துஷ்பிரயோகம் (முதியோர்

துஷ்பிரயோகம் உட்பட) அல்லது பாலியல் வன்கொடுமைகளை

அனுபவித்திருந்தால், உங்களுக்கான Geelong பிரதேச உதவி

The Sexual Assault & Family Violence Centre ..... 5222 4318

Barwon Multidisciplinary Centre (பார்வோன் பல்துறை மையம்)..... 5222 4318

குடும்ப வன்முறை அல்லது துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்த

பல்கலாச்சார மக்களுக்கான மாநிலம் தழுவிய ஆதரவு

In Touch- (பல்கலாச்சார குடும்ப வன்முறை ஆதரவு)..... 1800 755 988

மாநிலம் தழுவிய குடும்ப வன்முறை ஆதரவு

Safe Steps (24 மணிநேர குடும்ப வன்முறை ஆதரவு) ..... 1800 015 188

மாநிலம் தழுவிய பாலியல் வன்கொடுமை ஆதரவு

Statewide Sexual Assault Crisis Line (அலுவலக நேரத்திற்கு அப்பாற்பட்ட

நேரங்களில்)..... 1800 806 292

#### சட்ட சேவைகள்

குடும்ப வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம் உள்ளிட்ட

விடயங்களுக்கான சட்ட ஆதரவு

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

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

Victoria Legal Aid..... 5226 5666

காவல்துறை (24 மணிநேரம்) அவசரமற்ற சூழ்நிலை ..131444

## வீட்டில் பாதுகாப்பு

### குழந்தைகளை வீட்டில் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

உதிரியான தளபாடங்கள், சன்னல் திரைக் கயிறுகள், இரசாயனங்கள், குளங்கள் மற்றும் நீச்சல் தடாகங்கள் போன்ற, குழந்தைகள் மற்றும் சிறார்கள்க்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய நிறைய விடயங்கள் வீடுகளில் இருக்கக்கூடும். ஆனால் அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்களென்று பல உள்ளன.

குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான முறையில் உங்கள் வீட்டை வைத்திருப்பது பற்றி மேலும் அறிய, [raisingchildren.net.au/toddlers/safety/home-pets/home-safety](http://raisingchildren.net.au/toddlers/safety/home-pets/home-safety) -ஐப் பார்வையிடவும்.

### உங்களிடம் அவசரகாலத் திட்டம் ஒன்று உள்ளதா?

உங்கள் வீடானது ஒரு பேரழிவிற்குள் அகப்பட்டால், அது தொடர்பான ஒரு திட்டத்தை வைத்திருப்பது பெரியதொரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். ஒரு பேரழிவு என்பது, வீட்டில் ஏற்படும் தீவிபத்து, காட்டுத்தீ, வெள்ளப்பெருக்கு அல்லது உங்கள் வீட்டைவிட்டு உங்களை கட்டாயம் விரைவாக வெளியேற்றும் வேறு எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவது மற்றும் உங்களுடன் எவற்றை எடுத்துச் செல்வது (உணவு, உடைகள் மற்றும் ஆவணங்கள் போன்றவை) என்பது பற்றிய தகவலுக்கு, [www.emergency.vic.gov.au/prepare](http://www.emergency.vic.gov.au/prepare)-ஐப் பார்வையிடவும்.

### நீங்கள் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?

குடும்ப வன்முறை என்பது, உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அல்லது உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒருவர், வன்முறை, அச்சுறுத்தல்கள் அல்லது உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சி போன்றவற்றைப் பிரயோகிப்பதாகும். அவர்கள் உங்களையோ உங்கள் குடும்பத்தினரையோ, பயமாகவோ அல்லது பாதுகாப்பற்றவர்களாகவோ உணர்ச்சியெய்தும்சூட இதில் அடங்கும்.

குடும்ப வன்முறை என்பது, உடல், பாலியல், உணர்ச்சி, வாய்மொழி, பொருளாதாரம், மதம் அல்லது கலாச்சார ரீதியான துஷ்பிரயோகமாக இருக்கலாம். இது எந்த வயதிலும் நிகழலாம், அத்துடன் முதியோர் துஷ்பிரயோகமும் இதில் அடங்கும்.

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் குடும்ப வன்முறை ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தை துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுதல், அத்துடன் அவர்களின் வீட்டில் அல்லது குடும்பத்தில் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகத்தை அவர்கள் கேட்டல், பார்த்தல் அல்லது அதனால் பாதிக்கப்படுதல் ஆகியவையும் இதில் அடங்கும்.

தங்கள் வீட்டில் மற்றும் உறவுகளில் பாதுகாப்பாக உணர் ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமை உண்டு. நீங்கள் வீட்டில் தங்கியிருப்பதைத் தெரிவுசெய்கிறீர்களோ அல்லது அங்கிருந்து வெளியேறுவதைத் தெரிவுசெய்கிறீர்களோ, எதுவாக இருந்தாலும், எங்கள் சமூகத்தில் நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம்.

இந்த வழிகாட்டியின் மறுபக்கத்தைப் பார்க்கவும், அல்லது பின்வருபவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய [safesteps.org.au](http://safesteps.org.au)-ஐப் பார்வையிடவும்:

- எங்கே உதவியைப் பெறுவது
- ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை எவ்வாறு உருவாக்குவது, மற்றும்
- உங்களுடன் எவற்றை எடுத்துச் செல்வது.

## அவசரகால மற்றும் நெருக்கடிகால தொலைபேசி எண்கள்

அவசர ஊர்தி (ஆம்புலன்ஸ்)/காவல்துறை/தீயணைப்புத்துறை .....	000
Orange Door (குடும்ப வன்முறை மற்றும் குழந்தை நல்வாழ்வு ஆதரவுக்கானது) .....	1800 312 820
Lifeline (மனநல ஆதரவுக்கானது).....	13 11 14
Nurse on Call (மருத்துவ ஆலோசனைக்கானது) .....	1300 606 024
Poisons Information Centre (மருத்துவ ஆலோசனைக்கானது).....	131 126
Parentline (பெற்றோருக்கான ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைக்கானது) .....	132 289
Perinatal Anxiety and Depression Australia (பெற்றோருக்கான மனநல ஆதரவு) .....	1300 726 306
Safe Steps (24 மணிநேர குடும்ப வன்முறை ஆதரவு).....	1800 015 188

## நீங்கள் உடனடி ஆபத்தில் இருந்தால் காவல்துறையை 000-ஊடாக அழைக்கவும்

 cultura.

 bch  
Bellarine  
Community  
Health

 the  
orange  
door

 BARWON  
COMMUNITY LEGAL SERVICE

 BCYF  
barwon child, youth & family

 BARWON/MDC

 bethany  
community support

 The  
Sexual Assault  
& Family Violence  
Centre

 CITY OF GREATER  
GEELONG