



# چطور دسترسی د کمک دیشته باشین اگر شمو احساس ناامنی، فشار و بیم د دوران (COVID-19) coronavirus مومین

اگر فکر مومیند که شمو شاید coronavirus (COVID-19) دیرین، لطفا بلدی خط مخصوص coronavirus زنگ بزیند د شماره **398 675 1800** (24 ساعت).

اگر شمو نیاز د ترجمان دیرین، زنگ بزیند بلدی خدمات ترجمان گفتاری و نوشتاری (**TIS National**) و از او پورسان کنید که شمو را قد خدمات که دانیچی نوشته شده وصل کنه.

د حالت عاجل زنگ بزیند د شماره **000**

## بسته امداد عاجل

بسته امداد عاجل بلدی کسایکه که آسیب پذیراسته و اونا خود خو قرنطینه کیده بخاطر coronavirus (COVID-19). د داخل ازی بسته نان های مهم و لوازم شخصی بلدی کسایکه که خیلی کم و یا هیچ نان ندیره، و هیچ ارتباط فامیلی و یا دوست ندیره که اونا را کمک کنه. شمو نیاز نیه که باشنده استرالیا باشین که بلدی ازی درخواستی بیدین.

زنگ بزیند د خط مخصوص coronavirus د شماره 1800675398.

## پلان امنی بلدی خو بیگین اگر شمو احساس ناامنی د خانه مومین

خشونت و آزار جنسی د خانه هیچ وقت قابل قبول نیه. خدمات خشونت خانوادگی و آزارجنسی د دسترس استه که شمورا کمک کنه د وقتی پندمیک coronavirus (COVID-19).

وقتی که امن بودین، ویا کدام کس شمو میشناسید زنگ بزیند بلدی **safe steps** د شماره **1800 015 188** (24 ساعت د روزو هفت روز هفته) ویا د تماس شونید از طریق ایمیل [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

بلدی خدمات امنی زنگ بزیند که بلدی شیم یک پلان امنی بیگه.

بلدی خو یک بکس عاجل آماده کنین، که کاغذای مهم مثل پاسپورت و کالا را دیشته باشه، اگر نیاز باشه که شمو د عجله بورشونید. شاید نیاز باشه که شمو امی را دخانه یک دوست خو بیلین.

شمو اجازه دیرین که از خانه خو بورشونید و کمک بخواید. شمو را جرمانه نمونه و نه د کدام مشکل همراي مسولین روبرو موشین. اگر پولسی شمورا ایستاده کد، لطفا بلدی شی بوگین که شمو احساس ناامنی د خانه مومین.

شمو قنجه کسایکه سر ازو اعتماد دیرین د تماس باشین د باره نگرانی و تشویش خوتوره بوگین. تصمیم بیگین که یک "کلمه مهم" و یا کدام اشاره استفاده کنین همراي دوست های خو و یا فامیل. وقتی که ای کلمه را استفاده کدین، اونا بوفامه که شمو نیاز د کمک دیرین و بیتنه بلدی پولیس و یا کدام خدمات عاجل زنگ بزیند.

## بال رفتون حد فشار و بیم

احساس فشار و نگرانی یک عمل عادی استه دیک ایتو وقت. ای مهم استه که وش شیم طرف صحت روانی شیم باشه مثل دیشتون عادت روزانه، مثلا نان صبه بوخرد، ورزش کنید و خوب خواب کنید.

خدمات **Beyond Blue** بلدی شیم مشوره عملی و معلومات د ویسایت [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) میدیه و مشوره کوتاه مدت و شمو را معرفی مونه توسط تلفون و یا توره گفتو از طریق کمره زنگ بزیند د شماره **1300 224 636**.

**Lifeline** بلدی شیم خدمات و مشوره میدیه، و همچنان کمک بحرانی و جلوگیری از خودکشی. زنگ بزیند د شماره **13 11 14**

**Emergency Management Communications** بلدی دسترسی د ای چاپ ایمیل کنید  
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.  
ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at: **About Coronavirus (COVID-19)** < <https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Hazaragi