



د (COVID-19) coronavirus په جريان كښې كه چيرته تاسې د نه خونديتوب، په تشويش كې يا د اندېښنې احساس كوي نو څرنگه مرسته ترلاسه كولاى شئ.

كه تاسې فكر كوئ چې تاسې (COVID-19) coronavirus لري، مهرباني وكړئ د coronavirus مستقيمي ټيليفون شميرې سره په 1800 675 398 په (24 ساعته) ډول اړيکه ونيسئ.

كه ستاسې ترجمان ته اړتيا وي، نو د ترجمې او ژباړې ملي خدمتونو يا TIS National سره په 131 450 شميره اړيکه ونيسئ او ورځه وغواړئ چې ستاسې اړيکه د هر يوه دلته ليكل شوي خدمتونو سره ونښلوي.

په بېرنيو حالاتو كې 000 شميرې سره اړيکه ونيسئ.

د بېرني مرستې كڅوړې

د بېرني مرستې كڅوړې د هغو زيانمنو كسانو لپاره چې په لازمي ځان - يواځيتوب يا انزوا كې چې د (COVID-19) coronavirus له كبله ده وي شتون لري. په دې كڅوړو كې د خوراك او نظافت ضروري شيان شته چې د هغو كسانو لپاره تيار شوي دي چې د خوراك لپاره كم يا هيڅ نه لري، او د ملگريو او كورنيو سره اړيکې نلري چې ددوی مرسته وكړي. ددې كومك د غوښتنې لپاره دا ضرور نده چې تاسې دې استراليا ميشت ياست.

د کرونا د وېروس د مستقيمي ټيليفون كښې سره په 1800 675 398 شميره اړيکه ونيسئ.

كه په كور كې د خونديتوب احساس نلري نو د خونديتوب پلان جوړ كړئ

په كور كې جنسي تېرئ او تاوتریخوالی هيڅكله د منلو وړ ندی. د كورني تاوتریخوالي او جنسي تېرې په اړوند خدمتونه د (COVID-19) coronavirus د عالمگيرې ناروغۍ په درشل كې ستاسې د مرستې لپاره شتون لري.

كه چيرته دا خوندي كار وي، نو په خپله يا كوم بل څوك چې تاسې يې پېژنئ د safe steps سره په 1800 015 188 شميره په (24 ساعته) ډول 7 ورځې په اونۍ كې اړيکه ونيسئ يا safesteps@safesteps.org.au ته ايميل واستوئ.

د كومكې خدمتونو سره اړيکه ونيسئ چې د خونديتوب پلان درته جوړ كړي.

يو بېرني غوټه يا كڅوړه تياره كړئ، د ضروري اسنادو سره، لكه پاسپورتونه او جامې، ددې لپاره چې كه چيرې په بېرې پريښودلو او تللو ته اړ شوي. تاسې كولاى شئ چې د كوم ملگري په كور كې يې پرېږدئ.

تاسې اجازه لرئ چې كور پرېږدئ او په مرستې پسې وگرځئ. تاسې نه جريمه كيږئ او نه هم چارواکې تاسې ته مشكل جوړوي. كه پوليسو ودرولئ، نو مهرباني وكړئ او ورته ووياست چې تاسې په كور كې د خونديتوب احساس نه كوئ.

د هغو خلكو سره چې تاسې باور پرې لرئ په اړيکه كې اوسېږئ او د خپلو اندېښنو او تشويشونو په هكله ورسره خبرې وكړئ. په خپل مينځ كې يوه خاصه كلمه [شفر] يا اشاره وټاكئ چې بيا يې د خپلې كورنۍ يا ملگرو سره وکاروئ. كله چې تاسې دا كلمه وکاروئ، نو دوی به پوه شي چې تاسو مرستې ته اړتيا لرئ او دوی به پوليسو يا بېرنيو خدمتونو ته ټيليفون وكړي.

د روانې فشاراو اندېښنې د كچې لوړوالی

د روانې فشاراو اندېښنې احساس په دې وخت كې عادي غبرگون دي. نو لدې كبله دا مهمه ده چې تاسې د خپل دماغي روغتيا خيال د ښو عادتونو په ساتلو، چې صحي خواړه، سپورت او خوب پكې شامل دي وساتئ.

Beyond Blue عملي سلا مشورې او معلومات په beyondblue.org.au وپېاڼه كښې وركوي او لنډ مهاله مشورې او نورو ځايونو ته معرفي كول د ټيليفون او ويبچټ webchat له لارې په 1300 224 636 شميره وركوي.

Lifeline معلومات او سلا مشورې وركوي، او همدارنگه په بېرنيو حالاتو كې مرسته او د ځانورنې منع كول كوي. د ټيليفون شميره: 13 11 14

که غواړئ چې دا نشریه په داسې ډول تاسې ته درولیرل شي چې تاسې لاسرسۍ ورته ولرئ نو
[.Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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)

دلته یې پیدا کولای شئ:

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

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