



سپورٹ تک کیسے رسائی حاصل کرنی ہے اگر آپ غیر محفوظ ، دباومیں یا بے چینی محسوس کرتے ہیں coronavirus (COVID-19) کے دوران

اگر آپ کے خیال میں آپ کو coronavirus (COVID-19) ہے، تو مہربانی کر کے کال کریں coronavirus ہاٹ لائن کو **1800 675 398** (24 گھنٹے)۔

اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہے، تو کال کریں **TIS National** کو **131 450** پر اور انہیں کہیں کہ وہ آپ کا رابطہ درج ذیل خدمات میں سے کسی سے کروائیں۔

ایمرجنسی کی صورت میں کال کریں **000** پر۔

ایمرجنسی امدادی پیکیجز

ایمرجنسی ریلیف پیکیجز ان غیر محفوظ لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جنہوں نے coronavirus (COVID-19) کے باعث خود کو لازمی تنہائی میں رکھا ہوا ہے۔ ان میں ضروری خوراک اور ذاتی دیکھ بھال کی اشیا شامل ہیں ان لوگوں کے لیے جن کے پاس کم یا نہ ہونے کے برابر خوراک ہو، اور جن کی مدد کرنے کے لیے خاندان اور دوستوں کا کوئی نیٹ ورک نہ ہو۔ اسکی درخواست دینے کے لیے آپ کو آسٹریلیا کا رہائشی ہونا ضروری نہیں ہے۔

کال کریں coronavirus ہاٹ لائن کو **1800 675 398** پر

اگر آپ خود کو گھرمیں غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں تو ایک حفاظتی منصوبہ تیار کریں

گھرمیں تشدد یا جنسی حملہ کبھی بھی قابل قبول نہیں ہے۔ آپ کی مدد کے لیے اس coronavirus (COVID-19) کی وبا کے تمام دورانیے میں گھریلو تشدد

اور جنسی حملے کے سلسلے میں خدمات دستیاب ہیں

جب ایسا کرنا محفوظ ہو، تو رابطہ کریں یا کسی جاننے والے کو کہیں کہ وہ رابطہ کریں **safe steps** کیساتھ **1800 015 188** پر (دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن) یا بذریعہ ای میل: safesteps@safesteps.org.au

سپورٹ سروسز کیساتھ حفاظتی منصوبہ تیار کرنے کے لیے رابطہ کریں۔

ایک ایمرجنسی تھیلے میں سامان رکھیں، بشمول اہم کاغذات، جیسا کہ پاسپورٹس اور کیڑے، اگر آپ کو جلدی میں جگہ چھوڑنی ہے۔ اسے آپ کو کسی دوست کی جگہ پر چھوڑنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کو اجازت ہے کہ آپ مدد حاصل کرنے کے لیے گھر چھوڑ سکتے ہیں۔ آپ پر جرمانہ نہیں لگے گا یا حکام کیساتھ کوئی مسئلہ درپیش نہیں آئے گا۔ اگر آپ کو پولیس روکتی ہے، تو مہربانی کر کے انہیں بتائیں کہ آپ گھرمیں غیر محفوظ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کو رابطے میں رہنا چاہیے ان کیساتھ جن پر آپ کو بھروسہ ہے اپنی پریشانیوں اور خدشات کے بارے میں بات چیت کر کے۔ اپنے قریبی دوستوں یا خاندان کیساتھ استعمال کرنے کے لیے ایک 'محفوظ لفظ' یا اشارہ طے کر لیں۔ جب آپ یہ لفظ استعمال کریں، تو وہ جان جائیں گے کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے اور وہ پولیس یا ایمرجنسی سروسز کو کال کر سکتے ہیں۔

دباو اور بے چینی کی بڑھی ہوئی سطحیں

ان دنوں میں بے چینی اور پریشانی محسوس کرنا ایک نارمل رد عمل ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں اچھے طور طریقوں پر عمل پیرا ہو کر، جس میں صحت مند غذا، ورزش اور نیند شامل ہیں۔

Beyond Blue عملی مشورے اور ریسورسز پیش کرتے ہیں beyondblue.org.au پر اور قلیل مدتی مشورے دیتے اور ریفر کرتے ہیں بذریعہ فون اور ویب چیٹ **1300 22 4636** پر۔

Lifeline : پیش کرتے ہیں ریسورسز اور مشورہ، بشمول بحران میں مدد اور خود کشی سے بچنا۔ فون: **13 11 14**



Health
and Human
Services

معذوروں کے لیے قابل رسائی شکل میں اس اشاعت کے حصول کے لیے ای میل کریں
[.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)

پردستیاب ہے

[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) – Urdu