

ဗစ်တိုးရီးယားတွင် အရေးပေါ် အခြေအနေများ -

သင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို စီမံခြင်းနှင့်
အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု



သင့်ကို အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် ထိခိုက်မှုရခဲ့ပါသလား။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေကာလအတွင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေပြီးနောက်တွင် သင်၏တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို စီမံဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သော ခြေလှမ်းများကို လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

၎င်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲ ထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ် (Personal Hardship Assistance Program) အောက်ရှိ ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုကို ရယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း အချက်အလက်များကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ရှိသည့်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ရောက်ရှိနေပါက ရဲ့ မီးသတ်သမား သို့မဟုတ် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အမြဲတမ်း **Triple Zero (000)** ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုသင့်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ ကာလအတွင်း

သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိထားခြင်းသည် သင့်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါသည်။

နောက်ဆုံးရသတင်းများကို သိရှိထားရမည်။

- တောမီးလောင်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းကျခြင်း၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် အခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် သတိပေးချက်များနှင့် ဖြစ်ရပ်သတင်းများကို VicEmergency တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ VicEmergency အရေးပေါ်အကူအညီကို App Store သို့မဟုတ် Google Play မှာ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်သည် သို့မဟုတ် emergency.vic.gov.au ဝဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- သင်သည် VicEmergency အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် ဖုန်း 1800 226 226 ကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

သင် ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်းကို အခြားသူများအား အသိပေးရမည်။

- သင် ဘယ်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်းနှင့် သင် ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်းကို သင့်မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို မက်ဆေ့ချ်ပေးပို့၍ အသိပေးရမည်။

အကယ်၍ သင်သည် နားမကြားသူ၊ နားလေးသူ သို့မဟုတ် စကားပြောအခက်အခဲရှိသူ ဖြစ်ပါက National Relay Service မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

- စာသားဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သော တယ်လီဖုန်းစနစ် (TTY) ကို အသုံးပြုသူများသည် ဖုန်း 1800 555 677 ကို ခေါ်ဆိုပြီး နောက် ဖုန်း 1800 226 226 ကို လည်းတောင်းဆိုနိုင်သည်။
- စကားပြော - နားထောင် (Speak and Listen) ဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုသူများသည် ဖုန်း 1800 555 727 ကို ခေါ်ဆိုပြီး နောက် ဖုန်း 1800 226 226 ကိုလည်း တောင်းဆိုနိုင်သည်။
- အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် စာသားဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သော ဝန်ဆောင်မှု (Internet Relay) ကို အသုံးပြုသူများသည် နိုင်ငံတော် အထောက်အကူပြု ဖုန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှု (NRS) ကို ချိတ်ဆက်ပြီးနောက် ဖုန်း 1800 226 226 ကို တောင်းဆိုနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား မပြောဆိုနိုင်သူ ဖြစ်ပါက VicEmergency အရေးပေါ်အကူအညီမှ ဘာသာပြန်ထားသည့် အချက်အလက်များရရှိရန် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (Translating and Interpreting Service)အတွက် ဖုန်း 131 450 ကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို စီမံခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် သင်သည် ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ယခုအချိန်တွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်မိတ်ဆွေများနှင့်အိမ်နီးချင်းများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ အရေးကြီးသည်။

💡 အကယ်၍ သင်သည် အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက်များကို မပြောဆိုချင်သော်ငြားလည်း အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမည်။ အတိတ်က စိတ်ဖိစီးမှုရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အခြေအနေတွင် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မိမိနှင့် အခြားသူများကို ဘေးကင်းစွာ ကျော်လွှားနိုင်ရန် သင်မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်စွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့သည်ကို ကိုယ်ကိုယ်ကို သတိပေးရမည်။

💡 ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာအနားယူခြင်း၊ အဟာရပြည့်ဝစွာစားသောက်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေမည့် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိရန် သင့်နေ့စဉ်အစီအစဉ်ကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းထားရန် ကြိုးစားရမည်။

💡 စိတ်ဖိစီးမှုကို ကုစားရန် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်သေစာသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ၎င်းသည် ပြဿနာများကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

💡 သင့်စိတ်ခံစားမှုများ အားကောင်းနေပါက သင့်စိတ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ပြောဆိုနိုင်သည့် အချိန်ရောက်သည့်အခါ ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် အခြေအနေများကို ပိုမိုစီမံနိုင်စေရန် သတိထားပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ကြုံတွေ့နေရပါက သင်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ သင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ခံစားချက်များကို ပြောဆိုခြင်းသည် ၎င်းတို့ကိုပိုပြီး စီမံခန့်ခွဲရလွယ်ကူစေသည်ကို သတိရပါ။

💡 အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး စီမံခန့်ခွဲရန် ခက်ခဲနေသည်ဟု ခံစားရပါက မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုထံမှ အကူအညီတောင်းခံပါ။ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်သွယ်ပါ။ အကယ်၍ သင် စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် သင်ချစ်ရသူတစ်ဦး၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေရသည်ဆိုပါက Lifeline စိတ်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ရန်အတွက် ဖုန်း 13 11 14 သို့မဟုတ် Beyond Blue အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ရန်အတွက် ဖုန်း 1300 224 636 ကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီမှု ရှာဖွေခြင်း

သင့်လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုကို စုံစမ်းသိရှိနိုင်သည်။

- ☐ VicEmergency hotline ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
- ☐ VicEmergency ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- ☐ သင့်ဒေသဆိုင်ရာကောင်စီကို ဖုန်းခေါ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
အကယ်၍ သင့်ဒေသဆိုင်ရာကောင်စီကို သေချာမသိပါက www.vic.gov.au/know-your-council ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

သင် မည်သည့်နေရာတွင် နေမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။

- ☐ အကယ်၍ သင့်နေအိမ်သို့ ပြန်၍မရဟု ပြောထားပါက ဘေးကင်းလုံခြုံသော အခြားနေရာတစ်ခုတွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီ တောင်းခံနိုင်သည်။
- ☐ အကယ်၍ သင်သွားစရာ သင့်တော်သောနေရာ မရှိပါက သင်ရရှိနိုင်သော အရေးပေါ်နေရာထိုင်ခင်း ပံ့ပိုးမှုရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးရန် သင့်ဒေသဆိုင်ရာကောင်စီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအကြောင်းကို စုံစမ်းသိရှိနိုင်သည်။

ဗစ်တိုးရီးယားတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုအကြောင်းကို စုံစမ်းသိရှိနိုင်သည်-

- VicEmergency ဝဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် hotline မှတစ်ဆင့်
- အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန (Emergency Relief Centre) တွင် ဖွင့်ထားချိန်အတွင်း လူကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများ

အကယ်၍ ရရှိနိုင်ပါက ဗစ်တိုးရီးယားအစိုးရထံမှ အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။



အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုသည် သင် အရေးတကြီးလိုအပ်နေသော-

- အစားအသောက်၊
- အဝတ်အစား၊
- ဆေးဝါး နှင့်၊
- နေရာထိုင်ခင်း စသည့်အရာများအပါအဝင် ကုန်ကျစရိတ်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများကို သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်း ထုတ်ပေးပါသည်။

ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကို သင်၏ ဝင်ငွေပမာဏအပေါ်မူတည်၍ သတ်မှတ်မည်မဟုတ်ပါ။

ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုရရှိရန် သင်ကိုယ်တိုင် လျှောက်ထားရမည်။ ဗစ်တိုးရီးယားအစိုးရဌာနမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက သင်၏လျှောက်လွှာကို စိစစ်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုရရှိရန် သတ်မှတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီပါက သင့်ကို အကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ဖွင့်လှစ်ထားရှိပါက သင့်အနီးရှိ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနတွင် ကိုယ်တိုင်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

VicEmergency တွင် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကို စုံစမ်းသိရှိနိုင်သည်။

VicEmergency Hotline အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် ဖုန်း - 1800 226 226 ကို ခေါ်ဆိုပါ (စကားပြန်အတွက် 9 ကိုနှိပ်ပါ)

VicEmergency ဝဘ်ဆိုက် - www.emergency.vic.gov.au/relief

နောက်အဆင့်များ - ရေရှည်စဉ်းစားခြင်း

အချိန်အလိုက် သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်အချို့မှာ-

- ☐ သင် လုံခြုံပြီးဘေးကင်းကြောင်း သင် သေချာသိနိုင်သော နေရာနှင့် တည်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်း သေချာစေနိုင်သည်။
- ☐ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးတွင် မကြာခဏ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ဘဝ၏ နောက်ထပ် အခက်အခဲများကို ဖြတ်သန်းရနိုင်ကြောင်း သင် အသိအမှတ်ပြုနိုင်သည်။
- ☐ စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် မလိုအပ်သော တောင်းဆိုချက်များကို လျှော့ချနိုင်သည်။
- ☐ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ပြောဆိုရန်လိုအပ်သော်လည်း သင်သည် အကောင်းမြင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ရှိသော အမြင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးစားနိုင်သည်။
- ☐ သင်သည် အခြားသူများနှင့် ပုံမှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်မှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ အကောင်းမြင်ပြီး အထောက်အပံ့ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အပန်းဖြေချိန်ကို သင်ဖန်တီးနိုင်သည်။
- ☐ သင် လုပ်ချင်စိတ်မရှိသော်လည်း ပုံမှန်အပန်းဖြေချိန်များကို စီစဉ်နိုင်ပြီး ယခင်က နှစ်သက်ခဲ့သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ အနားယူခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်စေသော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စိတ်အပန်းဖြေခြင်းအတွက် အချိန်ယူခြင်းသည် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
- ☐ ဆက်လုပ်ရန် ကျန်ရှိနေသောအရာများကို စဉ်းစားမိခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးတွင် သင့်တိုးတက်မှုကို သတိပြုကာ ရရှိထားသည့် အောင်မြင်မှုများကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုရန် မမေ့သင့်ပါ။
- ☐ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိသားစုများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများသည် ခက်ခဲသော အချိန်များကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုအခက်အခဲများကြောင့် ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိလာကြကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးရမည်။



ဤနည်းဗျူဟာများကို ကြိုးစားကြည့်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာသော်လည်း အခြေအနေ မတိုးတက်လာပါက သို့မဟုတ် ရင်ဆိုင်နေရင်းရာတွင် အခက်အခဲရှိနေပါက သင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အကူအညီ ရယူရန် သင့်အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးရမည်။

ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်နေရမည်။

ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေး ခရီးသည် လူတိုင်းအတွက် မတူနိုင်သဖြင့်၊ လူများအနေဖြင့် အချိန်နှင့်အလိုက် မတူညီသောပံ့ပိုးမှုများကို လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်ဒေသခံအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်နေခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခြေအနေများနှင့် ရရှိနိုင်သည့် ပံ့ပိုးမှုများကို သိရှိနားလည်ရန် ကူညီပေးပါသည်။



ဒေသတွင်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူရန် သင့်ဒေသခံကောင်စီကို လိုက်နာရမည်။

ရရှိနိုင်သော ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို စုံစမ်းသိရှိရန် VicEmergency ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် VicEmergency hotline ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင့်ဒေသခံအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုကွန်ရက်များနှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေရမည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု

အရေးပေါ်အခြေအနေများကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ရုန်းကန်ရသောကြောင့် ရင်းနှီးသည့် ဆက်ဆံရေးများနှင့် မိသားစုများအပေါ် အပိုဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ထိန်းချုပ်မှု အပြုအမူမရှိခဲ့သူများတွင် ယခင်မရှိခဲ့သော အပြုအမူများကို စတင်ပြုမူလာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရှိပြီးသား အကြမ်းဖက်အပြုအမူများသည် တိုးပွားလာနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဆိုးရွားလာနိုင်သည်။

သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောလူတစ်ဦးဦးသည် အရေးပေါ်အန္တရာယ်ဖြစ်နေပါက **Triple 000** ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အကူအညီ ရနိုင်သည့်နေရာများ

သင့်အခြေအနေ မည်သို့ရှိစေကာမူ၊ သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောလူတစ်ဦးဦး အကူအညီလိုအပ်ပါက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု တားဆီးရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများစာရင်း
အပြည့်အစုံကို အောက်ပါ QR
ကုဒ် မှတစ်ဆင့် ရနိုင်ပါသည်။



- ☐ အကယ်၍ ဖုန်းမှတစ်ဆင့် အကူအညီရယူလိုပါက ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် 24/7 မိသားစုအကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးစင်တာဖြစ်သည့် Safe Steps မှ လျှို့ဝှက်စိတ်ချရသော အရေးပေါ်အကူအညီ၊ အချက်အလက်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းအထောက်အပံ့ရယူရန် 1800 015 188 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
- ☐ 24/7 အကူအညီရယူရန် 1800 RESPECT ကို ဖုန်းခေါ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် 1800RESPECT.org.au ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။



ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် ရယူလိုပါက DFFH အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေးကို အီးမေးလ်ပို့နိုင်ပါသည်။ <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>။

Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

© State of Victoria, Australia, Department of Families, Fairness and Housing, December 2024 ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

ISBN 978-1-76171-004-9 (pdf/online/MS word)

DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

(2412242)