



ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ

- [ਆਫਤ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਨਸ਼ੇ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ](#)

ਆਫਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

[Recovery Connect 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ:

[Disaster Assist 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ, ਹੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

[Services Australia 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਲੱਭੋ:

[ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਵਰੀ ਐਂਡ ਰਿਜ਼ੀਲੀਐਂਸ ਏਜੰਸੀ \(National Recovery and Resilience Agency\) 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਸੁਰੱਖਿਆ

1800ਰਿਸਪੈਕਟ (1800RESPECT)



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1800 737 732 ਜਾਂ [1800RESPECT](https://www.1800respect.gov.au) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

[Sunny App \(ਸੰਨੀ ਐਪ\)](#) ਵੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

NDIS Quality and Safeguards Commission (NDIS ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NDIS ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ 1800 035 544 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

['NDIS ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ' ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।](#)

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (eSafety Commissioner)

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ

['ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ' ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

WWDA - ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਇਸ 'ਵੂਮੈਨ ਵਿਥ ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ' (Women with Disability Australia, WWDA) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

[ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।](#)

ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਵਰਕਫੋਰਸ ਸਪੋਰਟ (Disability Workforce Support)

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

['ਲੌਰੇਲ ਹਾਊਸ - ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਵਰਕਫੋਰਸ ਸਪੋਰਟ' \(Laurel House - Disability Workforce Support\) 'ਤੇ ਜਾਓ](#)



ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਐਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ ਹੌਟਲਾਈਨ (National Disability Abuse and Neglect Hotline)

'ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਐਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ ਹੌਟਲਾਈਨ' (National Disability Abuse and Neglect Hotline) (ਇਹ ਹੌਟਲਾਈਨ) ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 880 052 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਮਲਟੀਲਿੰਗੁਅਲ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸੈਸ (Multilingual Information Access, MiAccess)

MiAccess ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ NDIS ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ MiAccess 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Lifeline)

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Lifeline) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ (Beyond Blue)

1300 224 636 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ)

'ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ' ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ



ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ (Suicide Call Back Service)

1300 659 467 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ)

['ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ' ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline)

(5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ) 1800 55 1800 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

[ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ \(Kids Helpline\) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Mensline Australia)

(ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ) 1300 789 978 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

[ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ \(Mensline Australia\) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਬਲਿਊ ਨੌਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Blue Knot Foundation)

ਕਿਸੇ ਸਦਮਾ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 1800 421 468 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

['ਬਲਿਊ ਨੌਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ' ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ (Veterans and Families Counselling)

(ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ) 1800 011 046 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

['ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼' ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਸੇਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (SANE Australia)



SANE ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ 18+ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਐਂਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1800 187 263 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ SANE ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

13ਯਾਰਨ (13YARN)

13YARN ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਭੀੜ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

13YARN (13 92 76) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

[ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 13YARN ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ:

ਗ੍ਰੀਫਲਾਈਨ (Griefline)

1300 845 745 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

[ਗ੍ਰੀਫਲਾਈਨ \(Griefline\) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੈਪੀਟਲ ਟੈਰੀਟਰੀ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟ੍ਰਾਈਏਜ ਸਰਵਿਸ (Mental Health Triage Service) ਨੂੰ 1800 629 354 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫੋਨਲਾਈਨ (Mental Health Line) ਨੂੰ 1800 011 511 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੈਲੀਫੋਨ ਟ੍ਰਾਈਏਜ ਸਰਵਿਸ (Crisis Assessment Telephone Triage Service) ਨੂੰ 1800 682 288 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ

24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ 1300 642 255 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟ੍ਰਾਈਏਜ ਸਰਵਿਸ (Mental Health Triage Service) ਨੂੰ 13 14 65 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਸਮਾਨੀਆ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Mental Health Services Helpline) ਨੂੰ 1800 332 388 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ (Mental Health Emergency Response Line) ਨੂੰ 1800 676 822 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ (Carer Gateway)

(ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ) 1800 422 737 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ (Carer Gateway) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ



ਵੈਟਰਨਜ਼ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ (Veterans' Home Care Assessment Agency)

(ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ) 1300 550 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ (Veterans' Home Care Assessment Agency) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ
ਨਸ਼ੇ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ

ਡਾਇਰੈਕਟਲਾਈਨ (Directline)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

1800 888 236 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਡਾਇਰੈਕਟਲਾਈਨ (Directline) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ (Gambling Help)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

1800 888 236 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ (Gambling Help) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Debt Helpline)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋ

1800 007 007 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Debt Helpline) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੈਪੀਟਲ ਟੈਰੀਟਰੀ

ਲੀਗਲ ਏਡ ACT (Legal Aid ACT) ਨੂੰ 1300 654 314 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼

ਲਾਅ ਐਕਸੈਸ NSW (LawAccess NSW) ਨੂੰ 1300 888 529 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ

ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ ਲੀਗਲ ਏਡ ਕਮਿਸ਼ਨ (Northern Territory Legal Aid Commission) ਨੂੰ 1800 019 343 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ

ਲੀਗਲ ਏਡ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ (Legal Aid Queensland) ਨੂੰ 1300 651 188 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ (Legal Services Commission of South Australia) ਨੂੰ 1300 366 424 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਤਸਮਾਨੀਆ

ਲੀਗਲ ਏਡ ਤਸਮਾਨੀਆ (Legal Aid Tasmania) ਨੂੰ 1300 366 611 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Victoria Legal Aid) ਨੂੰ 1300 792 387 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਲੀਗਲ ਏਡ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Legal Aid Western Australia) ਨੂੰ 1300 650 579 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ:

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ 000 ([Triple Zero 000](#)) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ:

[ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲ](#) ਕਰਨ ਲਈ 106 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

[ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸੇਵਾ \(Translating and Interpreting Service\)](#) ਨੂੰ [131 450](#) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

[1800RESPECT](#) ਨੂੰ [1800 737 732](#) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਪੋਇਜ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (Poisons Information Centre) [131 126](#) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

[ACT](#) [NT](#) [SA](#) [VIC](#)

[NSW](#) [QLD](#) [TAS](#) [WA](#)