



सुरक्षा और सहायता

कभी-कभी, अपने लिए आवश्यक जानकारी या सहायता प्राप्त करने का सबसे तेज़ तरीका किसी को फ़ोन करना होता है।

अस्वीकरण: इस वेबसाइट पर कुछ लिंक आपको उन वेबपेजों पर ले जाएँगे जो केवल अंग्रेज़ी में हैं।

इस पृष्ठ पर

- [आपदा सहायता](#)
- [सुरक्षा](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य सहायता](#)
- [लत, धन या क़ानूनी समस्याओं के लिए सहायता](#)

आपदा सहायता

आपातकालीन या आपदा की स्थिति में सहायता पाने के लिए:

[Recovery Connect पर जाएँ](#)

प्राकृतिक आपदा क्षेत्र घोषित किए गए स्थानीय सरकारी क्षेत्रों के और इस बारे में जानकारी के लिए कि आपदा रिकवरी भुगतान के लिए आवेदन कैसे करना है:

[Disaster Assist पर जाएँ](#)

प्राकृतिक आपदा भुगतानों के बारे में जानकारी के लिए और बुशफ़ायरों, बाढ़ या अन्य प्राकृतिक आपदाओं से सीधे प्रभावित लोगों की सहायता के लिए:

[Services Australia पर जाएँ](#)

अपने क्षेत्र में आपदा रिकवरी सेवाओं और सहायता का पता लगाएँ:

[National Recovery and Resilience Agency \(राष्ट्रीय रिकवरी एवं प्रतिरोधक्षमता एजेंसी\) पर जाएँ](#)

सुरक्षा



1800RESPECT

यदि आप घरेलू, पारिवारिक या यौन हिंसा का अनुभव कर रहे हैं, या आपको इसका खतरा है तो कृपया 1800 737 732 पर फ़ोन करें या [1800RESPECT](#) पर जाएँ।

[Sunny App](#) विकलांगता से ग्रस्त लोगों की हिंसा तथा दुर्व्यवहार की पहचान करने, अपने अधिकारों को समझने और अपनी सुरक्षा का संरक्षण करने के लिए कार्रवाई करने में सहायता देने के लिए भी उपलब्ध है।

एनडीआईएस गुणवत्ता एवं सुरक्षा-उपाय आयोग (NDIS Quality and Safeguards Commission)

यदि NDIS के बारे में आपकी कोई चिंता या शिकायत है तो कृपया 1800 035 544 पर फ़ोन करें।

[एनडीआईएस गुणवत्ता एवं सुरक्षा-उपाय आयोग की वेबसाइट पर जाएँ](#)

ई-सेफ्टी कमीशनर (ई-सेफ्टी आयुक्त)

दुर्व्यवहार तथा हिंसा सहित आपको ऑनलाइन सुरक्षा समस्याओं का प्रबंधन करने में सहायता देने के लिए नवीनतम जानकारी का पता लगाएँ

[ई-सेफ्टी कमीशनर की वेबसाइट पर जाएँ](#)

WWDA - हमारी साइट

इस Women with Disability Australia (WWDA) साइट में इस बारे में जानकारी है कि महिलाओं के खिलाफ़ हिंसा क्या है और यदि आपको ज़रूरत हो तो सहायता कैसे लेनी है

[हमारी साइट \(Our Site\) वेबसाइट पर जाएँ](#)

विकलांगता कार्यबल सहायता

स्वास्थ्य पेशेवरों और विकलांगता सहायता कर्मचारियों के लिए मदद ताकि वे यौन उत्पीड़न का अनुभव कर चुके विकलांग लोगों को प्रभावपूर्ण तरीके से जवाब दे सकें

[Laurel House पर जाएँ - विकलांगता कार्यबल सहायता](#)



राष्ट्रीय विकलांगता दुर्व्यवहार एवं अवहेलना हॉटलाइन

राष्ट्रीय विकलांगता दुर्व्यवहार एवं अवहेलना हॉटलाइन (हॉटलाइन) विकलांग लोगों के साथ दुर्व्यवहार और अवहेलना के साथ निपटने और इसकी सूचना देने के लिए एक निःशुल्क, स्वतंत्र और गोपनीय सेवा है।

और अधिक जानकारी के लिए हॉटलाइन को 1800 880 052 पर फ़ोन करें या हॉटलाइन की वेबसाइट देखें

यदि आपको दूसरी भाषाओं में विकलांगता के बारे में जानकारी प्राप्त करने के साथ सहायता चाहिए:

बहुभाषी सूचना पहुँच (Multilingual Information Access) (MiAccess)

MiAccess उन लोगों के लिए NDIS तक पहुँच प्राप्त करने में सहायता दे सकती है जिनकी मातृ भाषा अंग्रेज़ी नहीं है

और अधिक जानकारी के लिए MiAccess पर जाएँ।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

यदि आप किसी संकट में हैं, चिंतित या उदास हैं और किसी से बात करना चाहते हैं:

लाइफ़लाइन (Lifeline)

13 11 14 पर कॉल करें (हर किसी के लिए)

Lifeline की वेबसाइट पर जाएँ

Beyond Blue

1300 224 636 पर कॉल करें (हर किसी के लिए)

Beyond Blue की वेबसाइट पर जाएँ

Suicide Call Back सेवा



1300 659 467 पर कॉल करें (हर किसी के लिए)

[Suicide Call Back सेवा की वेबसाइट पर जाएँ](#)

Kids Helpline

1800 55 1800 पर कॉल करें (5 से 25 साल की आयु वाले लोगों के लिए)

[Kids Helpline की वेबसाइट पर जाएँ](#)

Mensline Australia

1300 789 978 पर कॉल करें (पुरुषों के लिए)

[Mensline Australia की वेबसाइट पर जाएँ](#)

Blue Knot Foundation

सदमा परामर्शदाता से बात करने या नेशनल रिड्रेस से सम्बन्धित आवेदनों के साथ सहायता के लिए 1800 421 468 पर फ़ोन करें

[Blue Knot Foundation की वेबसाइट पर जाएँ](#)

Veterans and Families Counselling (सेवानिवृत्त सैनिक और परिवार सलाह-मशविरा)

1800 011 046 पर फ़ोन करें (सेवानिवृत्त सैनिकों के लिए)

[Department of Veterans' Affairs की वेबसाइट पर जाएँ](#)

SANE Australia



SANE जटिल मानसिक स्वास्थ्य से ग्रस्त 18 वर्ष से अधिक आयु के लोगों, उनके परिवारों और देखभालकर्ताओं, ऑटिस्टिक समुदाय और मानसिक स्वास्थ्य सहायता की तलाश कर रहे बौद्धिक विकलांगता से ग्रस्त लोगों के लिए निरंतर मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करता है।

[सहायता पाने के लिए 1800 187 263 पर फ़ोन करें या SANE Australia की वेबसाइट पर जाएँ](#)

13YARN

13YARN संकटकाल का सामना करने वाले एबोरिजनल एवं टोरस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए एक राष्ट्रीय सेवा है। वे उन लोगों के लिए फ़ोन पर एक प्रशिक्षित Lifeline एबोरिजनल एवं टोरस स्ट्रेट आइलैंडर संकटकालीन समर्थक के साथ व्यक्तिगत और गोपनीय बातचीत का अवसर और सहायता की पेशकश करती है जो अभिभूत महसूस कर रहे हों या जिन्हें सामना करने में कठिनाई आ रही हो।

13YARN (13 92 76) पर फ़ोन करें

[और अधिक जानकारी के लिए 13YARN की वेबसाइट पर जाएँ](#)

यदि आप शोकग्रस्त हैं:

Griefline

1300 845 745 पर कॉल करें

[Griefline की वेबसाइट पर जाएँ](#)

यदि आपको तात्कालिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता है:

ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटरी

Mental Health Triage Service (मानसिक स्वास्थ्य ट्राएज सेवा) को 1800 629 354 पर फ़ोन करें

न्यू साउथ वेल्स



Mental Health Line (मानसिक स्वास्थ्य सेवा) को **1800 011 511** पर फ़ोन करें

नॉर्थेन टेरिटरी

Crisis Assessment Telephone Triage Service (संकटकालीन आकलन टेलीफोन ट्राएज सेवा) को **1800 682 288** पर फ़ोन करें

क्वींसलैंड

24-घंटे की मानसिक स्वास्थ्य देखभाल को **1300 642 255** पर फ़ोन करें

साउथ ऑस्ट्रेलिया

Mental Health Triage Service (मानसिक स्वास्थ्य ट्राएज सेवा) को **13 14 65** पर फ़ोन करें

तस्मानिया

Mental Health Services Helpline (मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ हेल्पलाइन) को **1800 332 388** पर फ़ोन करें

विक्टोरिया

अपने क्षेत्र के लिए सेवा का चयन करने हेतु [Mental Health Services की वेबसाइट](#) पर जाएँ

वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया

Mental Health Emergency Response Line (मानसिक स्वास्थ्य आपातकालीन प्रतिक्रिया सेवा) को **1800 676 822** पर फ़ोन करें

यदि आपको आपातकालीन राहत की आवश्यकता है:

Carer Gateway

1800 422 737 पर फ़ोन करें (देखभालकर्ताओं के लिए)

[Carer Gateway की वेबसाइट](#) पर जाएँ



Veterans' Home Care Assessment Agency (सेवानिवृत्त सैनिक घरेलू देखभाल आकलन एजेंसी)

1300 550 450 पर फ़ोन करें (सेवानिवृत्त सैनिकों के लिए)

[Veterans' Home Care Assessment Agency की वेबसाइट पर जाएँ](#)
लत, धन या क़ानूनी समस्याओं के लिए सहायता

डायरेक्टलाइन (Directline)

यदि आपको नशीले पदार्थ या शराब की लत होने पर सहायता चाहिए

1800 888 236 पर फ़ोन करें

[DirectLine की वेबसाइट पर जाएँ](#)

Gambling Help (गेम्बलिंग हेल्प)

यदि आपको जुए की लत है और आपको सहायता चाहिए

1800 888 236 पर फ़ोन करें

[Gambling Help की वेबसाइट पर जाएँ](#)

National Debt Helpline (राष्ट्रीय ऋण हेल्पलाइन)

यदि आपको ऋण संबंधी या आर्थिक कठिनाई है

1800 007 007 पर फ़ोन करें

[National Debt Helpline की वेबसाइट पर जाएँ](#)

यदि आपको क़ानूनी सहायता की आवश्यकता है:



ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटरी

Legal Aid ACT को 1300 654 314 पर फ़ोन करें

न्यू साउथ वेल्स

LawAccess NSW को 1300 888 529 पर फ़ोन करें

नॉर्थर्न टेरिटरी

Northern Territory Legal Aid Commission को 1800 019 343 पर फ़ोन करें

क्वींसलैंड

Legal Aid Queensland को 1300 651 188 पर फ़ोन करें

साउथ ऑस्ट्रेलिया

Legal Services Commission of South Australia को 1300 366 424 पर फ़ोन करें

तस्मानिया

Legal Aid Tasmania को 1300 366 611 पर फ़ोन करें

विक्टोरिया

Victoria Legal Aid को 1300 792 387 पर फ़ोन करें

वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया

Legal Aid Western Australia को 1300 650 579 पर फ़ोन करें



आपातकालीन संपर्क

आपातकालीन स्थिति में या यदि किसी को खतरा है तो:

[ट्रिपल ज़ीरो 000](#) पर फ़ोन करें

यदि आपको सुनने या बोलने की शक्ति की समस्या है और आप किसी आपातकालीन स्थिति में हैं तो:

[टेक्सट एमर्जेंसी कॉल](#) करने के लिए 106 पर फ़ोन करें

यदि आपको अनुवाद या भाषांतरण की ज़रूरत है:

[Translating and Interpreting Service \(अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा\)](#) को [131 450](#) पर फ़ोन करें

यदि आपको घरेलू हिंसा होने पर सहायता चाहिए:

[1800RESPECT](#) को [1800 737 732](#) पर फ़ोन करें

यदि आपको विष संबंधी तात्कालिक सहायता की ज़रूरत है:

Poisons Information Centre (विष सूचना केन्द्र) को [131 126](#) पर फ़ोन करें

आपातकालीन या आपदा की स्थिति में सहायता पाने के लिए:

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

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