भर्खरै अष्ट्रेलिया आइपुग्नु भएको हो?

यदि तपाई भर्खरै अष्ट्रेलिया आउनु भएको हो भने यो पर्चामा दिएका सूचना तपाईको लागि महत्वपूर्ण हुन सक्छन्। यहाँ आएर स्थापित हुनु चुनौतीपूर्ण अनुभव हुन सक्छ। भर्खरै आएको व्यक्तिको रूपमा तपाईले Australian Government बाट केही भुक्तानी र सेवा पाउन सक्नुहुनेछ।

स्वास्थ्य सेवाहरू

अष्ट्रेलियामा राष्ट्रिय स्वास्थ्य हेरचाह प्रणाली छ—Medicare। Medicare ले भुक्तानी र सेवाहरू प्रदान गर्छ जसले यहाँ भएका स्वास्थ्य हेरचाह सेवा लिन तथा औषधी किन्न सहयोग पुर्याउनेछ। यसमा तपाईले डाक्टरलाई भेट्न जाँदा तिरेको पैसा फिर्ता दिने सँगै Pharmaceutical Benefits Scheme वा Repatriation Pharmaceutical Benefits Scheme माध्यम प्रयोग गरे सस्तोमा औषधी पनि किन्न पाउनुहुन्छ। थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/medicareservices** मा जानुहोस्।

यसको लागि चाहिने योग्यताको आवश्यकताहरूको बारेमा बुझ्न तथा Medicare मा कसरी दर्ता हुने भन्ने जान्न **humanservices.gov.au/medicarecard** मा जानुहोस्।

तपाईले Medicare मा दर्ता भएर My Health Record पाउन सक्नुहुन्छ। My Health Record मा तपाईको स्वास्थ्य जानकारी सुरक्षित रूपमा संकलित गरेर राखिएको हुन्छ। त्यसमा के के हाल्ने र त्यसलाई कसकसले हेर्न सक्छ भन्ने कुरा तपाईले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईले डाक्टर, अस्पताल, र अरू स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूमध्येबाट कसलाई त्यो हेर्न दिने भनेर छान्न सक्नुहुन्छ। तपाईको बच्चाको My Health Record उनीहरू 14 वर्ष नपुगुन्जेल सम्म तपाईले हेर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरू 14 वर्ष भएपछि भने उनीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य रेकर्ड आफै व्यवस्थापन गर्नेछन्।

My Health Record बारे थप जानकारीको लागि **myhealthrecord.gov.au** मा जानुहोस् अथवा **1800 723 471** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाई निश्चित देशबाट पहिलो पल्ट अष्ट्रेलिया भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले Reciprocal Health Care Agreements अन्तर्गत केही सहुलियत स्वास्थ्य सेवा पाउन सक्नुहुन्छ। अष्ट्रेलियाको बिभिन्न देशहरूसँग Reciprocal Health Care Agreements छ। ती देशहरूको सूचि पाउनको लागि **humanservices.gov.au/rhca** मा जानुहोस्।

यदि तपाई यी देशहरूमध्येबाट आउनु हुन्छ र योग्यताको आवश्यकता पुग्छ भने अष्ट्रेलिया रहुन्जेल Medicare को सेवा लिनको लागि योग्य हुनुहुन्छ।

हाम्रो भुक्तानी

तपाईले पाउने भुक्तानी तपाईले पाएको भिसाको प्रकार वा तपाई पहिला नै अष्ट्रेलियाको नागरिक हो कि हैन भन्ने कुराले निर्भर गर्छ। पर्खिनु पर्ने अवधी पनि हुन सक्छ साथै अन्य सर्तहरू पनि हुनेछन् जसको बारेमा तपाईले जान्नुपर्ने हुन्छ।

यदि तपाई अष्ट्रेलियामा नयाँ हुनुहुन्छ र स्थायी बसोबास, मानवीय आवास, शरणार्थी, अन्तरिम जोडी वा अस्थायी संरक्षण भिसा जस्ता कुनै भिसा लिनुभएको छ वा यदि तपाई Special Category भिसा अन्तर्गत अष्ट्रेलियामा बसिरहेको न्युजिल्याण्डको बासिन्दा हुनुहुन्छ भने तपाईले निश्चत भुक्तानी पाउन सक्नुहुन्छ।

बसोबासको आवश्यकता बारेमा थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/residencedescriptions** मा जानुहोस्।

तपाईको भुक्तानी दायित्वहरू

हाम्रो कुनै कुनै भुक्तानी पाउनको लागि तपाईले केही प्रकारको काम गर्नुपर्ने हुन्छ र कुनै निश्चित ठाँउमा अप्वाईनमेन्ट (नियक्ती) लिएर जानुपर्ने हुन्छ। आफूले पाउने रकमको भुक्तानी लिनको लागि तपाईले उक्त काम गरेर तपाईको अप्वाईनमेन्टमा जानुपर्ने हुन्छ। नभए रकम रोकिन पनि सक्छ।

खोप र पारिवारिक सहयोग

National Immunisation Program Childhood Schedule मा सूचीकृत भएका खोपहरू पारिवारिक सहयोग (family assistance) भुक्तानीसँग जोडिएका हुन्छन्। तपाईले जुन बच्चाको लागि पारिवारिक सहयोग रकम पाईरहनु भएको छ उनीरहरूलाई खोप आवश्यकता पुरा भएको नभएको कुरा हामी जाँच गर्नेछौँ।

आफ्नो बच्चालाई नियमित रूपमा खोप लगाउनु भएमा तपाईले तलका सुविधाहरू पाउनुहुन्छ:

- Family Tax Benefit Part A को पुरा सुविधा
- Child Care Subsidy.

National Immunisation Program Schedule (राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको तालिका) हेर्नको लागि **health.gov.au/immunisation** मा जानुहोस्।

खोप कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारी पाउन तथा आवश्यक्ताबारे बुझ्नको लागि **humanservices.gov.au/immunisation** मा जानुहोस्।

तपाईले आफ्नो बच्चालाई खोप लगाएको नलगाएको कुरा भन्नुपर्दैन - त्यसको अवस्था बारेमा हामी आफैँ Australian Immunisation Register (AIR) मा गई उनीहरूको Medicare विवरण राखेर हेर्छौं।

तपाईले आफ्नो वा आफ्नो 14 वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चाको खोपको इतिहास विवरण myGov मा गएर आफ्नो Medicare अनलाइन एकाउन्ट प्रयोग गरेर वा Express Plus Medicare मोबाइल एप प्रयोग गरेर हेर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाई 14 वर्ष पुग्नुभएको छ वा त्यो भन्दा ठुलो उमेरको हुनुहुन्छ भने तपाईले आफ्नो खोप इतिहास विवरण

आफैं हेर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईसँग myGov खाता छैन भने तपाईले **my.gov.au** मा गएर नयाँ खाता बनाउन सक्नुहुन्छ र त्यसलाई Medicare मा लिंक गर्न सक्नुहुन्छ।

AIR को बारेमा थप जान्नको लागि **humanservices.gov.au/air** मा जानुहोस्।

प्रतिक्षा अवधि

नयाँ बासिन्दाले भुक्तानी दाबी गर्नुभन्दा पहिला निश्चित पर्खिने समय अर्थात 'प्रतिक्षा अवधि' कटाउनुपर्छ। यो नियमका केही अपवाद भने रहेका छन्। जस्तो यदि तपाई शरणार्थी भिसा मार्फत आउनुभएको छ भने पर्खिनु पर्दैन।

स्थानीय बसोबास भिसा पाएर यहाँ बस्न थालेको दिनदेखिनै तपाईको पर्खिने समय शुरु हुन्छ। प्रतिक्षा अवधि मा पनि तपाईले अष्ट्रेलियामा बसेर बिताएको समय मात्र गणना हुन्छ।

थप जानकारी पाउनको लागि **humanservices.gov.au/newresidentswaiting** मा जानुहोस्।

अन्तराष्ट्रिय सामाजिक सुरक्षा संझौता

हामीले अरू देशसँग पनि संझौता गरेका छौं जसले तपाईलाई हामीबाट रकम भुक्तानी लिनको लागि पनि सहयोग गर्न सक्छ। तिनीहरूले तपाईलाई अरू देशबाट पनि रकम भुक्तानी पाउनको लागि सहयोग गर्न सक्छन्। अष्ट्रेलिया र अरू देशमा बिताएको समयले तपाईलाई रकम भुक्तानीको लागि योग्य हुन मद्दत गर्न सक्छन्। थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/issa** मा जानुहोस्।

अष्ट्रेलियाभन्दा बाहिर भुक्तानी गरिएको रकम

यदि तपाई विदेश जानुभयो भने तपाईको भुक्तानी रकम वा छुट (concession) कार्ड लाई असर गर्न सक्छ। तपाईले उने रकम भुक्तानीको आधारमा तपाईले देश छोड्नुभन्दा पहिला आफ्नो यात्राको योजनाको बारेमा जानकारी दिनु पर्ने पनि हुन सक्छ। थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/paymentsoverseas** मा जानुहोस्।

हाम्रा सेवाहरू

तपाईको भाषामा जानकारी

हामीले 65 वटा विभिन्न भाषाहरूमा जानकारी उपलब्ध गराएका छौं जसलाई तपाई पढ्न, सुन्न र हेर्न सक्नुहुन्छ। यसको सहायताले तपाईलाई हाम्रो रकम भुक्तानी र हामीले दिने सेवाहरूको बारेमा बुझ्न सजिलो हुन्छ। अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा जानकारी पाउनको लागि **humanservices.gov.au/yourlanguage** मा जानुहोस्।

यदि तपाईले हाम्रो रकम भुक्तानी वा सेवा मध्ये कुनै एकको लागि दाबी गर्दै हुनुहुन्छ भने हामी तपाईलाई चाहिने कागजातलाई सित्तैमा अनुवाद गरिदिन्छौं।

Centrelink को रकम भुक्तानी र सेवाको बारेमा तपाईको भाषामा बुझ्नको लागि हामीलाई **131 202** मा फोन गर्नुहोस्। Medicare वा Child Support सेवाहरूको बारेमा सहयोग माग्नको लागि Translating and Interpreting Service (TIS National) लाई **131 450** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

Multicultural Service Officers

Multicultural Service Officers ले समुदायिक समूह र संस्थासँग काम गर्छ। यसको उदेश्य हाम्रो रकम भुक्तानी र सेवाहरूसम्म प्रवासी र शरणार्थीहरूलाई जोड्न मद्धत गर्नु हो।

शरणार्थी सेवाहरू

यदि तपाई अष्ट्रेलियामा शरणार्थी वा मानवीय भिसामा आउनुभएको छ भने वा तपाईलाई अष्ट्रेलियाको Permanent Protection Visa भिसा दिइएको छ भने हामी तपाईलाई तपाईको नयाँ जीवन यहाँ शुरु गर्नको लागि सहयोग गर्न सक्छौँ। हाम्रो शरणार्थी सेवाले तपाईलाई वित्तीय सहायता, Medicare मा दर्ता, Tax file number पाउन सहयोग गर्नुको साथै निम्न अवसरको लागि सिफारिस गरिदिन्छ:

- अंग्रेजी भाषाको कक्षा
- शिक्षा र तालिम
- रोजगार खोज्न सहायता
- अन्य सरकारी र सामुदायिक सेवाहरू।।

तपाईको Humanitarian Settlement Program प्रदायकले हाम्रा सेवाहरू प्राप्त गर्नलाई सहयोग गर्नेछन्। तपाईले पनि रकम भुक्तानी तथा सेवा लिनको लागि हाम्रो सर्भिस सेन्टरमा जान सक्नुहुन्छ।

सामाजिक कार्यकर्ताहरू

हाम्रा सामाजिक कार्यकर्ताहरूले तपाईलाई अफ्ट्यारो समयबाट पार पाउनको लागि छोटो समयको परामर्श तथा अन्य आवश्यक सूचनाहरू प्रदान गर्न सक्नेछन्। सामाजिक कार्यकर्ताहरूले तपाईलाई अन्य सहयोग गर्ने सेवाहरूसम्म पुग्न पनि मद्धत गर्नेछन्। सामाजिक कार्यकर्तासँग फोनमा कुरा गर्नको लागि **132 850** मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकैको सेवा केन्द्रमा जानुहोस्।

International Services

हामीले अर्को देशसँग भएको सामाजिक सुरक्षा संझौताको आधारमा तपाईले रकम भुक्तानी पाउन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भन्ने कुरा हामी जाँच गर्न सक्छौँ। हामी तपाईलाई विदेशी पेन्सन दाबी गर्न पनि सहयोग गर्न सक्छौँ। त्यसको लागि हामीलाई **131 673** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

अन्य जानकारी

तपाईको जीवनमा आएका परिवर्तनहरू हामीलाई सुनाउनुहोस्।

यदि तपाईको अवस्थामा कुनै परिवर्तन भयो भने तपाईले हामीलाई बताउनुपर्छ। यस अन्तर्गत तपाईको ठेगाना सरेको, काम वा अध्ययन शुरु गरेको वा सकिने समय, वा बच्चा जन्माएको जानकारी जस्ता सबै जानकारीहरू पर्छन्।

यदि तपाईले यस्ता खाले अवस्थामा भएका परिवर्तनहरू भन्नुभएन भने, हामीले तपाईलाई धेरै रकम भुक्तानी गरेका हुनसक्छौँ र तपाईले हामीलाई सो रकम फिर्ता गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ।

सेवाग्राहीले उपयुक्त भुक्तानी पाउन् र उपयुक्त रकम हातमा जाओस् भन्ने निश्चित गर्न हामी बेलाबेला समिक्षा गरिरहन्छौँ।

के के कुराहरू अद्यावधिक गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने जान्नको लागि **humanservices.gov.au/notifychanges** मा जानुहोस्।

तिर्नेपर्ने रकम

कहिलेकाँही सेवाग्राहीले हामीलाई रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ। यदि तपाईसँग हामीलाई तिर्नुपर्ने त्यस्तो रकम छ भने तपाईले हामीलाई फिर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ। थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/owingmoney** मा जानुहोस्।

Assurance of Support

Assurance of Support भनेको अष्ट्रेलिया आउनको लागि आवेदन गरेको मान्छेलाई यहाँ भएका व्यक्ति वा संस्थाले सहयोग गर्छु भनेर गरेको एक प्रतिबद्धता हो।

यदि तपाई अष्ट्रेलियामा Assurance of Support व्यवस्था अन्तर्गत आउनुभएको छ र तपाईले हामीबाट केही आम्दानी सहयोग भुक्तानी पाउनु भएको छ भने, उक्त व्यवस्था रहुन्जेल तपाईलाई प्रतिबद्धता दिन्ने व्यक्तिले हामीलाई सो रकम पुरै फिर्ता गर्नुपर्नेछ।

अंग्रेजी सिकाई

हामी अंग्रेजी सिक्न र सुधार गर्नको लागि आवश्यक पर्ने कक्षाहरू लिनको लागि तपाईलाई सहयोग गर्न सक्छौँ। यदि तपाई अष्ट्रेलियाको नागरिक बन्न चाहनुहुन्छ भने तपाईले अंग्रेजी नसिकी हुँदैन।

यदि तपाई एक आप्रवासी, शरणार्थी वा मानवीय हिसाबले आएको व्यक्ति हो भने तपाईले Department of Educations Adult Migrant English Program (AMEP) मार्फतबाट निःशुल्क अंग्रेजी कक्षाहरू लिन सक्नुहुन्छ। तपाईले AMEP मध्येको एक सेवा प्रदायकसँग अष्ट्रेलिया आइपुगेको वा स्थायी बसोबास अनुमति पाएको 6 महिना भित्र गएर (यदि 15 देखि 17 वर्षको भएमा 12 महिना पनि लगाउन पाइन्छ) आफूलाई दर्ता गर्नुपर्छ।

यस Skills for Education and Employment कार्यक्रमले तपाईको अंग्रेजी सुधार गर्न, यसलाई पढ्न र लेख्न सक्ने बनाउन तथा सामान्य गणित सम्बन्धि सीपहरू पनि सिकाउँछ। त्यसले गर्दा तपाईले काम पाउने र त्यमा निरन्तरता

दिन सक्ने संभाबना बढाउँछ। तपाई यस कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने जान्नको लागि तपाईले हामीलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा सेवा केन्द्रमा जान सक्नुहुन्छ।

परिवार र घरेलु हिंसा

परिवारबाट प्रभावित भएका वा घरेलु हिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई हामी सूचना, स्रोतसाधन र रिफर गरेर सहयोग गर्छौं।

हामीसँग त्यस्ता जानकारीहरू विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छन्। यदि तपाई वा तपाईले जानेको कोही व्यक्ति परिवार वा घरेलु हिंसाबाट पीडित हुनुहुन्छ भने **humanservices.gov.au/domesticviolence** मा जानुहोस्।

यी ठाँउहरूबाट पनि सहयोग उपलब्ध छन्:

1800RESPECT—1800 737 732 वा **1800RESPECT.org.au**

MensLine Australia—1300 789 978 वा **mensline.org.au**

अन्य सहयोगहरू:

तपाईको पक्षबाट हामीसँग कुरा गर्ने कोही मान्छे पाउन

यदि तपाईको Centrelink, Medicare वा Child Support मामला हेरिदिने कोही व्यक्ति होस् भन्ने चाहनुहुन्छ भने तपाईले चाहेको कोही व्यक्ति वा संस्थालाई तपाईको पक्षमा हामीसँग कुरा गर्न अधिकार दिनसक्नु हुनेछ।

यस सम्बन्धि व्यवस्थाको बारेमा थप जान्नको लागि **humanservices.gov.au/authorisedrepresentative** मा जानुहोस् अथवा हामीलाई फोन गरेर वा सेवा केन्द्र आएर पनि बुझ्न सक्नुहुन्छ।

तपाईको पैसाको व्यवस्थापन

तपाईले पैसा व्यवस्थापन गर्ने तरिका जीवनसँगै परिवर्तन हुँदै जान्छ। तपाईको जीवनको विभिन्न समयमा चाहिने सहयोगको बारेमा जानकारी लिनको लागि **humanservices.gov.au/managingmoney** मा जानुहोस्।

Centrepay

Centrepay एक स्वयंसेवी बिल तिर्ने सेवा हो जुन ग्राहकहरूले सित्तैमा प्रयोग गर्न सक्छन्। Centrelink रकम भुक्तानी मार्फत नियमित रकम कट्टी गर्नको लागि Centrepay प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईले यसलाई प्रयोग गरेर आफ्नो घर भाडा, बिजुली र फोनको बिल जस्ता नियमित बिलहरू तिर्न सक्नुहुन्छ। तपाईले जतिबेला मन लाग्यो त्यतिबेला Centrepay लाई प्रयोग सुचारु तथा बन्द गर्न पाउनुहुन्छ। यसलाई शुरु गर्न वा रकम कट्टीलाई व्यवस्थित गर्नको लागि तपाईले myGov मार्फत Centrelink को अनलाइन खाताबाट गर्न सक्नु हुन्छ वा Express Plus मोबाइल एप मार्फत प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

थप जानकारीको लागि वा अनुमतिप्राप्त व्यवसायहरू हेर्नलाई **humanservices.gov.au/centrepay** मा जानुहोस्।

अन्य भुक्तानी र सेवाहरू

हामीलाई थाहा छ तपाईलाई अन्य विविध खर्च र समस्याको लागि थप सहयोग चाहिन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईले यी सेवाहरू पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ:

- Rent Assistance
- Child Care Subsidy
- Rent Deduction Scheme
- Agents and Access Points
- Financial Information Service।

यी सबैको भुक्तानी र सेवाहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au**मा जानुहोस् वा हामीलाई मा फोन गर्नुहोस्।

आफ्नो कारोवार अनलाइन गर्नुहोस्

हामीसँग अनलाइन मार्फत जुनसुकै बेला, जुनसुकै ठाँउबाट पनि कारोवार गर्न सजिलो हुन्छ। Centrelink वा Medicare को अनलाइन खाता प्रयोग गरेर आफ्नो सूचना हेर्न सक्नु हुन्छ वा हामीलाई फोन नगरी वा नभेटी पनि आफ्नो काम पुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

myGov र अनलाइन खाताहरू

myGov ले तपाईलाई सबै सरकारी सेवाहरूलाई एकै ठाँउबाट अनलाइन मार्फत पहुँच उपलब्ध गराउँछ।

my.gov.au मा जानुहोस् र myGov मा आफ्नो खाता खोल्न दिईएका निर्देशनहरू पछ्याउनुहोस्। आफ्नो अनलाइन खातामा सेवाहरू Services) जोड्नको लागि Medicare वा Centrelink छान्नुहोस्। तपाईले तपाईसँग सम्बन्धित केही प्रश्नहरूको जवाफ दिनु जरुरी हुन्छ। त्यसले तपाईको myGov खातामा सही विवरण रेकर्ड गर्न सहयोग गर्छ।

myGov को बारेमा थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/mygov** मा जानुहोस्।

myGov खाता बनाउनको लागि वा Medicare वा Centrelink को अनलाइन खातामा दर्ता हुनको लागि **humanservices.gov.au/register** मा जानुहोस्।

myGov खाता, Centrelink रMedicare अनलाइन खाताको बारेमा सहयोग चाहिएमा **humanservices.gov.au/onlineguides** मा जानुहोस्।

myGov Access कोड बनाउने एप

यदि तपाई विदेश यात्रा गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने वा तपाईसँग मोबाईलमा सीमित पहुँच छ भने तपाईले myGov Access एप लिनुपर्ने हुनसक्छ। myGov Access एक कोड बनाउने एप हो। यसले एकपल्ट प्रयोग गर्न

मिल्ने कोड बनाउँछ जसलाई तपाई myGov खाता पहुँच गर्ने (साइन इन गर्ने) बेलामा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यो myGov को लागि तयार पारिएको एप भने हैन।

यदि तपाई विदेश यात्रामा जाँदै हुनुहुन्छ भने र तपाईसँग मोबाइल फोनमा सीमित पहुँच छ भने विदेश जानुभन्दा पहिला नै यो एपलाई डाउनलोड गरेर सबै तयारी गरेर मात्र जानुहोला।

myGov Access को बारेमा थप जानकारीको लागि **humanservices.gov.au/mygov** मा जानुहोस्।

Express Plus मोबाइल एप्स।

हप्तामा 7 दिन र दिनमा 24 घण्टा हाम्रो सेवा प्रयोग गर्नको लागि हाम्रो Express Plus मोबाइल एप्स प्रयोग गर्नुहोस्। यो एप चलाउन शुरु गर्नुभन्दा पहिला तपाईले Centrelink वा Medicare लाई myGov खातासँग जोडेको हुनुपर्छ।

हाम्रो एपबाट गर्न सकिने कामहरूको बारेमा जानकारी पाउनको लागि **humanservices.gov.au/expressplus** मा जानुहोस्।

Express Plus Lite मोबाइल एप

Express Plus Lite मोबाइल एपले अरेबिक, चाइनिज, अंग्रेजी, पर्सियन र भियतनामी भाषामा आफ्नो कमाईको रिपोर्ट गर्नलाई सजिलो बनाउँछ। त्यसको लागि **humanservices.gov.au/expresspluslite** मा जानुहोस्। थप पढ्नको लागि

ठगी (स्क्याम) र तपाईको अनलाइन सुरक्षा

अनलाइनमा राखेको आफ्नो सूचनालाई सुरक्षित रूपमा राख्नुहोस्। कसरी सुरक्षा गर्ने भन्ने जान्नको लागि **humanservices.gov.au/scams** मा जानुहोस्।

यदि तपाई ठगी (स्क्याम) मा पर्नु भएको आशंका भएमा हामीलाई Scams and Identity Theft Helpdesk को **1800 941 126** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सबै कुरा अद्यावधिक राख्नुहोस्

रकम भुक्तानी र सेवाहरूको बारेमा भएका परिवर्तनहरूको बारेमा जान्नको लागि:

हाम्रो सेवा र अन्य जानकारीबारेमा अद्यावधिक रहिरहनको लागि हाम्रो अनलाइन समाचार सेवाको वेबसाइट **humanservices.gov.au/multicultural** मा जानुहोस् र दर्ता गर्नुहोस्।

हामीलाई **facebook.com/HumanServicesAU** मा गएर फेसबुकमा लाइक गर्नुहोस्। त्यहाँ प्रश्न पनि सोध्न सक्नुहुन्छ।

हामीलाई Twitter मा पछ्याउनको लागि **twitter.com/HumanServicesAU** मा जानुहोस्।

थप जानकारीका लागि

- अंग्रेजी भाषामा थप जानकारी पाउनको लागि **humanservices.gov.au/multicultural** मा जानुहोस्।
- आफ्नो भाषामा जानकारीहरु पढ्न, सुन्न वा हेर्नको लागि **humanservices.gov.au/yourlanguage** मा गर्नुहोस्।
- Centrelink भुक्तानी र सेवाहरूको बारेमा तपाईको भाषामा हामीसँग बोल्नका लागि **131 202** मा फोन गर्नुहोस्।
- Medicare र Child Support भुक्तानी र सेवाहरूको बारेमा तपाईको भाषामा हामीसँग बोल्नका लागि **131 450** मा Translating and Interpreting Service (TIS National) मा फोन गर्नुहोस्।
- सेवा केन्द्रमा जानुहोस्।

नोट: तपाईको घरको फोनबाट गरिएको '13' नम्बरमा अष्ट्रेलियाको जुनसुकै ठाउँबाट गरिका फोनहरुलाई निश्चित दरमा शुल्क लिइन्छ। उक्त दर स्थानीय फोनको मूल्यभन्दा फरक हुन सक्छ र टेलिफोन सेवा प्रदायकबीच पनि फरक पर्न सक्छ। तपाईको घरको फोनबाट '1800' नम्बरमा गरिएका फोनहरु निःशुल्क हुन्छन्। सार्वजनिक तथा मोबाइल फोनबाट गरिएको कलहरुमा समय निर्धारित हुन्छ र उच्च दरमा शुल्क लिइने हुन सक्छन्।

दावीविरोध

यस प्रकाशनमा समावेश गरिएका जानकारी भुक्तानी तथा सेवाका लागि निर्देशिकाका रूपमा मात्र लक्षित छन्। तपाईको आफ्नो विशेष परिस्थिति अनुरूप यदि तपाई भुक्तानीका लागि आवेदन दिने इच्छा गर्नुहुन्छ भने यो तपाईको जिम्मेवारी हो।

Recently arrived in Australia?

This brochure has information that might be useful to you if you've recently moved to Australia. Settling in can be a challenging experience. As a new arrival, you may get some payments and services from the Australian Government.

Health services

Australia has a national health care system—Medicare. Medicare provides payments and services that can help when you use health care services or buy medicines. This includes getting some money back if you pay to visit a doctor, and getting cheaper medicines through the Pharmaceutical Benefits Scheme or Repatriation Pharmaceutical Benefits Scheme. For more information go to **humanservices.gov.au/medicareservices**

For more information about eligibility requirements and how to enrol in Medicare go to **humanservices.gov.au/medicarecard**

You can get a My Health Record when you enrol in Medicare. A My Health Record is a secure online summary of your health information. You can control what goes into it, and who can access it. You can choose to share your health information with your doctors, hospitals and other healthcare providers. You can manage your child's My Health Record until they turn 14. Once they turn 14, they can manage it themselves.

For information about using your My Health Record go to **myhealthrecord.gov.au** or call **1800 723 471**.

If you're visiting Australia from certain countries, you may be entitled to some subsidised health services under Reciprocal Health Care Agreements. Australia has Reciprocal Health Care Agreements with a number of other countries. For a list of these countries go to **humanservices.gov.au/rhca**

If you're from one of these countries and meet the eligibility requirements, you may be eligible for Medicare services while you're in Australia.

Our payments

The payments you can get depend on the type of visa you hold or if you already have Australian citizenship. There may also be waiting periods and other conditions you need to know about.

You may get certain payments if you're new to Australia and have a permanent residence, humanitarian, refugee, provisional partner or temporary protection type visa, or you're a New Zealander living in Australia on a Special Category visa.

For more information about residence requirements go to **humanservices.gov.au/residencedescriptions**

Your payment obligations

Some of our payments require you to do certain activities and go to certain appointments. It's important you do these activities and go to your appointments to avoid your payments being stopped.

Immunisation and family assistance

Vaccines listed on the National Immunisation Program Childhood Schedule are linked to family assistance payments. We'll check if each child you're receiving family payments for meets the immunisation requirements.

Your child must be up to date with their immunisations for you to get:

- the full entitlement of Family Tax Benefit Part A
- Child Care Subsidy.

To view the National Immunisation Program Schedule, go to **health.gov.au/immunisation**

For more information about immunisation requirements, go to **humanservices.gov.au/immunisation**

You don't need to tell us when your child is immunised—we check their status on the Australian Immunisation Register (AIR) using their Medicare details.

You can view immunisation history statements for yourself or your child under 14 years using your Medicare online account through myGov or the Express Plus Medicare mobile app. If you're 14 years or older, you can view your own immunisation history statement. If you don't have a myGov account you can create one at **my.gov.au** and link to Medicare.

Read more about the AIR at **humanservices.gov.au/air**

Waiting Periods

New residents must serve certain waiting periods before claiming payments. There are exemptions to this. For example, if you arrived on a refugee visa.

Your waiting period starts on the day you start living here after you get a permanent residence visa. Only days spent in Australia during this time count towards the waiting period.

For more information, go to **humanservices.gov.au/newresidentswaiting**

International social security agreements

We have agreements with other countries that may help you get a payment from us. They may also help you get a payment from the other country. Time spent in Australia and the other country may help you to qualify for payments. For more information go to **humanservices.gov.au/issa**

Payments paid outside Australia

Your payment or concession card may be affected if you go overseas. Depending on which payment you get, you may need to tell us about your travel plans before you leave. For more information, go to **humanservices.gov.au/paymentsoverseas**

Our Services

Information in your language

We have information in over 65 languages that you can read, listen to or watch to help you understand our payments and services. For information in languages other than English go to **humanservices.gov.au/yourlanguage**

If you’re claiming one of our payments or services, we’ll translate documents you need for free.

Call us on **131 202** to speak to someone in your language about Centrelink payments and services. For help with Medicare or Child Support services call the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450**.

Multicultural Service Officers

Multicultural Service Officers work with community groups and organisations to help migrants and refugees connect with our payments and services.

Refugee services

If you’ve arrived in Australia on a refugee or humanitarian visa, or you were granted a Permanent Protection Visa in Australia, we can help you settle into your new life. Our refugee services can help you with financial assistance, Medicare enrolment, to get a Tax file number and referrals for:

- English language classes
- education and training
- employment assistance
- other government and community services.

Your Humanitarian Settlement Program provider will help you access our services. You can also visit a service centre to claim payments or services.

Social workers

Our social workers can provide short term counselling and information to help you through a difficult time. Social workers can also connect you with other support and services to help you. To speak to a social worker call **132 850** or visit a service centre.

International Services

We can check if you can get a payment from us based on a social security agreement with another country. We can also help you claim a foreign pension. Contact us on **131 673**.

Other information

Tell us about changes in your life

You need to tell us if your circumstances change. This could include changing your address, starting or stopping work or study, or if you have a baby.

If you don’t tell us about changes to your circumstances, we may pay you too much and you will need to pay it back to us.

We do regular reviews to ensure people get the right payment and the right amount.

For information on what to update and how, go to **humanservices.gov.au/notifychanges**

Owing money

Sometimes people owe us money. If you owe us money you'll need to pay us back. For more information go to **humanservices.gov.au/owingmoney**

Assurance of Support

An Assurance of Support is a commitment by an individual or an organisation to support a person who is applying to migrate to Australia.

If you are in Australia under an Assurance of Support arrangement and you are paid certain income support payments from us, your assurer must repay the full amount while the arrangement is in place.

Learning English

We can help you access classes where you can learn or improve your English. You'll need to learn English if you want to become an Australian citizen.

If you were granted a visa to come to Australia as a migrant, refugee or humanitarian entrant, you can access free English classes through the Department of Education's Adult Migrant English Program (AMEP). You'll need to register with one of the AMEP service providers within 6 months (or 12 months if aged between 15 and 17 years) of arriving in Australia or being granted permanent residence.

The Skills for Education and Employment program, can help you improve your English, reading, writing and basic maths skills to increase your chances of getting and keeping a job. To find out if you're eligible for this program, call us or visit a service centre.

Family and domestic violence

We support people affected by family and domestic violence by providing information, resources and referrals.

We have information available in different languages. If you or someone you know is affected by family and domestic violence, go to **humanservices.gov.au/domesticviolence**

Support is also available from:

1800RESPECT—1800 737 732 or **1800RESPECT.org.au**

MensLine Australia—1300 789 978 or **mensline.org.au**

Extra assistance

Getting someone to deal with us on your behalf

If you'd prefer to have someone else handle your Centrelink, Medicare or Child Support business, you can authorise a person or organisation to deal with us on your behalf.

For more information about these arrangements go to **humanservices.gov.au/authorisedrepresentative** call us or visit a service centre.

Managing your money

The way you use your money will change over your lifetime. For information to help you at different times in your life go to **humanservices.gov.au/managingmoney**

Centrepay

Centrepay is a voluntary bill-paying service which is free for customers. Use Centrepay to arrange regular deductions from your Centrelink payment. You can pay your regular bills and other expenses such as rent, electricity and phone. You can start or stop using Centrepay whenever you like. To set up or manage your deductions you can use your Centrelink online account via myGov or the Express Plus mobile app.

For more information or to find an approved business go to **humanservices.gov.au/centrepay**

Additional payments and services

We understand you may have some costs or issues you need extra help with. You may also access some of the following:

- Rent Assistance
- Child Care Subsidy
- Rent Deduction Scheme
- Agents and Access Points
- Financial Information Service.

For more information about these payments and services go to **humanservices.gov.au** or call us.

Do your business online

It's easy to do business with us online, anytime and anywhere. Use a Centrelink or Medicare online account to access your information and do your business without needing to call or visit us.

myGov and online accounts

myGov gives you access to government services online all in one place.

Go to **my.gov.au** and follow the prompts to create your myGov account. To link your online account, select Services and then Medicare or Centrelink. You'll need to answer some questions, specific to you. This helps us link the correct record to your myGov account.

For more information about myGov go to **humanservices.gov.au/mygov**

To create a myGov account, or register for a Medicare or Centrelink online account, go to **humanservices.gov.au/register**

For help with your myGov account, Centrelink online account and Medicare online accounts, go to **humanservices.gov.au/onlineguides**

myGov Access code creator app

If you're planning to travel overseas or you have limited mobile reception, you may need the myGov Access app. myGov Access is a code creator app. It creates a one-time use code you use when you sign in to your myGov account. It isn't an app for myGov.

If you’re travelling overseas and you have a mobile device, make sure you download and set up the app before you go.

For important information about myGov Access go to **humanservices.gov.au/mygov**

Express Plus mobile apps

Use our Express Plus mobile apps to do business with us 24 hours a day, 7 days a week. You’ll need a myGov account linked to Centrelink or Medicare, before you can set up the app.

For more information about the tasks you can do with our apps go to **humanservices.gov.au/expressplus**

Express Plus Lite mobile app

The Express Plus Lite mobile app lets you report your income in Arabic, Chinese, English, Persian (Farsi) and Vietnamese. Go to **humanservices.gov.au/expresspluslite** to read more.

Scams and your online security

Keep your information safe online. Go to **humanservices.gov.au/scams** to find out how.

If you think you’ve been scammed call our Scams and Identity Theft Helpdesk on **1800 941 126**.

Keeping up to date

To find out about changes being made to payments and services:

visit and subscribe to our online news service for up-to-date information at **humanservices.gov.au/multicultural**

like us on **facebook.com/HumanServicesAU** and ask us a question

follow us on Twitter at **twitter.com/HumanServicesAU**

For more information

- go to **humanservices.gov.au/multicultural** for more information in English
- go to **humanservices.gov.au/yourlanguage** where you can read, listen to or watch information in your language
- call **131 202** to speak with us in your language about Centrelink payments and services
- call the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** to speak with us in your language about Medicare and Child Support payments and services
- visit a service centre.

Note: calls from your home phone to ‘13’ numbers from anywhere in Australia are charged at a fixed rate. That rate may vary from the price of a local call and may also vary between telephone service providers. Calls to ‘1800’ numbers from your home phone are free. Calls from public and mobile phones may be timed and charged at a higher rate.

Disclaimer

The information contained in this publication is intended only as a guide to payments and services. It is your responsibility to decide if you wish to apply for a payment and to make an application with regard to your particular circumstances.