



# ནང་མི་དང་བྲིམ་གྱི་དྲག་རྩུབ་ཞིབ་བཤེར་ཐོ་གཞུང་།

གལ་ཏེ་བྲིང་ལ་རང་ཉིད་དམ་རང་ཉིད་གྱི་ནང་མིའི་བདེ་འཇགས་སྐོར་སེམས་འཁྲུང་ཡོད་ན། ང་ཚོས་རོགས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་བྲིང་གིས་ Child Support, Centrelink ལས་ Medicare ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འདིར་སེམས་ནང་འཛོག་དགོས་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ཡོད།

## 1. བྲིང་ལ་སྐྱེད་གྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་ལ་ལྟ་སྤྲོད་ཡོད་དམ།

ང་ཚོས་བྲིང་དང་བྲིང་གྱི་སྤྲུ་གུ་ཚམས་ལ་སྐྱེད་གྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་གི་ཚད་སྐད་ཆ་འདྲི་མེད་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་གསལ་གྱི་ཡིག་ཆ་དག་འཕྲོད་པ་ཡིན།

- ལ་ལོ་བའི་ཚོག་ཐམ།
- སྤྲེལ་ཚེས་ལག་འབྲེད།
- མཐོང་མཚན་ཞིབ་ཐུ།
- ལྷི་སྤྲོད་ལག་འབྲེད།

གལ་ཏེ་བྲིང་ལ་དེ་དག་གི་ལྟ་སྤྲོད་མེད་ན། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་ད་དུང་ཡང་རོགས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དང་། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་འཚོལ་བའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།

## 2. བྲིང་ལ་རིན་སྤྲོད་གང་ཐོབ་པ་བྲིང་གིས་ཤེས་གྱི་ཡོད་དམ།

བྲིང་ལ་རིན་སྤྲོད་དང་ཞབས་ཏུ་གང་དག་རྒྱ་མཐོང་པའི་ཐང་བཟང་བར་ང་ཚོའི་ Payment and Service Finder བེད་སྤྲོད་བྲ།

བྲིང་གིས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིམ་སྤྲུ་ཞབས་ཏུ་གང་དག་ཡོད་མེད་འཚོལ་བར་ཡང་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ། བྲིང་གི་མངའ་སྡེ་ལས་སྤྲུ་ལ་འདེམས་སྤྲོད་དང་། དེ་ནས་ནང་མི་དང་བྲིམ་གྱི་དྲག་རྩུབ་འདེམས། ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུའི་ཆ་འཕྲིན་ཚད་ [servicesaustralia.gov.au/paymentfinder](http://servicesaustralia.gov.au/paymentfinder) ལྟེད་བསྤྲོད།

## 3. གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་བྲིང་གྱི་དོ་ཚབ་བྱེད་དེ་ང་ཚོའི་ལྟ་སྤྲོད་ལ་བྲེལ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་གསལ་འཕྲོད་དག་ཡོད་ན། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་གོ་སྐྱིད་དེ་མཚུག་བཟུ་བྱེད་པའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།

- བྲིང་གྱི་དོ་ཚབ་ཏུ་ Centrelink, Medicare ལས་ Child Support ལྟ་སྤྲོད་ལ་བྲེལ་བའི་ཚོག་མཚན།
- བྲིང་གི་ Centrelink རིན་སྤྲོད་ཐོབ་ཅིང་བེད་སྤྲོད་བཞིན་པ།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཚོགས་སྡེ་གཞན་དེར་སྐྱེད་བཅོས་སྐོར་བཤད་དགོས་བྱུང་ན། ང་ཚོས་བྱིད་ལ་དེའི་སྐོར་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་ཡིན།

### 4. བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱི་སྐབ་གྲུ་ལ་ My Health Record ཡོད་དམ།

བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱི་སྐབ་གྲུ་ལ་ My Health Record བྱིད་ཀྱི་ཁ་བྱང་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་གཏུག་ཆ་འཕྲིན་ཡོད་མིན་པ་ཡིན།  
གལ་ཏེ་འདི་ཡིས་བྱིད་ཀྱི་ནང་མི་རྣམས་ཉེན་ཁ་ནང་འཇུག་ཀྱི་ཡོད་ན། My Health Record རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་ལ་ 1800 723 471 རོག་  
ཁ་བར་གཏོང་སྟེ་གདམ་ག་ 9 འདེམས།

### 5. བྱིད་ཀྱི་ Centrelink རིན་སྲོད་ཐོབ་པར་བྱིད་ལ་ལྷན་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་གང་ཞིག་ཡོད་དམ།

Centrelink རིན་སྲོད་ཐོབ་པར་བྱིད་ཀྱིས་འཇུག་འཇུག་སམ་སྐྱེད་མོང་འགན་འཁུའི་དགོས་མཁོ་དག་ལྷན་དགོས་མིན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་སྐབ་ཀྱི་མེད་ན།  
ང་ཚོར་འཇུག་ཀྱི་མཁོ་སྲོད་པ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད།:

- མཇུག་འཕྲད་དུས་ར་ཞིག་ངོ་བསྐྱོད་བྱ།
- བྱིད་ཀྱི་འཇུག་འཇུག་སམ་སྐྱེད་མོང་འགན་འཁུའི་དགོས་མཁོ་དག་སྐོར་བར་བྱ།

### 6. བྱིད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལྷན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དག་གསར་སྐྱར་བྱེད་ཡོད་དམ།

བྱིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འཆར་གཞིའི་ཚུལ་དུ་ Child Support, Centrelink ལས་ Medicare ལྷན་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དག་གསར་སྐྱར་བྱ།  
འདི་ནི་སྐྱབས་གཏོང་ཁ་བྱང་ལས་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་མིན།  
འདི་ནི་བྱིད་ཁོ་ན་ལ་ང་ཚོའི་སར་ནས་རིན་སྲོད་དང་ཡིག་འབྲེལ་དག་འབྱོར་བའི་ལམ་བཟོན་གྱི་ཆེད་ཡིན།

### 7. བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསང་ཡིག་གང་ཞིག་སྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་འདུག་གམ།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་བྱིད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ myGov རོགས་རམ་སྐྱེད་ལྟ་བུ་སྐྱོད་ཡོད་ན།  
བྱིད་ཀྱིས་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསང་ཡིག་དག་བཞེ་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།  
གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐེངས་སྐྱེད་སྐོར་ཤེས་འཇུག་ཡོད་ན། ང་ཚོར་བརྗོད་རོགས། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བྱིད་ཀྱི་ myGov  
རོགས་རམ་སྐྱོད་བྱས་འདུག་བསམ་པ་ཡིན་ན། ཡིན་སྐད་ནང་རོགས་རམ་ཆེད་ myGov ལ་ 132 307 ལྟར་ཁ་བར་གཏོང།

### 8. བྱིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ Medicare བྱང་བུ་གཞན་སྐྱེད་འཕྲོ་འགྱུར་བྱེད་དགོས་འདུག་གམ།

གལ་ཏེ་དེ་སྐོར་བྱང་བུ་སྐྱེད་གནས་རྒྱར་བདེ་འཇགས་མེད་ན། བྱིད་ཀྱིས་ Medicare བྱང་བུ་གསར་པའི་སྐྱེད་འཕྲོ་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།  
འདི་བྱེད་པར། Medicare ལ་ 132 011 རོག་ཁ་བར་གཏོང་བ་དང་བྱིད་ཀྱིས་ཡིན་སྐད་ནང་ང་ཚོར་གང་བྱེད་འདོད་ཡོད་སྐོར་བརྗོད།  
ང་ཚོས་བྱིད་ལ་གོམ་ཐབས་རྩེས་མ་དེར་ཕྱོགས་སྐོར་བྱེད་པ་ཡིན།

### 9. བྱིད་ལ་རང་སོ་སོའི་མིང་ཐོག་ཏུ་དུལ་ཁང་ཐོ་ཁོངས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་བཅོན་པོ་ཡོད་དམ།

བྱིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འཆར་གཞི་ཚུལ་དུ། བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་ཐོ་ཁོངས་ཐོག་ཏུ་དུལ་ཁང་ཐོ་ཁོངས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་བཅོན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆོག་མིན་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཚོར་བྱི་རིན་སྲོད་དག་ཐོབ་ཐངས་དེའི་སྤྱི་བཏོན་དུ་འཇུག་འདོད་ཡོད་ན།  
བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངུལ་ཁང་ཐོབ་ཐངས་ཞིབ་ཤེད་ཀྱི་འགྲུལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བྱིས་པ་འདི་ཉིད་ Centrelink, Medicare དང་ Child Support  
ཆེད་དུ་ལོགས་དགར་བྱེད་དགོས་པ་ཐོན་པ་ལྟ།

### 10. ང་ཚོའི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་པ་འདུག་གམ།

ང་ཚོའི་རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུའི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་ན། དེར་གདམ་ག་དག་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། དཔེར་ན།  
ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་གལ་ཏེ།

- བྱིས་པ་ལོ་ཐོས་སམ་སྤྱི་བཏོན་ཉམས་སའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
- བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ནང་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ།
- བྱིས་པ་བྱིས་པ་ལྟོ་ལྟོ་ནང་གི་གང་ཟག་ཞིག་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ནམ་ནང་པ། ཡང་ན་རྒྱ་སྐྱོན་ཡིན་པ།

ང་ཚོ་ལ་བྱིས་པ་སྐད་ཡིག་ནང་སྐད་ཆ་བཤད་པར། ཁ་སར་གཏོང་།:

- Centrelink རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ 131 202 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།
- Medicare ལས་ Child Support རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ Translating and Interpreting Service (TIS National) ལ་ 131 450 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ [servicesaustralia.gov.au/accessibility](http://servicesaustralia.gov.au/accessibility) ལྟར་བསྐྱོད།

བྱིས་པ་ [servicesaustralia.gov.au/yourlanguage](http://servicesaustralia.gov.au/yourlanguage) ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཆ་འཕྲིན་རྟོག་ཐུབ།

### 11. བྱིས་པ་དམྱའི་ཆར་ child support གནད་དོན་ཡོད་དམ། ཡང་ན། བྱིས་པ་ Family Tax Benefit ཆེད་ child support ལྷན་ལུ་རྒྱུ་དགོས་སམ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོད་ཐང་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན་ཨིན་སྐད་ནང་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ Child Support ལ་ 131 272 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།:

- བྱིས་པ་ལྷན་ལུ་རྒྱུ་སྤྱི་བཏོན་ཆེད་ child support ལྷན་ལུ་བཞེན་པ།
- ང་ཚོས་བྱིས་པ་ལྷན་ལུ་རྒྱུ་སྤྱི་བཏོན་ཆེད་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།

### 12. བྱིས་པ་ཚོའི་ལྷན་གནད་དོན་གཞན་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོད་སྐོར་བྱི་བ་ཡོད་ན་བྱིས་པ་ཚོའི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་ཆོག་:

- Centrelink རིན་སྲོད་ལམ་སྤྱོད་ལྟར།
- Medicare རིན་སྲོད་ལམ་སྤྱོད་ལྟར།
- Child Support ལམ་སྤྱོད་ལྟར།
- བྱིས་པ་ Child Support ལས་ Centrelink ཡང་ན་ Medicare རིན་སྲོད་ལྟར།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ [servicesaustralia.gov.au/contactus](http://servicesaustralia.gov.au/contactus) ལྟར་བསྐྱོད།

### 13. རམ་འདེགས་ཞབས་ཀྱི་དང་ལག་ཆ་གཞན་དག་ངས་གང་དུ་སྟེན་སྲུབ་བཅ།

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཀྱི་དག་གིས་འཛུགས་ཀྱི་སྤོངས་སྤོངས་མཁོ་སྤོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞབས་ཀྱི་གཞན་དག་འབྲེལ་སྦྲེལ་བྱེད་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་ Employment Services ཨང་གྲངས་ 132 850

ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་བྱེད་ཞིག་གི་ལྷན་སྐྱེད་ཆ་བཤད་པའི་འབོད་སྐྱེལ་བྱ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྐྱེད་སྐྱུར་དགོས་ན་ང་ཚོར་བརྗོད་རོགས།

ང་ཚོས་འཛུགས་ཀྱི་ཐོག་གཅིག་གོ་སྤྲིད་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ་གཞན་དག་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ [servicesaustralia.gov.au/domesticviolence](http://servicesaustralia.gov.au/domesticviolence)

སྟེང་ཨིན་སྐད་ནང་ཐོ་གཞུང་ཞིག་སྟེན་པ་ཡིན།

**1800RESPECT (1800 737 732)** ལ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཉི་མ་བདུན་དང་ཚུ་ཚོད་ 9༧ རིང་རོགས་འབོད་འབྲེལ་ལམ་ཡོད་པ་དང་།

‘ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ།’ གྱི་བྱེད་སྟོ་ཡོད།

Ask Izzy བེ་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཚའི་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ་བར་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་དེབ་ཞིག་ཡིན། [askizzy.org.au](http://askizzy.org.au) སྟེང་བསྟོད།



## Family and domestic violence checklist

If you are concerned about your or your family's safety, we can help. Here are some things to keep in mind if you contact Child Support, Centrelink or Medicare.

### 1. Do you have access to personal identity documents?

We may ask for personal identity documents for you and your children. This could include documents like these:

- driver licence
- birth certificate
- visa details
- passport.

If you do not have access to them, we can still help you. Contact us and we will work with you to find other options.

### 2. Do you know what payments you can get?

Use our Payment and Service Finder to see what payments and services you may be able to get.

You can also use it to find services near you. Select your state or territory, then family and domestic violence. Go to [servicessaustralia.gov.au/paymentfinder](https://servicessaustralia.gov.au/paymentfinder) for more information in English.

### 3. Does someone else deal with us on your behalf?

We can help you end an arrangement if someone else:

- has permission to deal with Centrelink, Medicare or Child Support on your behalf
- is getting and using your Centrelink payment.

We will let you know if we need to tell the other party about the change.

### 4. Do you or your children have a My Health Record?

Your or your child's My Health Record can contain contact information such as your address.

If this could put your family at risk, call the My Health Record Help line on **1800 723 471** and select **option 1**.

## **5. Do you have any requirements you need to meet to get your Centrelink payment?**

You may need to meet participation or mutual obligation requirements to get a Centrelink payment.

Talk to us, or your provider, if you cannot:

- attend an appointment
- meet your participation or mutual obligation requirements.

## **6. Have you updated your personal details with us?**

As part of your safety planning, update your personal details with Child Support, Centrelink and Medicare. This could be a new postal address or phone number.

This is to make sure only you get payments and correspondence from us.

## **7. Do you need to change any of your passwords?**

If someone else has access to your online or myGov accounts, you can change your passwords at any time.

If you are concerned about the security of your records, let us know. For example, if you think someone has accessed your myGov account, call the myGov help desk on **132 307** for help in English.

## **8. Do you need to transfer yourself to another Medicare card?**

You can transfer to a new Medicare card if it is unsafe to remain on a previous card.

To do this, call Medicare on **132 011** and tell us what you want to do in English. We will direct you to the next step.

## **9. Do you have secure access to a bank account in your own name?**

As part of your safety planning, you may have secure access to a bank account in your name only.

If you would like us to send your payments to that account, you will need to change your bank account details. Remember, you will need to do this separately for Centrelink, Medicare and Child Support.

## **10. Do you need help to understand our information?**

If you need help to understand information about our payments and services, there are options available. For example, we can help if:

- you have a hearing or speech impairment
- you need to talk to someone in your language
- you or someone in your care have a disability, illness or injury.

To speak to us in your language, call:

- **131 202** about Centrelink payments and services
- the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** about Medicare or Child Support payments and services.

Go to [servicessaustralia.gov.au/accessibility](https://servicessaustralia.gov.au/accessibility) for more information in English.

You can also find information in your language at [servicessaustralia.gov.au/yourlanguage](https://servicessaustralia.gov.au/yourlanguage)

## **11. Do you have a current child support case or need to apply for child support for your Family Tax Benefit?**

Call Child Support on **131 272** for information in English if you are concerned about:

- seeking child support from your ex-partner
- us contacting your ex-partner.

## **12. Is there other business you need to talk to us about?**

You can talk to us if you have questions about:

- Centrelink payments or debt
- Medicare payments or processes
- Child Support assessments or debt
- the security of your Child Support, Centrelink or Medicare records.

Go to [servicessaustralia.gov.au/contactus](https://servicessaustralia.gov.au/contactus) for more information in English.

## **13. Where can I find other support services and tools?**

Our social workers provide free, confidential counselling. They can refer you to other services that might help. Call our Employment Services line on **132 850** and ask to speak to a social worker. Let us know if you need an interpreter. We will arrange one for free.

There are other organisations to help you. You can find a list in English at [servicessaustralia.gov.au/domesticviolence](https://servicessaustralia.gov.au/domesticviolence)

**1800RESPECT (1800 737 732)** has a 24 hour, 7 day a week helpline and 'Find services in your area' function.

Ask Izzy is a directory to help you find services in your area. Go to [askizzy.org.au](https://askizzy.org.au)