



पारिवारिक र घरेलु हिंसा चेकलिष्ट

यदि तपाईंलाई आफ्नो वा तपाईंको परिवारको सुरक्षाको सरोकार छ भने, हामी मद्दत गर्न सक्दछौं। यदि तपाईंले Child Support, Centrelink वा Medicare लाई सम्पर्क गर्नु भएका मनन गर्नुपर्ने कुराहरु यहाँ उल्लेखित छन्।

1. के तपाईं संग व्यक्तिगत परिचयका कागजातहरु उपलब्ध छन्?

हामी तपाईं र तपाको बालबालिकाहरुको व्यक्तिगत कागजातहरु माग्न सक्नेछौं। यसमा निम्न लिखित जस्ता कागजातहरु पर्न सक्नेछन्:

- सवारी चालक अनुमती पत्र
- जन्म प्रमाण-पत्र
- भिसा को विवरणहरु
- राहदानी।

यदि तपाईं संग ति कागजातहरु छैनन् भने, हामी तपाईंलाई अझै पनि मद्दत गर्न सक्छौं। हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र हामी अन्य विकल्पहरु पत्तालगाउने उपाय खोज्नेछौं।

2. के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंले के भुक्तानी पाउनुहुनेछ भनेर?

तपाइ के भुक्तानी र सेवाहरु हासिल गर्न सक्नुहोला भनेर पत्ता लगाउन हाम्रो Payment and Service Finder मा हेर्नुहोला।

तपाईंले तपाईंको नजिकको सेवा पत्ता लगाउन पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको राज्य वा क्षेत्र रोज्नुहोस्, अनि त्यस पछि परिवार र घरायसी हिंसा(family and domestic violence)। अंग्रेजीमा थप जानकारीको लागि servicesaustralia.gov.au/paymentfinder मा जानुहोला।

3. के तपाईंको मार्फत हामी संग कसैले लेनदेन गर्नेछ?

यदि अरु कोहि भएमा हामी त्यो व्यवस्थापनलाई समाप्त गरिदिन सक्दछौं:

- तपाईंको मार्फत Centrelink, Medicare वा Child Support संग लेनदेन गर्ने अनुमती भएको
- तपाईं Centrelink भुक्तानी पाईरहेको वा प्रयोग गरिरहेको।

यदि परिवर्तनको बारेमा अन्य पक्षहरुलाई भन्नु पर्ने भए हामी तपाईंलाई जानकारी गराउने छौं।

4. के तपाईं र तपाईंको बालबच्चाहरुको My Health Record छ?

तपाईं र तपाईंको बालबच्चाको My Health Record मा सम्पर्क विवरणहरु संलग्न हुन सक्दछन् जस्तै तपाईंको ठेगाना।

यदि यसले तपाईंको परिवारलाई खतरामा पर्दछ भने, My Health Record को मद्दत लाईन 1800 723 471 मा फोन गरेर option(विकल्प) 1रोज्नुहोला।

5. तपाईंको Centrelink को भुक्तानी हासिल गर्नको लागि के तपाईंले कुनै प्रकारको प्रकृयाहरू पुरा गर्नुपर्ने हुन्छ?

Centrelink को भुक्तानी पाउनकोलागि तपाईंले सहभागिता वा आपसी बाध्यताका आवश्यकताहरू पुरा गरेको हुनु पर्न सक्नेछ।

हामी संग वा तपाईंको प्रबन्धक संग कुरा गर्नुहोस्, यदि सक्नुहुन्न भने:

- भेटघाटको समयमा उपस्थित हुनुहोस्
- सहभागिता वा आपसी बाध्यताका आवश्यकताहरू पुरा गर्नुहोस्

6. के तपाईंले तपाईंको आफ्नो व्यक्तिगत विवरणहरू हालसाविक गर्नुभयो?

तपाईंको सुरक्षा योजनाको अंशको रूपमा, Child Support, Centrelink र Medicare साथ तपाईंको व्यक्तिगत विवरणहरू अपडेट गर्नुहोस्। यो नयाँ हुलाक ठेगाना वा फोन नम्बर हुन सक्दछ।

तपाईंले मात्र हामीबाट भुक्तान र पत्राचार प्राप्त गर्नुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न को लागी।

7. के तपाईंले कुनैपनि पासवर्डहरू(passwords) परिवर्तन गर्नु पर्दछ?

यदि कसैसँग तपाईंको अनलाइन वा myGov खाताहरूमा पहुँच छ भने, तपाईं कुनै पनि समयमा आफ्नो पासवर्ड परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईं आफ्नो रेकर्डको सुरक्षा को बारे मा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, हामीलाई थाहा दिनुहोस्। उदाहरण को लागी, यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि कसैले तपाईंको myGov खाता पहुँच गरेको छ भने, अंग्रेजीमा मद्दतको लागि 132 307 मा myGov मद्दत डेस्कमा फोन गर्नुहोस्।

8. के तपाईंले आफुलाई अर्को Medicare कार्डमा सार्नु पर्दछ?

यदि पहिलाको कार्डमा रहनकोलागि असुरक्षित लागेमा तपाईंले नयाँ Medicare मा सार्न सक्नुहुनेछ।

यसो गर्नको लागि, Medicare लाई 132 011 मा फोन गर्नुहोला र अंग्रेजीमा हामीलाई के गर्न चहानुहुन्छ भन्नुहोला। हामी तपाईंलाई अर्को कदमको लागि निर्देशन दिनेछौं।

9. तपाईंको आफ्नो नाममा सुरक्षित बैंक खातामा पहुँच छ?

तपाईंको सुरक्षा योजनाको हिस्साको रूपमा, तपाईंको नाममा मात्र बैंक खातामा सुरक्षित पहुँच हुन सक्छ।

यदि तपाईं हामीलाई तपाईंको खातामा भुक्तानी पठाउन चाहानुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बैंक खाता विवरणहरू परिवर्तन गर्नु आवश्यक पर्दछ। याद गर्नुहोस्, तपाईंले Centrelink, Medicare र Child Support का लागि यो छुट्टै गर्न आवश्यक पर्दछ।

10. के तपाईंलाई हाम्रो जानकारी बुझ्नकोलागि मद्दतको खाँचो पर्दछ?

यदि तपाईंलाई हाम्रो भुक्तानी र सेवाहरूको बारेमा जानकारी बुझ्न मद्दत चाहिन्छ भने, विकल्पहरू उपलब्ध छन्। उदाहरण को लागी, हामी मद्दत गर्न सक्दछौं यदि:

- तपाईंलाई सुनुवाई वा बोली कमजोरी छ
- तपाईंले आफ्नो भाषामा कसैसँग कुरा गर्न आवश्यक छ
- तपाईं वा तपाईंको हेरचाहमा रहेको कौहि अशक्तता, रोगी वा घाईते छ।

तपाईंको भाषामा हामी संग कुरा गर्नुको लागि, फोन गर्नुहोला:

- 131 202 मा Centrelink को भुक्तानी र सेवाहरूको लागि

• Translating and Interpreting Service (TIS National) लाई 131 450 मा Medicare वा Child Support मा भुक्तानी र सेवाहरूको लागि अंग्रेजीमा थप जानकारीको लागि servicessaustralia.gov.au/accessibility मा जानुहोला।

तपाईंले आफ्नो भाषामा जानकारीहरू servicessaustralia.gov.au/yourlanguage मा पनि पाउन सक्नुहुनेछ।

11. के तपाईंको हालसालको child support मामिला छ वा Family Tax Benefit को लागि child support निवेदन गर्नु पर्छ?

यदि निम्न कुराहरूको बारेमा सरोकार भएमा अंग्रेजीमा Child Support को बारेमा जानकारीको लागि 131 272 मा फोन गर्नुहोला:

- तपाईंको पहिलाको पार्टनरबाट child support खोजिरहनु भएको
- हामीले तपाईंको पहिलाको पार्टनरलाई सम्पर्क गर्ने

12. के यहाँ अरु कुनै कुराको बारेमा हामी संग कुरा गर्नु पर्नेछ?

यदि तपाईं संग निम्न प्रश्नहरू छन् भने हामी संग कुरा गर्न सक्नुहुनेछ:

- Centrelink भुक्तानी वा ऋण
- Medicare भुक्तानी वा प्रसोधन
- Child Support मूल्याङ्कन वा ऋण
- तपाईंको Child Support, Centrelink वा Medicare रेकर्डको सुरक्षाको बारेमा।

अंग्रेजीमा थप जानकारीको लागि servicessaustralia.gov.au/contactus मा जानुहोला।

13. मैले अन्य समर्थन सेवाहरू र उपकरणहरू कहाँ पाउनु सक्छु?

हाम्रो सामाजिक कार्यकर्ताहरूले निःशुल्क, गोप्य परामर्श प्रदान गर्छन्। तिनीहरूले तपाईंलाई अन्य सेवाहरूको लागि सिफारिस गर्न सक्छन् जुन मद्दत हुन सक्दछ। हाम्रो Employment Services सेवा लाइनको 132 850 मा फोन गर्नुहोस् र सामाजिक कार्यकर्तासँग कुरा गर्न सोध्नुहोस्। यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने हामीलाई भन्नुहोस्। हामी तपाईंलाई निः शुल्क व्यवस्था गर्नेछौं।

तपाईंलाई मद्दत गर्न अन्य संगठनहरू छन्। तपाईंले अंग्रेजीमा servicessaustralia.gov.au/domesticviolence मा सूची पाउन सक्नुहुन्छ।

1800RESPECT (1800 737 732) सँग २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिननै हेल्पलाइन र 'तपाईंको क्षेत्रमा सेवाहरू खोज्नुहोस्' ('Find services in your area') समारोह छन्।

Ask Izzy तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा सेवाहरू फेला पार्न मद्दतको लागि गर्ने एक निर्देशिका हो। askizzy.org.au मा जानुहोस्।



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 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 for more information in English.

You can also find information in your language at 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 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

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