Australian Government
Services Australia

BURMESE

မိသားစုနှင့်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု – ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပုံနည်းလမ်း

အန္တရာယ် ချက်ချင်း ကျရောက်နေပါက ဖုန်း 000 ကိုဆက်ပါ

မိသားစုနှင့်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

မိသားစုနှင့်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဆိုသည်မှာ ကြမ်းကြုတ်သော၊ ခြိမ်းခြောက်သော၊ အတင်းအကျပ်ပြုသော သို့မဟုတ် ချုပ်ခြယ်သော အပြုအမူ တစ်ခုခုဖြစ်သည် သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်အောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်သည့် နည်းလမ်း

သင် သို့မဟုတ် သင် သိသည့်တစ်ယောက်ယောက်က မိသားစုနှင့်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေပါက ကျွန်ုပ်တို့ ထောက်ပံ့ငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင် လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့်လည်း စကားပြောဆိုနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် အကူဝင်ငွေထောက်ပံ့ကြေး သို့မဟုတ် Crisis Payment ကဲ့သို့ ထောက်ပံ့ကြေး ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ရနိုင်သည် ဟုတ်မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးပေးပါမည်။

လင်မယားခွဲနေချိန်၌ အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေပါ

လင်မယားကွဲရန် စီစဉ်နေပါက သင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် သင့်အချက်အလက်လုံခြုံနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

လင်မယားခွဲနေစဉ် သင်နှင့် သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ လုံခြုံစေရန် ဤအရေးကြီးသော အချက်များကို လိုက်နာပါ။

1. သင်၏ လျှို့ဝှက်စကားလုံးများနှင့် ကိုယ်ရေးသက်သေခံနံပါတ်များ (PINs) ကို ပြောင်းပါ

သင်၏ myGov နှင့် အခြား အွန်လိုင်း စာရင်းများရှိ လျှို့ဝှက်စကားလုံးများနှင့် ကိုယ်ရေးသက်သေခံနံပါတ်များ (PINs) ကို အသေအချာ ပြောင်းပါ။ လူများခန့်မှန်းရခက်သည့် လျှို့ဝှက်စကားလုံးများ သို့မဟုတ် စကားစုများ အမျိုးမျိုးကို ရွေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင် တစ်ဦးတည်း သုံးစွဲမည်ကို သေချာစေပါမည်။
သင့်အချက်အလက်များကိုကာကွယ်ရန် သင့်မှတ်တမ်းများအတွက် လျှို့ဝှက်စကားလုံး ပို၍များများကိုလည်း သင် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

2. သင့်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် အစီအမံများကို စိစစ်ပါ

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်အတွက် Centrelink, Medicare သို့မဟုတ် Child Support ကိုကူညီပေးနေပါက ဤအစီအမံသည် လုံခြုံနေသေးကြောင်း ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားရန်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ ဤအစီအမံသည် သင့်အဖို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆပါက အစီအမံကို ပြောင်းလဲရန် သို့မဟုတ် အဆုံးသတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မှသာ အခြားသူက သင့်အချက်အလက်များကို မရယူနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

3. သင့်လက်ရှိ အိမ်ထောင်အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ထံ အသစ်ပြင်ဆင်ပါ

လက်ရှိကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကို အသစ်မပြင်ဆင်မီ သင် Medicare, Centrelink နှင့် Child Support ကို သီးခြားစီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်မှတ်တမ်းများကို ခွဲထုတ်ပေးရန်နှင့် သင်၏ လက်ရှိအိမ်ထောင်အခြေအနေ အသေးစိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား အသစ်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ယခင်ယောက်ျားသည် သင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်အသစ်ကို မြင်တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သင့်မှတ်တမ်းများကို ခွဲထုတ်ပြီးနောက် ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် လိပ်စာ ကဲ့သို့သော သင်၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား အသစ်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

4. သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးများ သို့မဟုတ် မှီခိုသူများကို Medicare ကတ်အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ

သင်၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို Medicare တွင်အသစ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးများ သို့မဟုတ် မှီခိုသူများကို Medicare ကတ်အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ ဆက်သွယ်ရမည့်အသေးစိတ်အချက် အသစ်၊ လိပ်စာအသစ်နှင့် သင်နှင့်သင့်ကလေးများ အသုံးပြုသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို တစ်ဦးတစ်ယောက် မြင်တွေ့နေမည်ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်။

5. သင်၏ Medicare Safety Net မှတ်ပုံတင်ခြင်းကို အသစ်ပြင်ဆင်ပါ

သင့် အသေးစိတ်အချက်များ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်မိသားစုအတွက် အဆိုပြုထားသည့် ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်အား ကျွန်ုပ်တို့ အကြောင်းကြားနေခြင်းကို ရပ်ဆဲပေးရန် သင့်အနေဖြင့် သင့် ယခင်ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ကို Medicare Safety Net မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမှ ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ပါမည်။

6. သင်၊ သင့်ကလေးများ သို့မဟုတ် မှီခိုသူများတွင် My Health Record ရှိမရှိနှင့် မည်သူက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်ကို စိစစ်ပါ

အကယ်၍ သင်၊ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် မှီခိုသူများတွင် My Health Record ရှိပါက သင်၏လိပ်စာကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ရမည့်အသေးစိတ်အချက်များ ၎င်းတွင်ရှိနေနိုင်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းကြောင့် သင့်မိသားစုတွင် အန္တရာယ်ရှိပါက My Health Record အကူအညီဖုန်းလိုင်း **1800 723 471** ကိုဖုန်းဆက်ပါ။

7. သင့်အမည်ဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ဘဏ်စာရင်းရှိကြောင်း သေချာစေပါ

သင့်ငွေကြေးလုံခြုံစေရန် သင့်အမည်ဖြင့်သာ ဘဏ်စာရင်းရှိသင့်သည်။ ထိုဘဏ်စာရင်းသို့ သင့်ထောက်ပံ့ကြေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပေးပို့စေလိုပါက Medicare, Centrelink နှင့် Child Support ရှိ သင့်ဘဏ်စာရင်းများကို ပြောင်းလဲရန် သင် လိုအပ်သည်။

အကယ်၍ သင့်နာမည်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ လုံခြုံပြီးစိတ်ချရသည့် ဘဏ်စာရင်း သင့်တွင် မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ Electronic Benefit Transfer card ကဲ့သို့ အခြား နည်းလမ်းများကို ရှာကြံပေးနိုင်ပါသည်။

8. သင် မည်သူဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ရေးသက်သေခံစာရွက်စာတမ်းများ သင့်တွင်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ

ထောက်ပံ့ကြေး သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု ရယူရန် သင်၏ကိုယ်ရေးသက်သေခံစာရွက်စာတမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ တောင်းနိုင်သည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းများတွင် သင်၏ ကားမောင်းလိုင်စင်၊ မွေးစာရင်း၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ImmiCard ၊ ဘဏ်ကတ် သို့မဟုတ် myID တို့ပါဝင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုယ်ရေးသက်သေခံစာရွက်စာတမ်းများ မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ဖုန်းခေါ်ပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သင်နှင့်အတူ အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ပေးပါမည်။

ပိုမိုသိရှိရန်အတွက်

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များကို **servicesaustralia.gov.au/domesticviolence** သို့မဟုတ် **servicesaustralia.gov.au/keepinformationsafe** တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- သင့်ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက်- **servicesaustralia.gov.au/yourlanguage** တွင် သင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်၊ နားထောင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သင့် ဘာသာစကားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပြောဆိုရန် ဖုန်း **131 202** ကိုဆက်ပါ။
- Medicare နှင့် Medicare Safety Net တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဖုန်း **132 011** ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်ပါ သင် စကားပြန်တစ်ဦးလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြန်တစ်ဦးကို အခမဲ့ စီစဉ်ပေးပါမည်။
- Child Support ကို ဖုန်း **131 272** ဖြင့်ခေါ်ဆိုပါ။ သင် စကားပြန်တစ်ဦးလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြန်တစ်ဦးကို အခမဲ့ စီစဉ်ပေးပါမည်
- service centre သို့သွားရောက်ပါ။

ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း အချက်အလက်များကို နားလည်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ သင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်စကားပြောသည့်အခါ မေးမြန်းပါ။

အခြားနေရာများမှ အကူအညီ

ပြောဆိုအကြံပေးခြင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် သင့်အားကူညီပေးနိုင်သည့် အခြား နေရာများရှိပါသည်။

တစ်ရက် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက်လုံးလုံး ပြောဆိုအကြံပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းအတွက် 1800RESPECT ကို ဖုန်း **1800 737 732** ဖြင့်ခေါ်ဆိုပါ။ သင် စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းဆိုနိုင်သည်။

Leaving Violence Program သည် အကြမ်းဖက်သော ကြင်ဖော်ဖက်ကို စွန့်ခွာသောသူများအား ငွေကြေးနှင့် အခြားအကူအညီ ပေးသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် ဖုန်း **1800 253 283** ကိုခေါ်ဆိုပြီး စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် **leavingviolenceprogram.org.au/resources-other-languages** တွင်ကြည့်ရှုပါ။

တာဝန်မယူခြင်းဆိုချက်

ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များကို ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု အဖြစ်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထောက်ပံ့ကြေးငွေကို လျှောက်ထား လိုမလိုနှင့် သင့် သီးခြား အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လျှောက်လွှာတင်သွင်း လိုမလိုကို ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ သင်၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

Australian Government
Services Australia

ENGLISH

Family and domestic violence – how we can help

Call 000 if you are in immediate danger

What is family and domestic violence

Family and domestic violence is any behaviour that is violent, threatening, forceful or controlling, or makes a person feel scared.

How we can help

If you or someone you know is affected by family and domestic violence, we can help with payments and services. You can also speak with a social worker.

We will check if you can get a payment from us, such as an income support payment or Crisis Payment.

Stay safe when separating

If you are planning to end a relationship it is important to protect your privacy and make sure your information is safe.

Follow these important steps when separating to help keep you and your personal information safe.

1. Change your passwords and personal identification numbers (PINs)

Make sure you change any passwords and personal identification numbers (PINs) for your myGov and any other online accounts. Choose different passwords or passphrases that are hard for people to guess. This will make sure only you have access. You can also ask for more passwords on your records to protect your information.

2. Check your acting arrangements

If you have someone helping you with Centrelink, Medicare or Child Support, you need to consider if this arrangement is still safe. If you feel this arrangement could put you at risk, call us to change or end the arrangement so the other person cannot access your information.

3. Update your relationship status with us

Before you update any personal information you will need to call Medicare, Centrelink and Child Support separately and ask us to separate your records and update your relationship details. This is so your ex-partner can't see your new details. After we have separated your records, you can ask us to update your personal information like your phone number or address.

4. Transfer yourself and your children or dependents to a new Medicare card

Before you update any of your personal details with Medicare you need to transfer yourself and your children or dependents to a new Medicare card. This is to stop anyone seeing your new contact details, new address and any services you and your children use.

5. Update your Medicare Safety Net registration

To stop us notifying the nominated contact person for your family about the change in your details you will need to remove your ex-partner or family member from your Medicare Safety Net registration.

6. Check if you, your children or dependants have a My Health Record and who can access it

If you, your child or dependants have a My Health Record it may contain contact details, such as your address. If this could put your family at risk, call the My Health Record Help line on **1800 723 471**.

7. Make sure you have a secure bank account in your name

To keep your money safe, you should have a bank account in your name only. If you want us to send your payments to that account, you need to change your bank account details separately with Medicare, Centrelink and Child Support.

If you do not have a safe and secure bank account in your name only, please contact us and we can look at other options, such as Electronic Benefit Transfer card.

8. Make sure you have your personal identity documents

To get a payment or service we may ask for your personal identity documents. This could include your driver licence, birth certificate, passport, ImmiCard, bank card or myID.

If you do not have your identity documents we can still help you. Call us and we will work with you to find other options.

For more information

- Go to **servicesaustralia.gov.au/domesticviolence** or **servicesaustralia.gov.au/keepinformationsafe** for information in English.
- Go to **servicesaustralia.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 us about Medicare and Medicare Safety Net on **132 011.** Let us know if you need an interpreter and we will arrange one for free.
- Call Child Support on **131 272**. Let us know if you need an interpreter and we will arrange one for free
- Visit a service centre.

If you need help to understand information about our payments and services, there are many options available. You can ask us when you talk to us.

Help from other places

There are other places that can help you with counselling, support and advice.

For counselling and support 24 hours a day, 7 days a week, call 1800RESPECT on **1800 737 732**. You can ask for an interpreter.

The Leaving Violence Program gives financial and other help to people leaving a violent partner. For more information call **1800 253 283** and ask for an interpreter, or go to **leavingviolenceprogram.org.au/resources-other-languages**

Disclaimer

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