# ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਛਿਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

**NSW** ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ **(NSW Ageing and Disability Abuse Helpline)** ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**1800 628 221** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ **9** ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ **5** ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਰਿਮਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਉਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

2. ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਇੱਕ ਗੁਮਨਾਮ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ
**ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au**
ਤੇ ਔਨਲਾਇਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ 000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ 13 11 14 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇ ਸੇਵਾ 1800 555 660 | ਟੈਕਸਟ ਟੇਲੀਫ਼ੋਨ 133 677

NSW GOVERNMENT