Optus ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਮਰਥਨ ਬਿਆਨ

Optus ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ (DFV) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਵਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ DFV ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਦੋਹਾਂ, ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ (ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ DFV ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ, ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੈਕਸ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ, ਧਰਮਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ Optus ਕੋਲ ਸਮਰਪਿਤ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ Optus ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **ਫ਼ੋਨ:** ਸਾਡੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **1800 685 059** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ:** ਕਿਸੇ ਵੀ Optus ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ Optus ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੋੜੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ Optus Messaging ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਾਂਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਲਬੈਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

OPTUS

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Optus ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ, ਮੁਅੱਤਲ, ਜਾਂ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਹੀ ਕਰ ਦਵਾਂਗੇ।

- ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ, ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਤੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਲੋਕ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

Optus ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੈਰ-ਘਰੇਲੂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਗਾਹਕ ਦੂਰਸੰਚਾਰ (ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ) ਮਿਆਰ 2024 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਨੀਤੀ ਵੇਖੋ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

1800 Respect 1800 737 732

1800 Respect ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। **1800 737 732** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (24/7 ਸਹਾਇਤਾ) **1800respect.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ

1800 ElderHelp 1800 353 374

1800 ElderHelp ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਰਾਜ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

OPTUS

Full Stop 1800 385 578

Full Stop (ਫੁੱਲ ਸਟਾਪ) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (National Sexual Abuse and Redress Support Service) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਿਵਾਰਣ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਸਥਾਗਤ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਾਇਲ ਕਮੀਸ਼ਨ ਬਿਠਾਏ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
- ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰਵਾਇਵਰਾਂ (ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਨਿਕਲੇ ਲੋਕਾਂ) ਦੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਸੰਸਥਾਗਤ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

fullstop.org.au/get-help/our-services/redresssupport 'ਤੇ ਜਾਓ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 007 007

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। **1800 007 007** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ndh.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੌਟਲਾਈਨ 1800 880 052

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੌਟਲਾਈਨ (National Disability Abuse and Neglect Hotline) ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੌਟਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ AEST/AEDST ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ।

dss.gov.au/help-and-support-disability/national-disability-abuse-and-neglect-hotline 'ਤੇ ਜਾਓ

ਰੈਨਬੋ ਜਿਨਸੀ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੇਲਪਲਾਈਨ 1800 497 212

ਰੈਨਬੋ ਜਿਨਸੀ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੇਲਪਲਾਈਨ (The Rainbow Sexual, Domestic and Family Violence Helpline) ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ:

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨਸੀ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

fullstop.org.au/get-help/our-services/rainbowviolenceandabuseput 'ਤੇ ਜਾਓ

OPTUS