

## मुख्य नोट्स

- आपातकालीन सेवाएँ लाल रंग में दिखाई गई हैं
- स्थानीय सेवाएँ पीले रंग में दिखाई गई हैं
- राष्ट्रीय सेवाएँ सलेटी रंग में दिखाई गई हैं
- कृपया ध्यान दें कि विवरण बिल्कुल थोड़े समय की सूचना पर बदले जा सकते हैं
- यदि आप सहायता प्राप्त नहीं कर सकते हैं, तो पहले ही कॉल करें या अन्य सेवाओं का प्रयास करें
- यदि आपको अपनी भाषा में किसी सेवा से बात करने के लिए किसी अनुवादक की आवश्यकता है, तो कृपया 13 14 50 पर TIS National को कॉल करें
- कृपया आपको उपलब्ध स्थानीय सेवाओं के बारे में अधिक सलाह के लिए पैनरिथ सिटी परिषद को 4732 7777 पर कॉल करें।

## विषय

खाद्य सहायता .....	2
वित्तीय सहायता .....	5
संकट/आपातकाल .....	8
बेघर होना.....	9
मानसिक स्वास्थ्य.....	10
घरेलू और पारिवारिक हिंसा .....	12
बच्चे और युवा .....	14
बहुसांस्कृतिक सेवाएँ.....	16
विकलांगता .....	17
वृद्ध / वरिष्ठ लोग.....	18

## खाद्य सहायता

COVID पॉजिटिव घरों के लिए भोजन 1800 943 553

### NSW स्वास्थ्य (NSW Health)

\*सहायता का अनुरोध करने के लिए कॉल करें

COVID पॉजिटिव घरों को आवश्यक वस्तुओं की सीधे घरेलू डिलीवरी

- आपातकालीन खाद्य राहत
- भोजन की टोकरियाँ (हैम्पर) और अति-आवश्यक वस्तुओं की डिलीवरी
- कल्याणकारी सहायता तक पहुंच (जैसे मानसिक स्वास्थ्य)

### Anglicare

8624 8600

[anglicare.org.au/locations/penrith/anglicare-penrith-office](https://anglicare.org.au/locations/penrith/anglicare-penrith-office)

### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

कॉल बैक सेवा उपलब्ध

सोम-मंगल, सुबह 9 बजे - दोपहर 3 बजे

बुध, दोपहर 12.30 - शाम 7 बजे

गुरु, सुबह 9 बजे - दोपहर 3 बजे

- आपातकालीन खाद्य राहत
- भोजन की टोकरियाँ की डिलीवरी
- हैम्पर्स में शामिल हैं:
  - ब्रेड, दूध, अंडे, अनाज, पास्ता, डिब्बाबंद भोजन, बिस्कुट
  - ताज़ा फल और सब्जियाँ, प्रसाधन, नैपीयाँ, फॉर्मूला आदि के विकल्प
- सेवाएँ या व्यक्ति इनका अनुरोध कर सकते हैं

### Turbans 4 Australia

[https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpRYE8HhbatrKJ7ps/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpRYE8HhbatrKJ7ps/viewform?edit_requested=true)

खाद्य राहत सीधे घरों को पहुंचाई जाती है

### •आपातकालीन खाद्य राहत

- मुफ्त भोजन के हैम्पर सीधे घरों में पहुंचाए जाते हैं
- रैफरल [ऑनलाइन प्रपत्र](#) के माध्यम से किए जाने चाहिए

### Christ Mission Possible

4704 8809 - [cmp.org.au](https://cmp.org.au)

द रॉक कम्युनिटी सेंटर - 32 Copeland St, Kingswood

वॉक-इनज़ का स्वागत है

अधिक जानकारी या आपातकालीन राहत सहायता के लिए कॉल करें

- आपातकालीन खाद्य राहत
- साप्ताहिक पिक-अप के लिए मुफ्त भोजन वाले हैम्पर:
  - मंगल, सुबह 8:30-11:30  
32 Copeland St, Kingswood
- निःशुल्क नाश्ते:
  - सोम, बुध और शुक्र, सुबह 7.30-9 बजे  
86 Station St, Penrith

### Westcare

4731 3275

[westcare.org.au/contact](https://westcare.org.au/contact)

कॉल बैक सेवा उपलब्ध

राहत की चीज़ों को लेकर जाने का समय निर्धारित करने के लिए लोगों को पहले ही कॉल कर लेना चाहिए वितरण (डिलीवरी) की क्षमता सीमित है लेकिन यदि लोग विशेष रूप से कमजोर वर्ग के हैं तो प्राथमिकता दी जा सकती है

- आपातकालीन राहत सेवा:
  - हैम्परज़, भोजन और किराने का सामान
  - कुछ प्रसाधन
  - कपड़े और अंडरवियर
- 'फोन साक्षात्कार/पिकअप' सेवा
- सेवाएँ आगे रैफर कर सकती हैं और निवासी सीधे समर्थन का अनुरोध भी कर सकते हैं

### Mama Lanias

0407 909 447

56 Woodriff St, Penrith (केमार्ट के पीछे वाली गली)

### पैनरिथ सिटी सेंटर

वॉक-इनज़ का स्वागत है

बुकिंग की कोई आवश्यकता नहीं है

- गर्मा-गर्म भोजन की टेकअवे सेवा
- सोम-शनि: शाम 7 से रात 8 बजे तक

<b>Nepean Food Services</b>	<b>4733 7200</b>
शुल्क-आधारित सेवाएँ	<a href="http://nepeanfoodservices.org.au">nepeanfoodservices.org.au</a>
पैनरिथ LGA (स्थानीय सरकारी क्षेत्र) के लिए सोम-शुक्र योग्यता मानदंड और शुल्क लागू हैं	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शुल्क-आधारित सेवा</li> <li>• भोजन सीधा घर में पहुंचाया जाता है</li> <li>• My Aged Care (मेरी वृद्ध-देखभाल सेवा)</li> </ul> <p>या NDIS योजना वाले लोगों के लिए \$6.50 में भोजन पहुंचाया जाएगा (यदि योजना में भोजन शामिल हो)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• वे लोग जो My Aged Care या NDIS के साथ पंजीकृत नहीं हैं, उनके लिए \$9 में भोजन पहुंचाया जाएगा</li> <li>• सभी भोजन पूर्व-निर्मित और वितरित किए जाते हैं</li> </ul>
<b>Paying it Forward Homelessness Services</b>	<b>0459 262 637</b>
	<a href="https://facebook.com/PayingItForwardNSW">facebook.com/PayingItForwardNSW</a> - <a href="mailto:pif.homeless@outlook.com">pif.homeless@outlook.com</a>
पैनरिथ आधारित वॉक-इनज़ का स्वागत है <i>खराब मौसम होने पर रद्द किया जा सकता है</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रविवार रात 5:30-6 बजे</li> <li>• जेमिसन पार्क (सुविधाएं ब्लॉक के विपरीत)</li> <li>• केवल टेकअवे भोजन</li> <li>• साथ ही मीठे पकवान, नाश्ता, फल, पानी भी प्रदान करते हैं</li> <li>• भोजन के हैम्पर उपलब्ध नहीं कराते</li> </ul>
<b>Penrith Community Kitchen</b>	<b>4732 1755 - <a href="http://penrithcommunitykitchen.com.au">penrithcommunitykitchen.com.au</a></b>
	PCYC कार पार्क - 100 Station Street, Penrith
पैनरिथ सिटी सेंटर	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सप्ताह के दिनों के लिए निःशुल्क भोजन और मीलस (meals) सेवा <ul style="list-style-type: none"> <li>○ सोम-शुक्र, दोपहर 12-1 बजे</li> </ul> </li> <li>• लंच टेकअवे के पैक: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ सैंडविच और रेप्स (wraps)</li> <li>○ फल और पानी</li> <li>○ मास्क और सैनीटाईज़र</li> <li>○ गर्म या फ्रोजन भोजन</li> </ul> </li> </ul>
<b>Reach Out Penrith</b>	<b>0468 479 116 - Unit 10/11 Robertson Place, Penrith</b>
शुल्क-आधारित सेवाएँ	<a href="https://facebook.com/ReachOutinPenrith">facebook.com/ReachOutinPenrith</a>
पैनरिथ सिटी सेंटर	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शुल्क-आधारित</li> <li>• भोजन, फलों, सब्जियों और अन्य वस्तुओं के एक बड़े हैम्पर के लिए \$35 का दान</li> </ul>
<b>Your Community Needs</b>	<b>0468 884 717</b>
शुल्क-आधारित सेवाएँ	Unit 6c, 516-526 Great Western Hwy, St Marys (कारयार्ड के पीछे)
सेंट मेरीज 5किमी क्षेत्र के लिए	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शुल्क-आधारित सेवा</li> <li>• भोजन और सामग्री बहुत कम/रियायती कीमतों पर</li> <li>• एक मैत्रिक स्थान जहाँ धारणा बनाए बिना सभी का स्वागत है</li> <li>• सेवाओं की विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है</li> <li>• समुदाय आधारित संगठन</li> <li>• लोग फेसबुक के ज़रिए संपर्क कर सकते हैं: <a href="https://facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569/">facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569/</a></li> </ul>
<b>Vinnies Community Hub Penrith</b>	<b>8861 9770</b>
	<a href="https://vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support">vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support</a>
पैनरिथ आधारित कॉल बैंक सहायता सेवा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कॉल करें और संदेश छोड़ें और स्टाफ आपको कॉल करेगा</li> <li>• हैम्पर्स और खाद्य पार्सल की संपर्क-रहित डिलीवरी की पेशकश करता है</li> <li>• ऊर्जा बिलों में सहायता</li> </ul>

**Service NSW**  
**(तीव्र राहत टीम)**

**13 77 88**

आपको सर्विस NSW पर कॉल करना ही चाहिए और इस सेवा का अनुरोध करना चाहिए

- खराब न होने वाले भोजन के बक्सों की डिलीवरी
- अल्प सूचना पर कुआरंटीन या आईसोलेशन में रखे गए लोगों और समुदाय के अन्य कमज़ोर तबके के लोगों के लिए

## वित्तीय सहायता

अधिक मांग के कारण अल्प सूचना पर विवरण बदल सकते हैं

<b>Westcare</b>	<b>4731 3275</b> <a href="http://westcare.org.au/contact">westcare.org.au/contact</a>
<b>पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए</b> कॉल बैक सेवा उपलब्ध वितरण (डिलिवरी) की क्षमता सीमित है लेकिन यदि लोग विशेष रूप से कमज़ोर तपके के हों तो व्यवस्था की जा सकती है	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>आपातकालीन राहत सेवा:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ हैम्परज़, भोजन और किराने का सामान</li><li>○ बिलों का भुगतान करने के लिए वाउचरों सहित वित्तीय सहायता</li><li>○ वित्तीय परामर्श और अन्य सहायता के लिए रैफ़रल</li></ul></li><li>• 'फ़ोन साक्षात्कार/पिकअप' कोविड-19 प्रक्रियाएँ</li><li>• सेवाएँ आगे रैफ़र कर सकती हैं और निवासी सीधे समर्थन का अनुरोध भी कर सकते हैं</li></ul>
<b>Anglicare</b>	<b>8624 8600</b> <a href="http://anglicare.org.au/what-we-offer/food-and-financial-assistance/help-with-money">anglicare.org.au/what-we-offer/food-and-financial-assistance/help-with-money</a>
<b>पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए</b> फोन पर सेवाओं का अनुरोध करें	<ul style="list-style-type: none"><li>• ऊर्जा बिल वाउचर उपलब्ध (EAPA वाउचर)</li><li>• उनके लिए वित्तीय सेवाएँ जिन्हें उनकी आवश्यकता है</li><li>• किराये में पीछे चल रहे लोगों के लिए सहायता (मूल्यांकन के बाद):<ul style="list-style-type: none"><li>○ 4 सप्ताह की सहायता के लिए Housing NSW को कर सकते हैं</li><li>○ निवासी स्वयं को रैफ़र कर सकते हैं</li><li>○ प्रतीक्षा सूची (वेटिंग लिस्ट) लगभग 2 सप्ताह की है</li></ul></li><li>• किराने के सामान में सहायता</li><li>• छोटे बच्चों के लिए नैपीयाँ और फॉर्मूला</li><li>• व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे शैंपू, साबुन, टॉयलेट पेपर</li></ul>
<b>Barnados Centre Cranebrook</b>	<b>4729 1211</b> <a href="http://barnados.org.au/our-centers/penrith">barnados.org.au/our-centers/penrith</a>
जाने से पहले कॉल करें सोम-शुक्र सुबह 9 - दोपहर 1 बजे और दोपहर 2 बजे - 5 बजे	<ul style="list-style-type: none"><li>• संपर्क रहित पिक-अप के लिए खाद्य हैम्पर्स उपलब्ध हैं</li><li>• फोन पर एनर्जी बिल वाउचर उपलब्ध कराए जा रहे हैं, समय बुक करने के लिए कॉल करें (केवल गुरुवार और शुक्रवार को) (EAPA वाउचर)</li><li>• आपातकालीन सहायता सभी के लिए खुली है</li></ul>
<b>Salvation Army Penrith</b>	<b>4721 3076</b> <a href="http://salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance">salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance</a>
<b>पैनरिथ आधारित</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• किराने के सामान और आवश्यक सेवाओं के लिए वित्तीय सहायता कार्ड</li></ul>

<b>Bridging the Gap</b>	<b>9673 1211</b> <a href="http://www.btg.com.au">www.btg.com.au</a>
सेंट मेरीज़, पैनरिथ LGA सोमवार – गुरुवार सुबह 9 – शाम 5.30 बजे	<ul style="list-style-type: none"> <li>निशुल्क वित्तीय परामर्श</li> <li>उपकरणों के लिए ब्याज मुक्त ऋण</li> </ul>
<b>Vinnies Community Hub Penrith</b>	<b>8861 9770</b> <a href="http://vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support">vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support</a>
पैनरिथ LGA कॉल बैंक सेवा के लिए	<ul style="list-style-type: none"> <li>फोन आकलन</li> <li>खाद्य पार्सल</li> <li>ऊर्जा बिलों में सहायता</li> </ul>
<b>Wesley Mission</b>	<b>4732 9277</b> <a href="http://wesleymission.org.au">wesleymission.org.au</a>
पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए	<ul style="list-style-type: none"> <li>आपातकालीन राहत</li> <li>बकाया किराए में राहत के लिए कवर</li> <li>किराने के सामान के लिए वाउचर</li> <li>वित्तीय परामर्श</li> </ul>
<b>न्यू साउथ वेल्ज़ एम्बुलेंस (NSW Ambulance) स छूट</b>	1300 655 200 <a href="https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees">https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees</a>
न्यू साउथ वेल्ज़ 24/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>कोई भी रोगी जो न्यू साउथ वेल्ज़ एम्बुलेंस से इनवॉयस प्राप्त करता है और उनके उपचार और/या यातायात का कारण COVID-19 से संबंधित है, तो उन्हें इनवॉयस का भुगतान करने से छूट दी जाएगी।</li> <li>छूट का अनुरोध करने के लिए इनवॉयस प्राप्त करने वाले मरीज़, न्यू साउथ वेल्ज़ एम्बुलेंस को 1300 655 200 पर संपर्क कर सकते हैं। छूट <a href="#">ऑनलाइन दर्ज</a> की जा सकती है – कृपया अपने इनवॉयस नंबर के साथ लॉग इन करें और संकेतों का पालन करें।</li> </ul>
<b>COVID-19 सहायता खोजकर्ता</b>	<a href="http://disasterassistance.service.nsw.gov.au/covid">disasterassistance.service.nsw.gov.au/covid</a>
न्यू साउथ वेल्ज़ 24/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ऑनलाइन प्रपत्र</li> <li>वित्तीय और अन्य सहायता जो आपके लिए उपलब्ध हो सकती है, उसकी सूची प्राप्त करने के लिए प्रश्नों का उत्तर दें</li> </ul>
<b>ऊर्जा खाते भुगतान सहायता (EAPA)</b>	<a href="http://service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme">service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme</a>
न्यू साउथ वेल्ज़	<ul style="list-style-type: none"> <li>ऊर्जा खाते भुगतान सहायता (EAPA) \$50 के वाउचर</li> <li>ऐसे लोग जिन्हें कुछ समय के वित्तीय संकटों या आपातकालीन कारण जैसे की COVID-19 की वजह से घरेलू ऊर्जा बिलों का भुगतान करने में कठिनाई हो रही हो</li> <li>तो EAPA वाउचर पर स्थानीय पहुँच के लिए, ऊपर सूचीबद्ध पैनरिथ-आधारित सेवाएँ देखें</li> </ul>
<b>ऊर्जा और जल लोकपाल न्यू साउथ वेल्ज़</b>	<b>1800 246 545</b> <a href="http://ewon.com.au">ewon.com.au</a>
सर्विस NSW से जानकारी	<ul style="list-style-type: none"> <li>निःशुल्क, निष्पक्ष और स्वतंत्र सेवा</li> <li>न्यू साउथ वेल्ज़ में अपने ऊर्जा, बिजली और पानी प्रदाताओं के साथ कठिनाइयों का सामना करने वालों की सहायता कर सकता है</li> </ul>
<b>आवासीय किराएदारी सहायता पैकेज</b>	<a href="http://fairtrading.nsw.gov.au/resource-library/publications/coronavirus-covid-19/property/moratorium">fairtrading.nsw.gov.au/resource-library/publications/coronavirus-covid-19/property/moratorium</a>

## न्यू साउथ वेल्ज़

- योग्य, COVID-19 प्रभावित किराएदारों के लिए
- घर निष्कासन 60-दिन के लिए निष्क्रिय
- किराया घटाने वाले मकान मालिकों के लिए सहायता

## संकट/आपातकाल

### Lifeline

13 11 14

राष्ट्रीय  
24/7

- संकट सहायता
- आत्महत्या की रोकथाम

### Link2home

1800 152 152 (निःशुल्क कॉल)

न्यू साउथ वेल्स  
24/7

- जो लोग बेघर हैं या फिर जिन पर बेघर होने का खतरा है
- बेघर होने से संबंधित फ़ोन जानकारी लाइन
- बेघर सेवाएँ, अस्थायी आवास और अन्य उपयुक्त सेवाएँ

### आत्महत्या कॉल बैक सेवा

1300 659 467

[suicidecallbackservice.org.au](http://suicidecallbackservice.org.au)

राष्ट्रीय  
24/7

- आत्महत्या की रोकथाम
- ऑनलाइन सहायता और संसाधन भी उपलब्ध हैं

## बेघर होना

### Link-Wentworth Housing

4777 8000

[wentworth.org.au](http://wentworth.org.au)

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-मंगल, सुबह 8:30 - शाम 4:30 बजे

बुध, दोपहर 1-4:30 बजे

गुरु-शुक्र, सुबह 8:30 - शाम 4:30 बजे

- समुदायिक हाउसिंग प्रदाता और बेघर होने संबंधी सहायता
- फ़ोन पर सहायता प्रदान की जाती है

### Neami Penrith-Nepean STEP-Link Program

1800 263 264

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- स्थायी, सुरक्षित और सस्ता आवास प्राप्त करने के लिए सहायता
- COVID-19 महामारी के कारण अस्थायी आवास में रहने वाले लोगों के लिए
- बेघरों जैसे सोने वाले लोगों के लिए लंबे समय तक आवास सुनिश्चित करने और उनके पास हमेशा रहने के लिए घर हो, इसके लिए पेशेवर सहायता तक पहुँच प्राप्त करने के लिए

### Paying It Forward Homelessness Services

0459 262 637

#### पैनरिथ आधारित

कोई बुकिंग की आवश्यक नहीं है

**खराब मौसम होने पर रद्द किया जा सकता है**

- साप्ताहिक रात्रि भोज सेवा
- रविवार रात 5:30 बजे - 6 बजे
- जेमिसन पार्क (सुख-सुविधा (amenities) ब्लॉक के विपरीत)

### Platform Youth Services

4760 0800

1800 760 071 (मुफ्त कॉल) - [platformys.org.au](http://platformys.org.au)

#### पैनरिथ आधारित

सहायता के लिए कॉल करें

- 12-25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए
- जिन पर बेघर होने का खतरा रहता है
- आपातकालीन और परिवर्तनकाल आवास सहायता
- टेनेंसी (किराएदारी) समर्थन
- मूल्यांकन आधारित, बिना ब्याज के ऋण द्वारा वित्तीय सहायता
- 16 साल से कम आयु के लोगों के लिए पारिवारिक मध्यस्थता सहायता
- संकट से जूझ रहे युवाओं के साथ स्टाफ कहीं बाहर मिल सकते हैं

### Link2home

1800 152 152 (निःशुल्क कॉल)

न्यू साउथ वेल्ज़  
24/7

- जो लोग बेघर हैं या फिर जिन पर बेघर होने का खतरा है
- बेघर होने से संबंधित फ़ोन जानकारी लाइन
- बेघर सेवाएँ, अस्थायी आवास और अन्य उपयुक्त सेवाएँ

## मानसिक स्वास्थ्य

### Headspace Penrith

4720 8800 - 606 High St, Penrith

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे

- 12 – 25 की उम्र के युवा लोगों के लिए
- मानसिक स्वास्थ्य, सामान्य स्वास्थ्य, शराब और अन्य ड्रग्स/दवा सेवाओं संबंधित सहायता, काम से जुड़ी सहायता
- उनके परिवार और मित्रों के लिए भी सहायता उपलब्ध है

### Wentworth Healthcare

1800 595 212

#### Head to Health Pop up

#### पैनरिथ, ब्लू माउंटेंस, हॉक्सबरी और लिथगो के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 8:30- शाम 5 बजे

(सार्वजनिक अवकाश के दिनों को नहीं)

- लंबे लॉकडाउन के दौरान संघर्ष करते हुए सभी आयु के लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को सहायता प्रदान करने के लिए हेड टू हेल्थ पॉप-अप सेवाओं का विकास किया गया है।
- एक प्रशिक्षित पेशेवर आपका कॉल लेगा, आपको सलाह देगा और यदि आपको आवश्यकता हो, तो आपको आपके लिए सबसे उत्तम सहायता या सेवा के साथ जोड़ देगा।
- *यह कोई संकट सेवा नहीं है।*

### LikeMind Penrith

8880 8111 - 109 Henry St, Penrith

[likemind.org.au/penrith](http://likemind.org.au/penrith)

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे

- वयस्कों के लिए मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य सहायता
- आमने-सामने और टेलीहेल्थ मुलाकातें
- पेशेवर स्टाफ उपलब्ध

### Neami Nepean-Penrith

8416 1190

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 8:30 बजे - शाम 5 बजे

- मानसिक बीमारियों और मानसिक स्वास्थ्य ज़रूरतों से जुड़ी सहायता
- आवास और बेघर सहायता से जुड़ा सहारा
- रैफ़रल व्यक्तियों, देखभाल करने वालों, सहायता सेवाओं या स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा दिए जा सकते हैं

### Bridging the Gap

9673 1211

[www.btg.com.au](http://www.btg.com.au)

#### सेंट मेरीज़, पैनरिथ LGA (St Marys, Penrith LGA)

सोमवार – गुरुवार सुबह 9 – शाम 5.30 बजे

- युवक व पारिवारिक परामर्श
- व्यक्त किए गए भाव की थैरिपी (Expressing Therapies), 3 – 16 वर्ष के बच्चों के लिए
- आघात, चिंता, अवसाद का अनुभव करने वाले युवाओं के लिए मुफ्त फ़ोन और ऑनलाइन परामर्श

### Flourish Australia

9393 9799

निपीयन ब्लू माउंटेंस LGA

सोम-शुक्र 9 - 5 बजे

निःशुल्क सेवा

- मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों/बीमारियों के साथ जीवन व्यतीत करने वाले लोगों के लिए मनोसामाजिक (Psychosocial) सहायता
- यूवा कार्यक्रम 16-25 वर्ष
- रैफ़रल व्यक्ति, देखभाल करने वालों, सहायता सेवाओं या स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा दिए जा सकते हैं
- 1:1 आउटरीच सहायता, क्षमता निर्माण, समूह कार्यक्रम

### आपका स्थानीय GP या चिकित्सा केंद्र

टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट्स उपलब्ध हैं

- मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना पर चर्चा करने के लिए अपॉइंटमेंट बुक करें
- आपको किसी ऐसे मनोविज्ञानी के लिए रैफ़रल चाहिए हो सकता है, जिसे मेडिकेयर के माध्यम से सब्सिडी दी जा सकती हो।

<b>Breakthru Family Mental Health Support Service</b>	<b>1800 767 212</b> <a href="https://breakthru.org.au">https://breakthru.org.au</a>
पेनरिथ LGA टेलीहेल्थ सहायता और ऑनलाइन समूह	<ul style="list-style-type: none"> <li>पारिवारिक सहायता मुफ्त है, स्थिति के अनुरूप बदली जा सकती है और 0-18 साल की उम्र के बच्चों और युवाओं के लिए है।</li> <li>टेलीहेल्थ सहायता और ऑनलाइन समूहों की पेशकश करती है</li> </ul>
<b>Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service</b>	<b>1800 512 348 (निःशुल्क कॉल)</b> <a href="https://coronavirus.beyondblue.org.au">coronavirus.beyondblue.org.au</a>
राष्ट्रीय 24/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>मुफ्त फोन हॉटलाइन</li> <li>महामारी के दौरान अपनी भलाई और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने में मदद के लिए जानकारी, सलाह और रणनीतियां</li> </ul>
<b>Kids Helpline</b>	<b>1800 55 1800 (निःशुल्क कॉल)</b> <a href="https://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
राष्ट्रीय 24/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चों, किशोरों, युवा वयस्कों, माता-पिता + देखभाल करने वालों, स्कूलों और शिक्षकों के लिए</li> <li>निःशुल्क फोन परामर्श सेवा</li> <li>ऑनलाइन संसाधन</li> </ul>
<b>Mental Health Telephone Access Line</b>	<b>1800 011 511 (निःशुल्क कॉल)</b>
न्यू साउथ वेल्स 24/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेशेवर मदद और सलाह</li> <li>स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को रैफरल</li> </ul>
<b>Sane</b>	<b>1800 18 7263 (Sane) (मुफ्त कॉल)</b>
न्यू साउथ वेल्स साप्ताहिक दिनों में सुबह 10 बजे से रात 10 बजे	<ul style="list-style-type: none"> <li>टेलीफोन, ऑनलाइन चैट, ईमेल और हमारे ऑनलाइन फोरमज़ के माध्यम से एकमात्र परामर्श सत्र और पीयर सहायता (peer support)</li> <li>वयस्कों के लिए परामर्श</li> </ul>
<b>Mindspot</b>	<b>1800 61 44 34</b> <a href="https://www.mindspot.org.au">www.mindspot.org.au</a>
ऑस्ट्रेलिया भर में निःशुल्क ऑनलाइन सेवा	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूरी तरह से डिजिटल आकलन और शिक्षण</li> <li>खाता बनाकर ऑनलाइन मूल्यांकन पूरा करें <a href="https://www.mindspot.org.au/before-assessment">https://www.mindspot.org.au/before-assessment</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>मूल्यांकन के अंत में, परिणामों पर चर्चा करने के लिए एक चिकित्सक को बुक करने और व्यक्तिगत लिखित प्रतिक्रिया और सिफारिशें प्राप्त करने का विकल्प उपलब्ध है</li> </ul> </li> <li>वयस्कों के लिए परामर्श</li> <li>ऑनलाइन कोर्स</li> </ul>
<b>My Compass</b>	<b><a href="https://www.mycompass.org.au">www.mycompass.org.au</a></b>
ऑस्ट्रेलिया भर में <u>ऑनलाइन स्वयं मदद (Online self help)</u> निःशुल्क सेवाएँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>तनाव, चिंता, अवसाद या केवल अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का निर्माण करने में सहायता करने के लिए ऑनलाइन, स्वयं मदद</li> <li>सेवा प्राप्त करने के कदम <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.mycompass.org.au">www.mycompass.org.au</a> पर पंजीकरण करें</li> <li>कुछ व्यक्तिगत विवरण डालें</li> <li>अपने प्रोग्राम की गतिविधियां चुनें</li> <li>अपने कंप्यूटर या मोबाइल डिवाइस से अपनी चिकित्सा शुरू करें</li> <li>आगे के नतीजों पर नज़र बनाए रखने के लिए अपना डैशबोर्ड देखें</li> </ul> </li> </ul>

## घरेलू और पारिवारिक हिंसा

→ → आपातकाल या जीवन-घातक स्थिति में ट्रिपल जीरो (000) को कॉल करें

नोट: चाहे आपके क्षेत्र में कैसे भी प्रतिबंध लगे हों, आप यौन, घरेलू या पारिवारिक हिंसा का अनुभव कर रहे हों, तो मदद लेने के लिए अपना घर छोड़ सकते हैं

<b>DV West</b> पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए इनटेक नंबर 24/7 खुला है	<b>4732 2318 (इनटेक नंबर)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>घरेलू और पारिवारिक हिंसा सहायता सेवा</li><li>जोखिम भरी और आपातकालीन स्थितियों में रैफरल</li><li>महिलाएं सहायता के लिए अपने आप को रैफर कर सकती हैं</li></ul>
<b>Penrith Women's Health Centre</b> पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे	<b>4721 8749</b> इन मामलों में सहायता उपलब्ध है: <ul style="list-style-type: none"><li>घरेलू और पारिवारिक हिंसा</li><li>इनटेक और केसवर्क सहायता</li><li>महिला स्वास्थ्य नर्स क्लिनिकल सहायता</li><li>परामर्श</li><li>कानूनी सलाह (औरतों के लिए कानूनी सेवाएँ)</li><li>युवा माताओं को सहायता (Young Mums Support)</li></ul>
<b>1800RESPECT</b> राष्ट्रीय 24/7	<b>1800 737 732 (निःशुल्क कॉल)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>किसी भी ऐसे व्यक्ति के लिए जिसने पारिवारिक और घरेलू हिंसा या यौन हमले का अनुभव किया है, या फिर इनसे खतरे में हैं</li><li>परामर्श सेवा</li></ul>
<b>ACON LGBTIQ and Domestic and Family Violence</b> न्यू साउथ वेल्स सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे	<b>1800 063 060 (मुफ्त कॉल)</b> या 9206 2000 <a href="http://acon.org.au">acon.org.au</a> <ul style="list-style-type: none"><li>LGBTIQ (विभिन्न लैंगिक रुझानों) के लोगों के लिए जो घरेलू और पारिवारिक हिंसा का अनुभव करते हैं</li><li>व्यावहारिक सहायता, जानकारी, रैफरल, परामर्श और वकालत</li></ul>
<b>NSW बुढ़ापा और अक्षमता दुर्व्यवहार</b> हेल्पलाइन न्यू साउथ वेल्स सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे	<b>1800 628 221 (निःशुल्क कॉल)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>यह उन लोगों के लिए है जो वृद्ध हैं या विकलांगता वाले वयस्क हैं और इस दुर्व्यवहार का अनुभव करते हैं, उसके गवाह हैं या जिन्हें इसका संदेह है</li><li>गोपनीय हेल्पलाइन</li><li>जानकारी, सलाह और रैफरल</li></ul>
<b>न्यू साउथ वेल्स घरेलू हिंसा लाइन</b> न्यू साउथ वेल्स 24/7	<b>1800 656 463 (निःशुल्क कॉल)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>महिलाओं के लिए, जिनमें ट्रांस (लिंग परिवर्तित) महिलाएं भी शामिल हैं</li><li>काउंसलर आपकी मदद कर सकते हैं:<ul style="list-style-type: none"><li>पुलिस से बात करके कानूनी मदद हासिल करने में</li><li>अस्पताल की देखभाल और पारिवारिक सहायता सेवाएँ प्राप्त करने में</li><li>आशंकित हिंसा से बचाव का कोई आदेश (AVO)</li><li>अपने और अपने बच्चों के लिए एक सुरक्षा योजना विकसित करें</li><li>अपने और अपने बच्चों के लिए आपातकालीन आवास ढूँढ़ें</li></ul></li></ul>
<b>न्यू साउथ वेल्स बलात्कार संकट</b> न्यू साउथ वेल्स 24/7	<b>1800 424 017 (निःशुल्क कॉल)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>न्यू साउथ वेल्स में सभी लैंगिक पहचान वाले लोगों के लिए जिन्होंने यौन, घरेलू या पारिवारिक हिंसा का अनुभव किया है या इसके खतरे में हैं</li></ul>

- फ़ोन और ऑनलाइन परामर्श सेवा
- परिवार के गैर-आपराधिक सदस्यों, महत्वपूर्ण अन्य लोगों और देखभाल करने वालों के लिए भी समर्थन उपलब्ध है

**MensLine Australia****1300 789 978**राष्ट्रीय  
24/7

- उन पुरुषों और लड़कों के लिए जो पारिवारिक और रिश्तों संबंधी कठिनाइयों से निपट रहे हैं
- फ़ोन/ऑनलाइन सहायता और जानकारी सेवा

## बच्चे और युवा

### Barnados Centre Cranebrook

4729 1211

[barnados.org.au/our-centers/penrith](http://barnados.org.au/our-centers/penrith)

सोम-शुक्र सुबह 9 - दोपहर 1 बजे और  
दोपहर 2 बजे - 5 बजे  
कॉल बैक सेवा

- बच्चों, युवाओं + परिवार और माता-पिताओं की सहायता के कार्यक्रम (सीमित स्थान उपलब्ध हैं इसलिए पहले कॉल करें)
- युवा कार्यकर्ता उपलब्ध हैं

### Fusion Western Sydney

8805 5900

[westernsydney.fusion.org.au](http://westernsydney.fusion.org.au)

पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- फ्यूजन ऑनलाइन
  - 13-17 वर्षों के लिए गेमिंग सामग्री और मेल मिलाप
  - मंगल-गुरु, दोपहर 3 - शाम 5 बजे

### Headspace Penrith

4720 8800 – 606 High St, Penrith

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे  
उनके परिवार और मित्रों के लिए भी सहायता उपलब्ध है

- मानसिक स्वास्थ्य, सामान्य स्वास्थ्य, शराब और अन्य ड्रग्स/दवा सेवाओं के लिए सहायता, काम से जुड़ी सहायता
- 12 – 25 वर्ष उम्र के युवा लोगों के लिए

### NCNS

4721 8520

[nepeancommunity.org.au](http://nepeancommunity.org.au)

पैनरिथ आधारित

सोम - शुक्र

- बच्चे, युवा और परिवारों की सहायता करने वाली सेवाएँ
- ऑनलाइन सामाजिक और व्यावहारिक गतिविधियाँ
- कॉल बैक के लिए कॉल/ईमेल करें
- युवा कार्यकर्ता उपलब्ध हैं

### Platform Youth Services

4760 0800 - 1800 760 071 (मुफ्त कॉल) – 570 High St, Penrith

[platformys.org.au](http://platformys.org.au)

पैनरिथ आधारित

- 12-25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए
- जिन पर बेघर होने का खतरा रहता है
- आपातकालीन और परिवर्तनकाल आवास सहायता
- टेनेंसी (किराएदारी) समर्थन
- मूल्यांकन आधारित, बिना ब्याज के ऋण द्वारा वित्तीय सहायता
- 16 साल से कम आयु के लोगों के लिए पारिवारिक मध्यस्थता सहायता
- संकट का सामना कर रहे युवा लोगों से कर्मचारी बाहर मिल सकते हैं (और मीटिंग के लिए उन्हें मास्क प्रदान करते हैं)

### Community Junction Inc.

9834 2708

[www.communityjunction.org.au](http://www.communityjunction.org.au)

[info@communityjunction.org.au](mailto:info@communityjunction.org.au)

पैनरिथ LGA और उससे आगे

निःशुल्क सेवाएँ

कोई योग्यता मापदंड नहीं

- युवा टीम:
  - 12-18 वर्ष की आयु
  - युवा ड्रॉप इन सेवाएँ – युवा कार्यकर्ता सप्ताह में 5 दिन उपलब्ध हैं

- 18 की आय से अधिक:
  - ऑनलाइन ज़म डॉप इन सेवा
- ऑनलाइन डॉप इन करने के दिन और समय
  - सोमवार और बधवार दोपहर 3:30 बजे – शाम 5:30 बजे
  - शक्रवार शाम 5:00 बजे – शाम 7:00 बजे
  - विभिन्न मजेदार ऑनलाइन गतिविधियाँ
- युवाओं के लिए 1:1 समर्थन उपलब्ध है
- माता-पिताओं के लिए ऑनलाइन फिटनेस सत्र
- 0-5 की उम्र के बच्चों और माता-पिताओं के लिए परस्पर संवादात्मक ऑनलाइन शिक्षण सत्र

### Bridging the Gap

9673 1211

[www.btg.org.au](http://www.btg.org.au)

#### सेंट मेरीज़, पैनरिथ LGA (St Marys, Penrith LGA)

सोमवार – गुरुवार सुबह 9 – शाम 5.30 बजे

- बच्चा, युवा व पारिवारिक परामर्श
- बच्चे 3 – 16 वर्ष – आर्ट थेरेपी, प्ले थेरेपी
- युवा 12 – 18 वर्ष और उनके परिवार
- आघात, चिंता, अवसाद, विद्यालय और संबंधों से जुड़े तनाव का अनुभव करने वाले युवाओं के लिए मुफ्त फ़ोन और ऑनलाइन परामर्श

### Street University Penrith

1800 151 045 (निःशुल्क कॉल)

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- 15- 24 वर्ष उम्र के लोगों के लिए
- सभी सेवाएँ फोन या ऑनलाइन के माध्यम से
- परामर्श सेवाएँ
- केस वर्क
- डिसकोर्ड (Discord) के ज़रिए युवाओं को जोड़े रखना और अन्य गतिविधियाँ

### Flourish Australia

9393 9799

#### पैनरिथ LGA

सोमवार 9 - शाम 5 बजे  
निःशुल्क सेवा

- मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों/बीमारीयों के साथ जीवन व्यतीत करने वाले लोगों के लिए मनोसामाजिक (Psychosocial) सहायता
- युवा कार्यक्रम 16-25 वर्ष
- रैफ़रल व्यक्ति, देखभाल करने वालों, सहायता सेवाओं या स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा दिए जा सकते हैं
- 1:1 आउटरीच सहायता, क्षमता निर्माण, समह कार्यक्रम

### बच्चों की हेल्पलाइन

1800 55 1800 (निःशुल्क कॉल)

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

राष्ट्रीय  
24/7

- बच्चों, किशोरों, युवा वयस्कों के लिए
- साथ ही माता-पिता + देखभाल करने वालों, स्कूलों और शिक्षकों के लिए भी
- निःशुल्क फोन परामर्श सेवा
- ऑनलाइन संसाधन भी उपलब्ध हैं

## बहुसांस्कृतिक सेवाएँ

### Nepean Multicultural Access (NMA)

एलिज़ाबेथ: 0416 713 019 - शाहनाज़: 0405 300 027 - फ़ेए: 0403 548 083  
लौरा: 0416 723 904 - [nma.org.au](http://www.nma.org.au)  
<http://www.nma.org.au> - 29 Swanston St., St Marvs

#### पैनरिथ एलजीए और आसपास के लिए

- सहायता सेवाएँ
- समुदायिक प्रोग्राम्स
- केसवर्क
- निपटारा सेवाएँ
- प्रवासियों और शरणार्थी पृष्ठभूमियों के लोगों के लिए बहुसांस्कृतिक सहायता

### Penrith Women's Health Centre

4721 8749

[pwhcenter@pwhc.org.au](mailto:pwhcenter@pwhc.org.au) - [penrithwomenshealthcenter.com](http://penrithwomenshealthcenter.com)

#### पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- घरेलू हिंसा सहायता
- परामर्श सेवाएँ
- महिला स्वास्थ्य सेवाएँ
- घरेलू हिंसा न्यायालय वकालती सहायता
- समुदायिक प्रोग्राम्स

### Syd West Multicultural Services

9621 6633

[sydwestms.org.au](http://sydwestms.org.au)

#### पश्चिमी सिडनी के लिए

- शरणार्थियों और नए आए लोगों (ऑस्ट्रेलिया में 5 वर्ष से कम) के लिए सेवाएँ
- जानकारी सत्र और सामूहिक गतिविधियाँ
- अंग्रेज़ी कक्षाएँ
- आपातकालीन राहत के लिए सहायता और रैफ़रल

### NSW में जुए की समस्या से जूझ रहे

1800 858 858

#### बहुसांस्कृतिक लोगों के लिए सेवाएँ

[www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au)

#### न्यू साउथ वेल्ज़ के लिए

- जुए से संबंधित सहायता

### Services Australia - Centrelink

131 202

#### राष्ट्रीय

- दावे मौखिक रूप से फ़ोन के माध्यम से सबमिट करें
- सेंटरलिनक ऐप का उपयोग करना सीखें
- ऑनलाइन दावे करने में सहायता

## विकलांगता

**Nepean Area Disabilities Organisation (NADO)** 1300 738 229  
nado.org.au/

पैनरिथ LGA और आसपास के लिए

- अल्पकालिक आवास और राहत सेवाएँ
- टेलीहेल्थ और फ़ोन के माध्यम से नैदानिक सेवाएँ
- सहायता संयोजक

**Penrith Disabilities Resource Centre** 4732 2363

पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे

- विकलांग लोगों के लिए सहायता के बारे में जानकारी
- विकलांगता वाले लोगों और उनके देखभाल करने वालों के लिए सहायता

**Uniting Penrith** 4732 9444

lacinfo@uniting.org

पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- माई एज्ड केयर (My Aged Care) और NDIS प्राप्त करने के लिए सहायता
- सहायता तालमेल
- आवास सहायता

**Active Care Network** 4722 3083

शुल्क-आधारित सेवाएँ

[activecarenetwork.org.au](http://activecarenetwork.org.au)

सिडनी-भर में

- शुल्क-आधारित सेवा
- परिवहन सहायता
- NDIS योजना वाले लोगों के लिए
- उन वृद्ध लोगों के लिए, जिनके पास माई एज्ड केयर (My Aged Care) का रैफ़रल है

**NSW बुढ़ापा और विकलांगता दुर्व्यवहार** 1800 628 221 (निःशुल्क कॉल)

हेल्पलाइन

न्यू साउथ वेल्ज़

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे

- यह उन लोगों के लिए है जो वृद्ध हैं या विकलांगता वाले वयस्क हैं और इस दुर्व्यवहार का अनुभव करते हैं, उसके गवाह हैं या जिन्हें इसका संदेह है
- गोपनीय हेल्पलाइन
- जानकारी, सलाह और रैफ़रल

### Uniting Penrith

4732 9444

[lacinfo@uniting.org](mailto:lacinfo@uniting.org)

पैनरिथ स्थानीय सरकारी क्षेत्रों (Penrith LGA) के लिए

- NDIS और माई एजड केयर प्राप्त करने में सहायता
- सहायता तालमेल
- आवास सहायता

### Community Junction Inc.

9834 2708

[www.communityjunction.org.au](http://www.communityjunction.org.au)

[info@communityjunction.org.au](mailto:info@communityjunction.org.au)

पैनरिथ LGA और उससे आगे

निःशुल्क सेवाएँ

कोई योग्यता मापदंड नहीं

- वरिष्ठ लोगों के लिए गतिविधि पैक्स (Activity packs)
- वरिष्ठ लोगों के लिए समुदायिक समूह

### Council For Older Australians

8268 9601 / 0438 431 817

Aged Care Navigator Service

[acsn@cotansw.com.au](mailto:acsn@cotansw.com.au)

[वृद्ध देखभाल नेविगेटर - COTA NSW](#)

न्यू साउथ वेल्स

- वृद्ध लोगों और उनके परिवारों के लिए वृद्ध देखभाल सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने की सहायता
- माई एजड केयर के बारे में जानकारी और सलाह
- वृद्ध लोगों की मदद करने के लिए, उपलब्ध सेवाओं को समझने में सहायता

### Active Care Network

4722 3083

[activecarenetwork.org.au](http://activecarenetwork.org.au)

सिडनी भर में

शुल्क आधारित सेवा

- परिवहन सेवाएँ
- NDIS योजना वाले लोगों के लिए
- वृद्ध लोगों के लिए – जिनके पास माई एजड केयर का रैफरल है

### वरिष्ठ ऑस्ट्रेलियाईयों के लिए

COVID-19 सहायता लाइन

1800 171 866 (निःशुल्क कॉल)

राष्ट्रीय

सोम-शुक्र, सुबह 8.30 बजे - शाम 6 बजे

- जानकारी और सहायता
- वरिष्ठ आस्ट्रेलियाई, उनके परिवार और देखभाल करने वालों के लिए

### वृद्ध दुर्व्यवहार रोकथाम यूनिट

1300 651 192

(07) 3867 2525

राष्ट्रीय

- किसी भी ऐसे व्यक्ति को निःशुल्क सहायता जो जान पहचान वाले किसी भरोसेमंद व्यक्ति के हाथों किसी वृद्ध व्यक्ति के साथ होने वाले दुर्व्यवहार का अनुभव करता है, उसका गवाह है या ऐसा होने का डर है।
- सहायता, रैफरल और जानकारी

### NSW बुढ़ापा और विकलांगता

दुर्व्यवहार हेल्पलाइन

1800 628 221

[nswadc@adc.nsw.gov.au](mailto:nswadc@adc.nsw.gov.au)

न्यू साउथ वेल्ज़

सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे – शाम 5 बजे

- उनके परिवार, घर या समुदाय में विकलांग वृद्ध लोगों और वयस्कों के साथ हुए दुर्व्यवहार, उपेक्षा और शोषण की रिपोर्ट करें
- जानकारी और सहायता तक पहुंच प्राप्त करें

**तत्काल घरेलू सहायता सेवाएँ और  
माई एज्ड केयर (My Aged Care)**

1800 200 422 (निःशुल्क कॉल)

राष्ट्रीय

- वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों को मदद करता है कि वे प्राप्त कर सकें
- आपातकाल स्थिति में किसी वृद्ध देखभाल मूल्यांकन के बिना, कम अवधि की घरेलू सहायता सेवाएँ
  - भोजन
  - व्यक्तिगत देखभाल