घरेलु तथा पारिवारिक हिंसा एउटा अपराध हो।

सुरक्षा योजना

- सुरक्षित स्थलमा जाने निर्णय लिनुहोस् (साथीभाइ, परिवारजन वा पृष्ठको अन्त्यमा दिइएका फोन नम्बरहरू हेर्नुहोस्)।
- तपाईंले विश्वास गर्ने एकजनालाई सहयोगी व्यक्तिका रूपमा चयन गर्नुहोस् अनि उक्त व्यक्तिसँग सल्लाह गरी एउटा गोप्यशब्द तय गर्नुहोस् जुन शब्दले तपाईंलाई सहयोग चाहिएको छ भनेर जनाओस्।
- आफ्नो सहयोगी व्यक्ति तथा स्थानीय प्रहरीको फोन नम्बरहरू आफ्नो मोबाइल फोनको स्पीड डायलमा भण्डारण गर्नुहोस्।
- मोबाइल फोन पूर्णरूपमा चार्ज गर्नुहोस्।
- उत्पीडकले तपाईंको योजनाबारे थाहा पाउन सक्ने कलको सूची तथा सन्देशहरूलाई मोबाइलबाट मेटाइहाल्नुहोस्।
- आफ्ना योजनाहरूका बारेमा धेरैजनासँग कुरा नगर्नुहोस्।
- आकस्मिक प्रयोगका लागि केही रकम छुट्याएर राख्नुहोस् र अलिअलि गरेर त्यसमा पैसा थप्ने गर्नुहोस्।
- आफ्नो घर/कारको चाबीको एक अतिरिक्त सेट सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्।
- एउटा झोलामा निम्न वस्तुहरू प्याक गरेर राख्नुहोस् (अतिरिक्त औषधिहरू, कागजपत्रहरू– राहदानी र नागरिकता, एप्रिहेन्डेड भायोलेन्स अर्डर (एभीओ), तपाईंको जन्मदर्ता प्रमाणपत्र, बच्चाको जन्मदर्ता प्रमाणपत्र, मेडिकेयर/हेल्थकेयर कार्डहरू, सेन्टरलिङ्क कन्सेसन कार्डहरू, कारको दर्ता कागजपत्रहरू, घरभाडा वा धितोका करारपत्रहरू/सम्झौतापत्रहरू)
- आवश्यकता परेमा बच्चाहरूलाई मात्र लिएर निस्कनुहोस्।
- बच्चाहरूलाई घरका ठूला व्यक्तिहरूबीच भइरहेको बहस वा झगडाबाट टाढै रहन उत्प्रेरित गर्नुहोस्।
- बच्चाहरूलाई गोप्यशब्द थाहा भएको यकीन गर्नुहोस्।
- आफ्ना बच्चाहरूलाई आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने र कस्तो बेलामा “000” मा कल गर्ने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस्।
- आफ्ना बच्चाहरूलाई उनीहरु डराएका छन् भने मद्दत माग्न छिमेकीकहाँ जाने अनुमति दिनुहोस्।
- यदि बाहिर जाने तयारी गर्दै हुनुहुन्छ भने, बच्चा/हरूको मनपर्ने कुराहरू जस्तैः खेलौना, किताबहरू लिन नबिर्सनुहोस्।
- कानूनी परामर्श लिनुहोस्।
- एप्रिहेन्डेड भायोलेन्स अर्डर (एभीओ) का लागि आवेदन दिनुहोस् र त्यसलाई सधैं आफूसँगै राख्नुहोस्।
- यदि तपाई प्रहरी वा स्थानीय अदालतमा जान आत्मविश्वासी महसूस गर्न सकिरहनुभएको छैन भने स्थानीय सामुदायिक संस्थाहरू जस्तै पारिवारिक सहायता सेवामा सम्पर्क राख्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईलाई प्रक्रियाअनुसार अघि बढ्न सहयोग गर्नेछन्।
- तपाईंको बच्चाको विद्यालयसँग एभीओको एक प्रति तथा तपाईंको पति/पत्नीको एउटा तस्वीर भएको निश्चित गर्नुहोस् यदि उनीहरूलाई बच्चाहरूको कानूनी पहुँचबाट वञ्चित गरिएको छ भने।
- यदि तपाईंको पूर्व-पति/पत्नीले एभीओको उल्लंघन गरेमा तुरुन्त प्रहरीलाई खबर गर्नुहोस्।
- आफ्ना चिठ्ठीपत्रहरू अन्य वैकल्पिक ठेगानामा जाने व्यवस्था गर्नुहोस् वा पोष्ट अफिस बक्स लिनुहोस्। कागजी बिलको साटो अनलाइन बिलिङ् सेवाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- कसैलाई आफ्नो नयाँ ठेगाना वा फोन नम्बर दिनुभन्दा अघि होश पुऱ्याउनुहोस्, साथै एउटा साइलेन्ट नम्बर (टेलिफोन डाइरेक्टरीमा सूचीकृत नभएको नम्बर) लिन नबिर्सनुहोस्।
- अष्ट्रेलियन निर्वाचन आयोगसँग सम्पर्क राख्नुहोस् र आफ्नो नाम तथा ठेगानालाई प्रकाशित मतदाता नामावलीबाट हटाउन अनुरोध गर्नुहोस्।
- आफू बसेको ठाउँ सम्भव भएसम्म सुरक्षित छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्, जस्तैः सुरक्षा ढोकाहरू, लक गर्नमिल्ने झ्यालहरू, मोसन-सेन्सिटिभ बाहिरी बतीहरू आदि।
- महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूलाई आफ्नो अवस्थाको बारेमा थाहा दिनुहोस्, उदाहरणका लागि तपाईंको हाकिम तथा तपाईले काम गर्ने ठाउँका अन्य साथीहरू, तपाईंको बच्चाको विद्यालय तथा त्यहाँ कार्यरत शिक्षकहरू, जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंको विवरण अरुलाई दिनेछैनन् वा तपाईंको कलको मूल्याङ्कन गर्न सक्नेछन् आदि।
- यस्तो समयमा उपलब्ध सेवाहरूबाट सहायता खोजी कार्य जारी राख्नुहोस्।
- फोनमा आएका अपमानजनक सन्देशहरूलाई त्यत्तिकै रखिछाड्नुहोस् जसले गर्दा त्यसलाई अदालतमा प्रमाणका रूपमा पेश गर्न सकियोस्।
- बैंक खाताका विवरणहरू, गोप्यशब्दहरू तथा पिन नम्बरहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।
- नयाँ इमेल ठेगाना बनाउनुहोस्।
- परिवर्तित अवस्थाका बारेमा सेन्टरलिङ्क, मेडिकेयर तथा रियल स्टेट एजेन्ट (भएको भए) लाई सूचित गर्नुहोस्।

सम्पर्कहरू

प्रहरी, एम्बुलेन्स् वा बारूण यन्त्र:	000
सेन्ट जर्ज प्रहरी:	(02) 8566 7499
हर्स्टभिल प्रहरी:	(02) 9375 8599
रकडेल प्रहरी:	(02) 9597 2222
घरेलु हिंसा लाइन: (24 सै घण्टा टेलिफोन सहायता)	1800 656 463 1800 671 442 (TTY)
लिङ्क टू होम:	1800 152 152
लाइफलाइन (24 सै घण्टा):	131 114
बलात्कार संकट लाइन:	1800 424 017
बालबालिका हेल्पलाइन (24 सै घण्टा):	1800 551 800
कानूनी पहुँच न्यु साउथ वेल्स:	1300 888 529
महिलाविरूद्धको हिंसा, अष्ट्रेलियाले भन्छ हुँदैन:	1800 200 526

(घरेलु हिंसा तथा यौन उत्पीडन सम्बन्धी परामर्श र रेफरलमा विशेषज्ञता)

आरएसपीसीए घरपालुवा जनावरहरूका लागि सुरक्षित बिछ्यौना	(02) 9782 4408

घरेलु हिंसा वकालत सेवा तथा महिला कानूनी सेवा:

1800 810 784

घरेलु हिंसा परामर्श लाइन

सिड्नी परामर्श लाइनः	(02) 8745 6999
ग्रामीण निःशुल्क कल लाइनः	1800 810 784

सोमबारः	बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.30बजे
मंगलबारः	बिहान 9.30बजे - बेलुकी 12.30बजे
बिहिबारः	बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.30बजे
शुक्रबारः	बिहान 9.30बजे - 12.30बजे

आदिवासी महिला कानूनी सम्पर्क:

आदिवासी महिला कर्मचारीहरूद्वारा सञ्चालित — 1800 639 784

सोमबारः	बिहान 10.00बजे - बेलुकी 12.30बजे बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.00बजे
मंगलबारः	बिहान 10.00बजे - बेलुकी 12.30बजे बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.00बजे
बिहिबारः	बिहान 10.00बजे - बेलुकी 12.30बजे बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.00बजे
शुक्रबारः	बिहान 10.00बजे - बेलुकी 12.30बजे बेलुकी 1.30बजे - बेलुकी 4.00बजे

St George Family Support Services Inc.
Healthy, Happy, Safe Children

सेन्ट जर्ज पारिवारिक सहायता सेवा:	**(02) 9553 9100**
सेन्ट जर्ज घरेलु हिंसा सेवा:	(02) 9087 8300
दक्षिणी सिड्नी महिला घरेलु हिंसा अदालती वकालत सेवा (एसएसडब्लुडीभीसीएएस):	(02) 9589 1200

हिंसापीडित सहायता लाइन

(हिंसापीडितहरूका लागि 24सै घण्टा टेलिफोन जानकारी, सहायता तथा रेफरल)

मेट्रो	(02) 8688 5511
निःशुल्क फोन	1800 633 063

महिलाहरूलाई दोभासेको आवश्यकता परेमा टेलिफोन अनुवाद सेवाको फोन नम्बर 131 450 मा फोन गरी अनुवादकलाई डीभी परामर्श सेवाको फोन नम्बर (02) 9749 7700 मा सम्पर्क राख्न अनुरोध गर्नसक्नुहुनेछ।