



ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ
ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਰੰਤ **000** ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਪੁਲਿਸ **000** ਫਾਇਰ **000** ਐਂਬੂਲੈਂਸ **000**



VIC SES: 132 500

ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਦਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ



NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ



MENSLINE: 1300 78 99 78

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ



KIDS HELPLINE: 1800 55 1800

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ



SAFE STEPS: 1800 015 188

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



**LCMS REDRESS SUPPORT SERVICE:
03 5441 6644**

ਸੰਸਥਾਗਤ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



**LIFELINE: 13 11 14 or
SMS 0477 13 11 14**

ਸੰਕਟ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



BEYOND BLUE: 1300 22 46 36

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ



**VIC EMERGENCY HOTLINE:
1800 226 226**

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ



**EMERGENCY RECOVERY VICTORIA:
1800 560 760**

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਰਿਕਵਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



VIC SES: 132 500

Victoria State Emergency Service (SES) ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਭੁਚਾਲ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਥਾਈ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

NURSE-ON-CALL ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

MENSLINE: 1300 789 978

MENSLINE ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਲਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

KIDS HELPLINE: 1800 55 1800

KIDS HELPLINE 5-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਹੈ।

SAFE STEPS: 1800 015 188

SAFE STEPS ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ।

LCMS REDRESS SUPPORT SERVICE: 03 5441 6644

LCMS ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਅਤੇ ਨਕਦ ਭੁਗਤਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

LIFELINE: 13 11 14 or 0477 131 114

LIFELINE 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

BEYOND BLUE: 1300 224 636

BEYOND BLUE ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। 1300 22 4636 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

VIC EMERGENCY HOTLINE 1800 226 226

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

EMERGENCY RECOVERY VICTORIA 1800 560 760

ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਟਲਾਈਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।