



တၢ်တံၢ်မၤစၢၤလၢအကဲဘျုးကဲဖှိၣ်တနီၤ ဒီး တၢ်ဆဲးကျၢတဖၣ်
လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်, ကိးဘၣ် **000** တဘျီဃီတက့ၢ်.
ပၤကီၢ် **000** မ့ၣ်အူ **000** တၢ်ဆါဟံၣ်သံလ့ၣ် **000**



VIC SES: 132 500

ခိၣ်ဃၢၤန့ဆၢၣ် တၢ်တတၢ်တနီၤတဖၣ်အဂီၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်မၤစၢၤ



NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

ထီရီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်



MENSLINE: 1300 78 99 78

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တၢ်မၤစၢၤ လၢပိၣ်ခွါတဖၣ်အဂီၢ်



KIDS HELPLINE: 1800 55 1800

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တၢ်မၤစၢၤ လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်



SAFE STEPS: 1800 015 188

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤ တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်



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

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ ပှၤတဖၣ်လၢအဘၣ်လဲၤခိဖျိ တၢ်မၤတရီၤတပါ ဖိ
သၣ်မ့ၣ်ခွါသ့ၣ်ထံ လၢတၢ်ကရၢကရီၤအပူၤ အဂီၢ်



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

တၢ်နးတၢ်ဖှိၣ်ကတီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး ဒီး တၢ်တြီဃာ်ဒီသဒါ တၢ်မၤ
သံလီၤသး



BEYOND BLUE: 1300 22 46 36

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဘၣ်ဃး သးဂ့ၢ်ဝီ ဆူၣ်ချ့



**VIC EMERGENCY HOTLINE:
1800 226 226**

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ



**EMERGENCY RECOVERY VICTORIA:
1800 560 760**

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်က့ၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ



VIC SES: 132 500

Victoria ကီဝဲဉ် ဂုဂ်အူ တံတံစၢမၤစၢ(SES) မ့ဂုဂ်အူတံမၤစၢ အတံဖံးတံမၤတမံ လၢအမၤစၢတံဘိဘိမၤဂ့ၤထီၣ်တံတစီတလီၢ် လၢအကဲထီၣ်အသး လၢ ခိၣ်ဃၢၤန့ၣ် ဆၢၣ် တံတတံတနီၤအဃိ အဒိဒိသိး ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်, ထံဒိၣ်နီၤယုၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၣ်ဟူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

NURSE-ON-CALL လီတဲစိကျိအံၤ ဒုးဆဲးကျိးနီၤဒီး နး(စ)ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤလၢ အဆဲးလီၤမံၤ လၢတံကွၢ်ထွဲအဂီၢ်, ပုၤသ့ပုၤဘၣ်စဲၣ်နီၤ ဆူၣ်ချ့ တံဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ် 24န့ၣ်ရံၣ် /7သီ လၢ တန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

MENSLINE: 1300 789 978

MENSLINE ဟ့ၣ်ထီၣ် 24န့ၣ်ရံၣ် /7သီ လၢတန့ၣ်, ဘူးလဲကလီ တံဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တံဆိၣ်ထွဲလၢ လီတဲစိအပူၤ လၢ ပိၣ်ခါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤစၢလဲ တံဂုၢ်လၢအဘၣ် ဃးဒီး သးဂုၢ်ဝီ ဆူၣ်ချ့, တံသ့အံးက့ၤကွၢ်က့ၤ တံသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး, တံစဲ တံမၤစုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢ ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ, တံရံၤလီၤဘၣ်ထွဲတဖၣ်, သးအတံဃၢတံစံးဒီး တံအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤ တဖၣ် အဂ့ၢ်သ့လီၤ.

KIDS HELPLINE: 1800 55 1800

KIDS HELPLINE မ့ၢ်လီတဲစိပူၤဒီး အ့ထၢၣ်နဲးပူၤ တံဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တံတံစၢမၤစၢ လၢ ပုၤသးစံးတဖၣ်လၢ အသးအိၣ် 5-25 န့ၣ်အဂီၢ်လၢအမ့ၢ် ဘူးလဲကလီဒီး တံဟံၣ်ဒိတံဂုၢ် ခူသ့ၣ် 24န့ၣ်ရံၣ် /7သီ လၢတန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

SAFE STEPS: 1800 015 188

SAFE STEPS ဟ့ၣ်ထီၣ် တံဆိၣ်ထွဲ တံတံစၢမၤစၢတဖၣ်လၢ ပုၤလၢအအိၣ်အဆိးလၢ Victoria အပူၤ တဂၤလၢလၢ လၢအဘၣ်လဲၤခီဖျိဝဲ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ပျံၤဘၣ်ဖုးဝဲ ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ တံမၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

LCMS REDRESS SUPPORT SERVICE: 03 5441 6644

LCMS ဟ့ၣ်ထီၣ် တံဆိၣ်ထွဲလၢ ပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ် လၢအဘၣ်လဲၤခီဖျိတုၢ်ဝဲ တံမၤတရီတပါ မ့ၢ်ခါသ့ၣ်ထံ ဖဲဖဲသ့ၣ်ကတီၢ်, ဖဲလၢတံမၤတရီတပါအံၤ မၤအသးဖဲ တံကရၢကရီ တံအိၣ်သး အပူၤန့ၣ်လီၤ. တံဆိၣ်ထွဲတဖၣ်အပူၤ ပုၤဃုာ်ဒီး တံဒီးန့ၣ် တံဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတံ, တံဃုာ်ဃးဒီး တံအါၣ်လီၤတူၢ်လီၢ်, ဒီး တံဟ့ၣ်စ့ဘူးလဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

LIFELINE: 13 11 14 or 0477 131 114

LIFELINE ဟ့ၣ်ထီၣ် 24န့ၣ်ရံၣ် တံနးတံဖျိၣ်ကတီၢ်အဂီၢ် တံဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး, တံဆိၣ်ထွဲသကိး ကရူၢ်ဒီး တံတြီဃာ်ဒိသဒါ တံမၤသံလီၤသး တံတံစၢမၤစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

BEYOND BLUE: 1300 224 636

BEYOND BLUE အိၣ်လၢ ကမၤစၢတံအဂီၢ်, ဖဲလၢနယုဒီးန့ၣ် သးဂုၢ်ဝီ ဆူၣ်ချ့ တံဂုၢ်တံကျိမ့ၢ်ဂ့ၤ တံဆိၣ်ထွဲမၤစၢလဲ အပုၤဒီးကံစီ လၢနဂီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢပုၤတဂၤလၢအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ် လီၤ. ကိးဘၣ် 1300 22 4636, 24န့ၣ်ရံၣ် /7သီ လၢတန့ၣ်, ကတံတံလၢ အ့ထၢၣ်နဲး မ့တမ့ၢ် အံမ့(လ)တက့ၢ်.

VIC EMERGENCY HOTLINE 1800 226 226

ဒီးန့ၣ် ဂုဂ်အူ တံဂုၢ်တံကျိ, ဖဲလၢ တံသဘိဘိ ဖးဒိၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢ Victoria အပူၤ အဖၢမ့ၢ်ဒီး ဝံၤအလီၢ်ခံ အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တံအံၤဟ့ၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိး တံဂုၢ်တံကျိလၢ ကမၤစၢ Victorian ဖဲတဖၣ်လၢ ကတံကျိလီၤတံအဂီၢ်, ဒီးကဂ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်က့ၤလၢ, ဂုဂ်အူတံအိၣ်သးတဖၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

EMERGENCY RECOVERY VICTORIA 1800 560 760

တံဂ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်က့ၤ ဂုဂ်အူလီတဲစိကျိန့ၣ် မ့ၢ်တံလီၤလၢ ပုၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီး တံတတံတနီၤတဖၣ် ကိးစိဝဲဒိၣ်လၢ တံမၤစၢအဂီၢ်သ့ဝဲ အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.