

# ជម្រើសខ្លះដែលអ្នកគួរមានសេរីភាព ក្នុងការសម្រេច



រក្សាទុក និងចំណាយប្រាក់  
ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក



ទៅជួបក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិ  
ពេលណាដែលអ្នកចង់



ចូលរួមការណាត់ជួបតែម្នាក់ឯង



ទទួលបានសម្លៀកបំពាក់ស្អាត  
អាហារ និងថ្នាំពេទ្យដោយ  
ងាយស្រួល

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬរបស់មនុស្សចាស់ ឬមនុស្សពេញវ័យ  
ដែលមានពិការភាពក្នុងក្រុមគ្រួសារ ផ្ទះ និងសហគមន៍របស់ពួកគេ សូមទាក់ទង **NSW Ageing and  
Disability Abuse Helpline**។

- និយាយជាមួយអ្នកជំនាញដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល អំពីកង្វល់របស់អ្នក ហើយត្រូវបានគេស្តាប់  
ដោយគ្មានការរើនិច្ច័យ។
- ទទួលបានព័ត៌មានអំពីសេវាកម្មណាដែលអាចរកបានដើម្បីជួយ ឬត្រូវបានគាំទ្រដើម្បីធ្វើរបាយការណ៍  
អនាមិក។

**មនុស្សគ្រប់រូបមាន  
សិទ្ធិរស់នៅរួចផុតពី  
ការរំលោភបំពាន**

**NSW Ageing and Disability Abuse Helpline**  
  
**1800 628 221**  
 (ថ្ងៃចន្ទ-ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹក-ម៉ោង 5 ល្ងាច)  
[adc.nsw.gov.au](http://adc.nsw.gov.au)

នៅពេលមានអាសន្ន សូមទូរសព្ទទៅលេខ 000 ឬ Lifeline (ខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះជីវិត) 13 11 14 សម្រាប់ការគាំទ្រនៅពេលមានវិបត្តិ  
សេវាកម្មជាតិផ្នែកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយជនពិការ 1800 555 660 | សេវាកម្មផ្ញើសារតាមទូរសព្ទ 133 677 | សេវាកម្មអ្នកបកប្រែ  
ផ្ទាល់មាត់ 131 450