

ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ
ਖਰਚਨ ਦੀ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ
ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦੀ



ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਣ ਦੀ



ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ
ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗ ਬਾਲਗ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਘਰ ਅਤੇ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ **NSW Ageing and Disability Abuse Helpline** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ
ਸੋਚਣਗੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਾਂ ਅਗਿਆਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਚਨਾ
ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

NSW Ageing and Disability Abuse Helpline



1800 628 221

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)
adc.nsw.gov.au

ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 000 ਜਾਂ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ 1800 555 660 | ਟੈਕਸਟ ਟੈਲੀਫੋਨ 133 677 | ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ 131 450

Ageing and Disability Commission