# کیا آپ کو کوئی معذوری ہے؟ کیا کبھی کسی نے آپ کو تکلیف پہنچائی ہے، آپ سے برا سلوک کیا ہے یا آپ سے غلط فائدہ اٹھایا ہے؟

اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے تو آپ کو جذباتی سہارے یا اپنے حقوق کے تحفظ کے لیے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کے لیے مفت، آزادانہ اور رازدارانہ مدد دستیاب ہے۔

## جذباتی سہارا

کاؤنسلنگ) ماہرانہ مشورہ (سے معذور لوگوں، ان کے گھرانوں اور سنبھالنے والوں کو مدد مل سکتی ہے۔

ایک کاؤنسلر اس طرح آپ کی مدد کر سکتا ہے:

* محفوظ اور رازدارانہ ماحول میں آپ کے احساسات اور جذبات پر بات کرنا
* مسئلے یا معاملے کا حل نکالنا
* آپ کے لیے دستیاب دوسری عملی مدد تلاش کرنا۔

## ایڈووکیسی کے ذریعے مدد

ایڈووکیسی) حمایت و آگہی کا منظّم کام (کے ذریعے معذور لوگوں اور ان کی طرف سے قدم اٹھانے والے اہلخانہ یا سنبھالنے والوں کی مدد ہو سکتی ہے۔

ایک ایڈووکیٹ اس طرح آپ کی مدد کر سکتا ہے:

* آپ کے حقوق کا تحفظ
* مسائل کا حل تلاش کرنا
* بات چیت کے لیے مدد تلاش کرنا
* دیگر مدد جیسے قانونی یا مالی خدمات تک رسائی

یہ مدد ان لوگوں کے لیے بھی دستیاب ہے جو معذوری کے رائل کمیشن میں حصہ لینے کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ آپ مدد حاصل کرنے کے متعلق سوچنے کے لیے وقت لے سکتے ہیں۔

**جب بھی آپ تیار ہوں، مدد موجود ہو گی۔**

**1800 421 468**یا **02 6146 1468** پر نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس کو فون کریں یا [dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support) دیکھیں۔

**اگر اس وقت آپ کو کسی قسم کے ّ تشدد یا بدسلوکی کا سامنا ہے یا آپ کو اپنی حفاظت کے بارے میں فکر ہے تو 000 پر پولیس کو فون کریں۔**

## آسان رسائی

آپ ہماری ویب سائیٹ [dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support) پر  
Easy Read، Auslan اور ترجمہ شدہ مواد جیسی آسانیوں کے ذریعے دستیاب مدد کے بارے میں مزید معلوم کر سکتے ہیں۔

بہرے، کم سننے والے اور/یا بولنے میں نقص رکھنے والے لوگ نیشنل ریلے سروس (NRS) کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی **133 677** پر فون کریں۔

اگر آپ کو کسی اور زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس TIS) نیشنل (کو مفت استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ یہاں فون کر سکتے ہیں:

* 1800 421 468 پر کال کر کے انٹرپریٹر) مترجم (مانگیں۔ کاؤنسلر اس کا انتظام کر دے گا، یا
* **131 450** پر TIS نیشنل کو فون کریں اور انہیں **1800 421 468  
   پر کال ملانے کو کہیں۔**

## مدد کیسے حاصل کی جائے

**1800 421 468** پر نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس سے رابطہ کر کے کاؤنسلنگ کی درخواست کریں یا اپنے قریب کسی کاؤنسلر یا ایڈووکیٹ سے رابطہ کروانے کے لیے کہیں۔ یہ سروس پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 6 بجے کے درمیان، ہفتہ و اتوار کو اور عوامی تعطیلات میں صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک دستیاب ہے۔

آپ ہماری ویب سائیٹ [dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support)   
 **پر امدادی خدمات کی رابطہ تفصیلات بھی دیکھ سکتے ہیں۔**

آپ کے لیے مدد حاضر ہے۔

**۔**

National Disability Advocacy Program

Blue Knot Foundation

Australian Government