

Legal Advice

Refugee Legal

Days: Wednesdays and Fridays
Hours: 10.00 AM - 2.00 PM
Phone: (03) 9413 0100

Victoria Legal Aid helpline

Days: Monday - Friday
Hours: 8.00 AM - 6.00 PM
Phone: 1300 792 387

Tenants Victoria

For information and advice regarding your tenancy or rooming house
Days: Monday - Friday
Hours: 10.00 AM - 2.00 PM
Phone: (03) 9416 2577

The ASRC legal team will not be answering calls or email until January 3

Homelessness Support

Talk to family and friends

Perhaps you can stay with them until you get other help

Housing Victoria

They will direct you to your local service for immediate accommodation needs
Monday - Friday Hours: 5.00PM - 9.00 AM
Weekend and Public Holiday Hours: Always - 24 hours
Phone: 1800 825 955

St Kilda Crisis Centre

Immediate accommodation needs
Location: 29 Grey Street, St Kilda, VIC 3182
Phone: (03) 9536 7777
24/7 Phone Service: 1800 627 727

Food Support

Foodbank

Find the closest foodbank and food support
Website: foodbank.org.au/find-food/

Lighthouse Cafe

Phone: 03 9653 3299
Location: 69 Bourke Street, Melbourne, VIC 3000
Days: Monday - Friday
Breakfast Hours: 9.00 AM - 10.30 AM
Lunch Hours: 11.30 AM - 1.00 PM
Dinner Hours: Monday - Thursday 5.00 PM - 7.00 PM & Friday 4.00 PM - 5.00 PM

Emergency Relief

Ask Izzy

To find your local services, please note that some may be closed over this period.
Website: askizzy.org.au

Salvation Army

Food parcels, meals, showers, vouchers, toiletries, clothing, some furniture items
Location 1: 69 Bourke Street, Melbourne, VIC 3000
Phone 1: (03) 9653 3299 or (03) 9313 4300
Location 2: 12 Tinning Street, Brunswick, VIC 3056
Phone 2: (03) 9384 8333

Australian Red Cross

Emergency Relief
Website: redcross.org.au/migration/emergency-relief/

Support over the holiday period

24/12/2024 - 02/01/2025

The ASRC will be closed from 24 December 2024 to 1 January 2025.

Visit the ASRC Foodbank in the week before we close to make sure you have food over this time.

The Food Bank will reopen 2 January 2025.

All other ASRC services will resume Monday 6 January 2025.

Wishing you a safe and happy Festive Season.



Domestic Violence Support

If there is an emergency phone 000

Orange Door

Help for people who are experiencing family violence or who need support with the wellbeing of children and young people.

Days: Monday to Friday

Hours: 9.00 AM - 5.00 PM

Location: Multiple across Melbourne, use the website to find one near you

Website: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

24/7 sexual assault, family and domestic violence counselling line

Phone: 1800 737 732

Housing Victoria

Direct you to local access point if in need of immediate accommodation because of domestic violence

Monday - Friday Hours: 5.00 PM - 9.00 AM

Weekend and Public Holiday Hours: Always - 24 hours

Phone: 1800 825 955

Safe Steps

24-hour help and support with crisis housing for women and children survivors of domestic violence.

Phone: 1800 015 188



Health Services

If the matter is urgent, go to your closest public hospital emergency department

If the matter is life threatening, call 000

Cabrini Asylum Seeker & Refugee Hub

GPs, Nurses, Pharmacy, Mental health service, Immunisation.

Location: 140 Westbourne Grove, Northcote, VIC 3070

Phone: (03) 9508 7000

Monash Refugee Health & Wellbeing Health Clinic

GPs, Nurses, Pharmacy, Mental health services, Women's health, Dental.

Location: 122 Thomas Street, Dandenong, VIC, 3175

Phone: (03) 9792 8100

EACH Refugee Health Nurse

GPs, Nurses, Pharmacy, Allied health, Immunisation

Location: 75 Patterson Street, East Ringwood, VIC, 3135

Phone: (03) 9837 3900

IPC Health Refugee Health Program

GPs, Nurses, Dental, Allied health, Mental health services.

Location 1: 117-129 Warringa Crescent, Hoppers Crossing

Location 2: 106 Station Road, Deer Park

Location 3: 510 Ballan Road, Wyndham Vale

Phone: 1300 472 432

Cohealth

GPs, Nurses, Pharmacy, Allied health, Mental health services, Dental.

Location 1: 72-78 Paisley St, Footscray

Phone: (03) 8398 4100 (Footscray)

Location 2: 12 Gower St, Kensington

Phone: (03) 8378 1600 (Kensington)

Telehealth Services

For Translation and interpreting assistance phone 13 14 50

Victorian Virtual Emergency Department

24/7 online/phone health services.

Website: vved.org.au/patients/

Phone: (03) 9485 9070

Nurse on Call Telephone Service

24/7 phone health services, interpreters available.

Phone: 1300 60 60 24

Multicultural Health Connect

Phone health advice in your language.

Hours: 11:30am-8pm

Phone: 1800 186 815

Maternal and Child Health Line

24/7 Phone health advice about children (nutrition, breastfeeding, parenting).

Phone: 13 22 29

Mental Health Services

If the matter is life threatening, call 000

Lifeline Services

24/7 confidential crisis and suicide counselling.

Phone: 13 11 14

Brimbank Mental Health and Wellbeing Local (Drop In)

Phone: [9448 5522](tel:94485522)

Location: 45 Dickson St, Sunshine VIC 302

Suicide Call Back Service

Phone: 1300 659 467

சட்ட ஆலோசனை

படையாளர் சட்ட ஆலோசனை

நாட்கள்: புதன்கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை
நேரம்: காலை 10.00 AM - மாலை 2.00 PM
தொலைபேசி: (03) 9413 0100

விக்டோரியா சட்ட உதவி ஹெல்ப்லைன்

நாட்கள்: திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை
நேரம்: காலை 8.00 AM - மாலை 6.00 PM
தொலைபேசி: 1300 792 387

வாடிக்கையாளர் விக்டோரியா

உங்கள் வாடிக்கை அல்லது அறை வீட்டில் உள்ள தகவல்களுக்கு மற்றும் ஆலோசனைகளுக்காக நாட்கள்: திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை
நேரம்: காலை 10.00 AM - மாலை 2.00 PM
தொலைபேசி: (03) 9416 2577

ASRC சட்ட அணி ஜனவரி 3-ஆம் தேதி வரை அழைப்புகளையும் மின்னஞ்சலையும் பதிலளிக்காது.

வீடிழப்பு ஆதரவு

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் பேசவும்

உங்களுக்கு மற்ற உதவிகள் கிடைக்கும் வரை, நீங்கள் அவர்களுடன் தங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஹவ்சிங் விக்டோரியா

உங்களுக்கு உடனடி வாடகை தேவைகளுக்கான உங்கள் உள்ளூர் சேவைக்கு அவர்கள் வழிகாட்டுவார்கள். திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை நேரம்: மாலை 5.00 - காலை 9.00

விடுமுறை நாட்கள் மற்றும் பொதுமுடிவுநாள்கள்: எப்போதும் - 24 மணி நேரம்
தொலைபேசி: 1800 825 955

செயின்ட் கில்ல்டா க்ரைசிஸ் சென்டர்

உடனடி வாழ்வேஸி தேவைகள் இருப்பிடம்: 29 கிரே தெரு, செயின்ட் கில்ல்டா, விக்டோரியா 3182
தொலைபேசி: (03) 9536 7777
24/7 தொலைபேசி சேவை: 1800 627 727

உணவு ஆதரவு

உணவுக் கடை

Fஉணவுக் கடை மற்றும் உணவு ஆதரவின் அருகிலுள்ள இடத்தை காண்க
வலைத்தளம்: foodbank.org.au/find-food/

லைட்ஹவுஸ் காபே

தொலைபேசி: 03 9653 3299
இருப்பிடம்: 69 பூர்க் தெரு, மெல்பர்ன், விக்டோரியா 3000
நாட்கள்: திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை
காலை உணவு நேரம்: 9.00 AM - 10.30 AM
மதிய உணவு நேரம்: 11.30 AM - 1.00 PM
மாலை உணவு நேரம்: திங்கட்கிழமை - வியாழக்கிழமை 5.00 PM - 7.00 PM & வெள்ளி 4.00 PM - 5.00 PM

அவசர உதவி

Ask Izzy

உங்கள் உள்ளூர் சேவைகளை காண, இந்த காலத்தில் சில சேவைகள் மூடப்பட்டிருக்கும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
வலைத்தளம்: askizzy.org.au

Sசேல்வேஷன் ஆர்டி

உணவுப் பணப்பைகள், உணவுகள், குளியலறைகள், வவுச்சர்கள், கழிப்பறை பொருட்கள், உடைகள், சில பார்சல்கள்
இருப்பிடம் 1: 69 பூர்க் தெரு, மெல்பர்ன், விக்டோரியா 3000
தொலைபேசி 1: (03) 9653 3299 அல்லது (03) 9313 4300
இருப்பிடம் 2: 12 டிணிங் தெரு, பிரன்ஸ்விக், விக்டோரியா 3056
தொலைபேசி 2: (03) 9384 8333

ஆஸ்திரேலிய ரெடு க்ராஸ்

அவசர உதவி
வலைத்தளம்: redcross.org.au/migration/emergency-relief/

விடுமுறை காலத்தில் ஆதரவு

24/12/2024 - 02/01/2025

ASRC 24 டிசம்பர் 2024 முதல் 1 ஜனவரி 2025 வரை மூடப்படும்.

மூடுவதற்கு முன்னால் ஒரு வாரம் ASRC உணவுக் கலைகளுக்கு சென்று இந்த காலத்தில் உங்களுக்கு உணவு உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உணவுக் கலை 2 ஜனவரி 2025 அன்று மறுபிறப்பு பெறும்.

மற்ற அனைத்து ASRC சேவைகளும் 6 ஜனவரி 2025 திங்கட்கிழமை இருந்து மீண்டும் தொடங்கும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான பொங்கல் பருவத்தை கொண்டாட வாழ்த்துகிறேன்.

Tamil



இலக்கிய வன்முறை ஆதரவு

**இவ் எதுவும் அவசர நிலை என்றால்
000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.**

ஆரஞ்சு கதவு

குடும்ப வன்முறை அனுபவிக்கும் அல்லது பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் மக்களின் நலனில் ஆதரவு தேவைப்படுகிறவர்களுக்கு உதவி.

நாட்கள்: திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை

நேரம்: காலை 9.00 - மாலை 5.00

இருப்பிடம்: மெல்பர்னில் பல இடங்கள், உங்கள் அருகிலுள்ள இடத்தை காண வலைத்தளத்தை பயன்படுத்தவும்

வலைத்தளம்: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

24/7 பாலியல் துன்புறுத்தல், குடும்ப மற்றும் இல்ல வன்முறை ஆலோசனை கோட்ட தொலைபேசி: 1800 737 732

ஹல்சிங் விக்டோரியா

குடும்ப வன்முறை காரணமாக உடனடி விடுதி தேவைப்பட்டால், உள்ளூர் அணுகல் புள்ளிக்கு வழிகாட்டுவார்கள்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை நேரம்: மாலை 5.00 - காலை 9.00

விடுமுறை நாட்கள் மற்றும் பொதுமுடிவாளர்கள்: எப்போதும் - 24 மணி நேரம் தொலைபேசி: 1800 825 955

சேப் ஸ்டெப்ஸ்

பாலின்வழி வன்முறைக்கு உள்ளான பெண்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு 24 மணிநேர அவசர விடுதி மற்றும் ஆதரவு.

தொலைபேசி: 1800 015 188

ஆரோக்கிய சேவைகள்

எதிர்காலம் அவசரமாக இருந்தால், உங்கள் அருகிலுள்ள பொது மருத்துவமனையின் அவசர சேவைக்கு செல்லவும்.
எதிர்காலம் உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருந்தால், 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

கப்ரினி ஆசைலம் செக்கர் & புரட்சியாளர் ஹப்

ஜிபிகள், செருப்பவர்கள், மருந்தகம், மனநல சேவை, தடுப்பூசிகள்.

இருப்பிடம்: 140 வெஸ்ட்போரன் கிரோவ், நோர்த்த்கோட், விக்டோரியா 3070

தொலைபேசி: (03) 9508 7000

மோனாஷ் புரட்சியாளர் ஆரோக்கியம் & நலன் ஆரோக்கிய கிளினிக்

ஜிபிகள், செருப்பவர்கள், மருந்தகம், மனநல சேவைகள், பெண்களுக்கான ஆரோக்கியம், பல் மருத்துவம்.

இருப்பிடம்: 122 தோமஸ் தெரு, டாண்டனொங், விக்டோரியா, 3175

தொலைபேசி: (03) 9792 8100

EACH புரட்சியாளர் ஆரோக்கிய செருப்பவர்

ஜிபிகள், செருப்பவர்கள், மருந்தகம், உடன் மருத்துவம், தடுப்பூசிகள்

இருப்பிடம்: 75 பட்டர்சன் தெரு, கிழக்கு ரிங்வூட், விக்டோரியா, 3135

தொலைபேசி: (03) 9837 3900

IPC ஆரோக்கியம் புரட்சியாளர் ஆரோக்கியம் திட்டம்

ஜிபிகள், செருப்பவர்கள், பல் மருத்துவம், உடன் மருத்துவம்,

மனநல சேவைகள்.

இருப்பிடம் 1: 117-129 வாரிரிங் கிரெசெண்ட், ஹாப்பர்ஸ் கிராஸிங்

இருப்பிடம் 2: 106 ஸ்டேஷன் ரோடு, டியர் பார்சு

இருப்பிடம் 3: 510 பல்லான் ரோடு, விண்டாம் வேல்

தொலைபேசி: 1300 472 432

கோஹெல்த்

ஜிபிகள், செருப்பவர்கள், மருந்தகம், உடன் மருத்துவம், மனநல சேவைகள், பல் மருத்துவம்.

இருப்பிடம் 1: 72-78 பேஸ்லி தெரு, ஃபூட்ஸ்க்ரே தொலைபேசி: (03) 8398 4100 (ஃபூட்ஸ்க்ரே)

இருப்பிடம் 2: 12 கவேர்த் தெரு, கேன்சிங்டன்

தொலைபேசி: (03) 8378 1600 (கேன்சிங்டன்)

தொலை ஆரோக்கிய சேவைகள்

**மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரையாடல் உதவிக்காக
தொலைபேசி: 13 14 50**

விக்டோரியாவின் கம்ப்யூட்டர் அவசர சேவை

24/7 ஆன்லைன்/தொலைபேசி ஆரோக்கிய சேவைகள். வலைத்தளம்: vved.org.au/patients/ தொலைபேசி: (03) 9485 9070

நர்ஸ் ஒன் காலின் தொலைபேசி சேவை

24/7 தொலைபேசி ஆரோக்கிய சேவைகள், மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் கிடைக்கின்றனர். தொலைபேசி: 1300 60 60 24

பல்நாட்டு ஆரோக்கிய இணைப்பு

உங்கள் மொழியில் தொலைபேசி ஆரோக்கிய ஆலோசனைகள்.

நேரம்: காலை 11:30 - மாலை 8:00

தொலைபேசி: 1800 186 815

பெண்கள் மற்றும் பிள்ளைகள் ஆரோக்கிய பரிந்துரை தொலைபேசி

24/7 பிள்ளைகளுக்கான ஆரோக்கிய ஆலோசனைகள் (உணவின்மை, பால் பருகுதல், பெற்றோர்களுக்கான ஆலோசனைகள்). தொலைபேசி: 13 22 29

மனநல சேவைகள்

எதிர்காலம் உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருந்தால், 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்

லைக்லைன் சேவைகள்

24/7 ரகசிய அவசர நிலை மற்றும் தற்கொலை ஆலோசனை.

தொலைபேசி: 13 11 14

பிரிம்பேங்க் மனநல மற்றும் நலனின் உள்ளூர் (நுழைவுச் சேவை)

தொலைபேசி: 9448 5522

இருப்பிடம்: 45 டிக்சன் தெரு, சன்ஷைன், விக்டோரியா 302

தற்கொலை அழைப்பு சேவை

தொலைபேசி: 1300 659 467



النصيحة القانونية

اللاجئين القانونية
الأيام: الأربعاء والجمعة
الساعات: 10:00 صباحًا - 2:00 مساءً
الهاتف: (03) 9413 0100

خط المساعدة للمساعدة القانونية في فيكتوريا
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
الساعات: 8:00 صباحًا - 6:00 مساءً
الهاتف: 1300 792 387

مستأجرو فيكتوريا
للحصول على معلومات ونصائح بشأن عقد الإيجار أو
منازل الإيجار الجماعي
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
الساعات: 10:00 صباحًا - 2:00 مساءً
الهاتف: (03) 9416 2577

لن يجيب على المكالمات أو ASRC فريق القانون في
الرسائل الإلكترونية حتى 3 يناير

دعم التشرد

تحدث إلى العائلة والأصدقاء
ربما يمكنك البقاء معهم حتى تحصل على مساعدة أخرى.

إسكان في فيكتوريا
سيوجهونك إلى الخدمة المحلية الخاصة بك لاحتياجات الإقامة
الفورية.
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
الساعات: 5:00 مساءً - 9:00 صباحًا
ساعات عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية: دائمًا - 24 ساعة
الهاتف: 1800 825 955

مركز أزمة سانت كيلدا
احتياجات الإقامة الفورية
الموقع: 29 شارع جراي، سانت كيلدا، فيكتوريا 3182
الهاتف: (03) 9536 7777
خدمة الهاتف على مدار الساعة: 1800 627 727

دعم الطعام

بنك الطعام
ابحث عن أقرب بنك طعام ودعم غذائي
الموقع الإلكتروني: foodbank.org.au/find-food/

مقهى لايتهاوس
الهاتف: 03 9653 3299
الموقع: 69 شارع بورك، ملبورن، فيكتوريا 3000
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
ساعات الإفطار: 9:00 صباحًا - 10:30 صباحًا
ساعات الغداء: 11:30 صباحًا - 1:00 ظهرًا
ساعات العشاء: من الإثنين إلى الخميس 5:00 مساءً - 7:00 مساءً & الجمعة 4:00 مساءً - 5:00 مساءً

إغاثة الطوارئ

اسأل إيزي
للعثور على خدماتك المحلية، يرجى ملاحظة أن بعضها قد
يكون مغلقًا خلال هذه الفترة.
الموقع الإلكتروني: askizzy.org.au

جيش الخلاص
طرود غذائية، وجبات، دشوش، قسائم، مستلزمات النظافة،
ملابس، بعض قطع الأثاث
الموقع 1: 69 شارع بورك، ملبورن، فيكتوريا 3000
الهاتف 1: (03) 9653 3299 أو (03) 9313 4300
الموقع 2: 12 شارع تينينغ، برونزويك، فيكتوريا 3056
الهاتف 2: (03) 9384 8333

الصليب الأحمر الأسترالي
إغاثة الطوارئ
الموقع الإلكتروني:
redcross.org.au/migration/emergency-relief/



الدعم خلال فترة العطلات

24/12/2024 - 02/01/2025

سيكون مركز ASRC مغلقًا من 24/12/2024 إلى
01/01/2025.

قم بزيارة مركز الطعام في ASRC اسبوع قبل موعد
إغلاق المركز لضمان حصولك على الطعام خلال هذه
الفترة. سوف يفتح مركز الطعام يوم 02/01/2025.

نتمنى لكم موسم أعياد آمن وسعيد.



دعم العنف الأسري

إذا كانت هناك حالة طوارئ اتصل بالرقم 000

Orange Door

مساعدة للأشخاص الذين يعانون من العنف الأسري أو الذين يحتاجون إلى دعم لرفاهية الأطفال والشباب.
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
الساعات: 9:00 صباحًا - 5:00 مساءً
الموقع: مواقع متعددة في ملبورن، استخدم الموقع الإلكتروني للعثور على أقرب موقع إليك
الموقع الإلكتروني: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

خط استشارات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للتعامل مع الاعتداء الجنسي، والعنف الأسري، والعنف المنزلي
الهاتف: 732 737 1800

الإسكان في فيكتوريا

سيتم توجيهك إلى نقطة الوصول المحلية إذا كنت بحاجة إلى إقامة فورية بسبب العنف الأسري.
الأيام: من الإثنين إلى الجمعة
الساعات: 5:00 مساءً - 9:00 صباحًا
ساعات عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية: دائمًا - 24 ساعة
الهاتف: 955 825 1800

Safe Steps

مساعدة ودعم على مدار الساعة مع الإسكان الطارئ للنساء والأطفال الناجين من العنف الأسري
الهاتف: 188 015 1800

خدمات الصحة

إذا كانت المسألة عاجلة، اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى حكومي.

إذا كانت المسألة تهدد الحياة، اتصل بالرقم 000.

مركز كابريني لطالبي اللجوء واللاجئين
الأطباء العامون، الممرضات، الصيدلية، خدمات الصحة النفسية، التطعيمات.
الموقع: 140 شارع ويستبورن غروف، نورثكوت، فيكتوريا 3070
الهاتف: (03) 7000 9508

عيادة الصحة والرفاهية للاجئين في موناخ
الأطباء العامون، الممرضات، الصيدلية، خدمات الصحة النفسية، صحة المرأة، طب الأسنان.
الموقع: 122 شارع توماس، داندينونغ، فيكتوريا 3175
الهاتف: (03) 8100 9792

ممرضة صحة اللاجئيين في EACH

الأطباء العامون، الممرضات، الصيدلية، الصحة المساندة، التطعيمات
الموقع: 75 شارع باترسون، إيست رينغوود، فيكتوريا 3135
الهاتف: (03) 3900 9837

برنامج صحة اللاجئيين في IPC Health

الأطباء العامون، الممرضات، طب الأسنان، الصحة المساندة، خدمات الصحة النفسية
الموقع 1: 117-129 شارع وارينغا كريست، هوبرز كروسينغ
الموقع 2: 106 شارع ستيشن، دير بارك
الموقع 3: 510 شارع بالان، وندسور فيل
الهاتف: 432 472 1300

Cohealth

الأطباء العامون، الممرضات، الصيدلية، الصحة المساندة، خدمات الصحة النفسية، طب الأسنان
الموقع 1: 72-78 شارع بايسلي، فوتس كراي
الهاتف: (03) 4100 8398 (فوتس كراي)
الموقع 2: 12 شارع غاوير، كنسينغتون
الهاتف: (03) 1600 8378 (كنسينغتون)

خدمات الصحة عن بُعد

للحصول على المساعدة في الترجمة والتفسير اتصل بالرقم 50 14 13

قسم الطوارئ الافتراضي في فيكتوريا
خدمات صحية عبر الإنترنت والهاتف على مدار الساعة
الموقع الإلكتروني: vved.org.au/patients/
الهاتف: (03) 9070 9485

خدمة الممرضة عبر الهاتف

خدمات صحية عبر الهاتف على مدار الساعة، مترجمون متوفرون
الهاتف: 24 60 60 1300

الصحة المتعددة الثقافات

نصائح صحية عبر الهاتف بلغتك
ساعات العمل: 11:30 صباحًا - 8:00 مساءً
الهاتف: 815 186 1800

خط الصحة للأم والطفل

نصائح صحية عبر الهاتف للأطفال على مدار الساعة (التغذية، الرضاعة الطبيعية، تربية الأطفال)
الهاتف: 29 22 13

خدمات الصحة النفسية

إذا كانت المسألة تهدد الحياة، اتصل بالرقم 000

خدمات لايف لاين

استشارات سرية للأزمات والانتحار على مدار الساعة
الهاتف: 14 11 13

خدمات الصحة النفسية والرفاهية المحلية في بريمانك (زيارة مباشرة)

الهاتف: 522 9448
الموقع: 45 شارع ديكسون، صنشاين، فيكتوريا 302

خدمة العودة للاتصال بالانتحار

الهاتف: 467 659 1300



قانونی مشورہ

ریفیوجی قانونی خدمات

دن: بدھ اور جمعہ
اوقات: 10:00 صبح - 2:00 دوپہر
فون: (03) 9413 0100

وکتوریا قانونی امداد میلپ لائن

دن: پیر - جمعہ
اوقات: 8:00 صبح - 6:00 شام
فون: 1300 792 387

ٹینٹس وکتوریا

اپنے کرایہ داری یا کمرہ کرایہ پر لینے کے حوالے سے
معلومات اور مشورہ کے لیے
دن: پیر - جمعہ
اوقات: 10:00 صبح - 2:00 دوپہر
فون: (03) 9416 2577

قانونی ٹیم 3 جنوری تک کالز یا ای میلز کا جواب ASRC
نہیں دے گی۔

بے گھر افراد کی حمایت

خاندان اور دوستوں سے بات کریں T
شاید آپ ان کے ساتھ رہ سکتے ہیں جب تک کہ آپ کو دیگر
مدد نہ مل جائے۔

ماؤسنگ وکتوریا

وہ آپ کو فوری رہائش کی ضروریات کے لیے آپ کی مقامی
خدمت کی طرف رہنمائی کریں گے۔
پیر - جمعہ اوقات: 5:00 شام - 9:00 صبح
مفتہ اور عوامی تعطیلات کے اوقات: ہمیشہ - 24 گھنٹے
فون: 1800 825 955

سینٹ کیلڈا کرائسس سینٹر

فوری رہائش کی ضروریات
VIC 3182، مقام: 29 گرے اسٹریٹ، سینٹ کیلڈا
فون: (03) 9536 7777
فون سروس: 1800 627 727/24/7

کھانے کی معاونت

فوڈ بینک قریبی فوڈ بینک اور فوڈ سپورٹ تلاش کریں
ویب سائٹ: foodbank.org.au/find-food/

لائٹ ماؤس کیفے

فون: 03 9653 3299
مقام: VIC 3000، مقام: 69 باؤرک اسٹریٹ، میلبرن
دن: پیر - جمعہ
ناشتہ کے اوقات: 9:00 صبح - 10:30 صبح
دوپہر کے کھانے کے اوقات: 11:30 صبح - 1:00 دوپہر
عشاء کے اوقات: پیر - جمعرات 5:00 شام - 7:00 شام اور جمعہ
4:00 شام - 5:00 شام

ایمرجنسی ریلیف

آسک ازی

اپنی مقامی خدمات تلاش کرنے کے لیے، براہ کرم نوٹ کریں کہ
کچھ خدمات اس دوران بند ہو سکتی ہیں۔
ویب سائٹ: askizy.org.au

سیلوشن آرمی

کھانے کے پیکٹ، کھانے، شاور، واؤچرز، ٹوائلٹریز، کپڑے، کچھ
فرنیچر کی اشیاء
VIC 3000، مقام: 1: 69 باؤرک اسٹریٹ، میلبرن
فون: 1: (03) 9653 3299 یا (03) 9313 4300
VIC 3056، مقام: 2: 12 ٹینگ اسٹریٹ، برنسوک
فون: 2: (03) 9384 8333

آسٹریلین ریڈ کراس

ایمرجنسی ریلیف
ویب سائٹ: redcross.org.au/migration/emergency-relief/



چھٹیاں کے دوران معاونت

24/12/2024 - 02/01/2025

اسائل سیکرز ریسورس سینٹر 24 دسمبر 2024 سے 1 جنوری
2025 تک بند رہے گا۔

برائے مہربانی فوڈ بینک سے منسلک ضروریات کے لیے ایک مفتہ
پہلے سنٹر رجوع کیجئے

فوڈ بینک 2 جنوری 2025 کو دوبارہ کھلے گا

• سینٹر کی بقیہ سہولیات 6 جنوری 2025 کو کھلین گی

اسائل سیکرز ریسورس سینٹر کی دعا ہے کہ آپ کو مہفوز
اور خوشیوں بھرا وقت نصیب ہو



گھریلو تشدد کی حمایت

اگر ایمرجنسی ہو تو 000 پر فون کریں

اورنج ڈور

وہ افراد جو گھریلو تشدد کا شکار ہیں یا جنہیں بچوں اور نوجوانوں کی فلاح و بہبود میں مدد کی ضرورت ہے کے لیے مدد۔ دن: پیر تا جمعہ
اوقات: 9:00 صبح - 5:00 شام
مقام: میلبرن کے مختلف مقامات، قریب ترین مقام تلاش کرنے کے لیے ویب سائٹ استعمال کریں
ویب سائٹ: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

جنسی حملہ، گھریلو اور خاندانی تشدد کے مشاورت لائن 24/7
فون: 732 737 1800

ماؤسنگ وکٹوریا

گھریلو تشدد کی وجہ سے فوری رہائش کی ضرورت پڑنے پر مقامی رسائی پوائنٹ کی طرف رہنمائی فراہم کرنا
پیر - جمعہ اوقات: 5:00 شام - 9:00 صبح
ہفتہ اور عوامی تعطیلات کے اوقات: ہمیشہ - 24 گھنٹے
فون: 955 825 1800

سیف اسٹیپس

خواتین اور بچوں کے لیے گھریلو تشدد کے متاثرین کے لیے 24 گھنٹے مدد اور بحران کی رہائش۔
فون: 188 015 1800

صحت کی خدمات

اگر معاملہ فوری ہو، تو اپنے قریبی پبلک ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں
اگر معاملہ جان لیوا ہو، تو 000 پر فون کریں

کاپرینی پناہ گزین اور پناہ گزین مہم

جنرل پریکٹیشنرز، نرسیں، فارمیسی، ذہنی صحت کی خدمات، ویکسینیشن۔
مقام: VIC 3070، ویسٹ بورن گروو، نارٹھکوت
فون: (03) 7000 9508

موناش پناہ گزین صحت اور فلاح و بہبود کی کلینک

جنرل پریکٹیشنرز، نرسیں، فارمیسی، ذہنی صحت کی خدمات، خواتین کی صحت، دندان سازی۔
مقام: VIC 3175، مقام: 122 تھامس اسٹریٹ، ڈینڈینونگ
فون: (03) 8100 9792

ایچ ریویو جی ہیلتھ نرس

جنرل پریکٹیشنرز، نرسیں، فارمیسی، الائیڈ ہیلتھ، ویکسینیشن۔
مقام: VIC 3135، مقام: 75 پیٹر سن اسٹریٹ، ایسٹ رنگ ووڈ
فون: (03) 3900 9837

آئی پی سی سی ہیلتھ پناہ گزین صحت پروگرام

جنرل پریکٹیشنرز، نرسیں، دندان سازی، الائیڈ ہیلتھ، ذہنی صحت کی خدمات۔
مقام 1: 117-129 وارنگا کریسنٹ، موپرز کراسنگ
مقام 2: 106 اسٹیشن روڈ، ڈیر پارک
مقام 3: 510 بالان روڈ، وینڈم ویلے
فون: 432 472 1300

کوہیلٹھ

جنرل پریکٹیشنرز، نرسیں، فارمیسی، الائیڈ ہیلتھ، ذہنی صحت کی خدمات، دندان سازی۔
مقام 1: 72-78 پیسلی اسٹریٹ، فوٹھ کری
فون: (03) 4100 8398 (فوٹھ کری)
مقام 2: 12 گاؤر اسٹریٹ، کینسنگٹن
فون: (03) 1600 8378 (کینسنگٹن)

ٹیلی ہیلتھ خدمات

ترجمہ اور تشریح کی مدد کے لیے
فون کریں 13 14 50

وکٹورین ورجوئل ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ
آن لائن/فون ہیلتھ سروسز۔ 24/7
ویب سائٹ: vved.org.au/patients/
فون: (03) 9070 9485

نرس آن کال ٹیلی فون سروس
فون ہیلتھ سروسز، مترجم دستیاب ہیں۔ 24/7
فون: 1300 60 60 24

ملٹی کلچرل ہیلتھ کنیکٹ

آپ کی زبان میں فون کے ذریعے صحت کے مشورے۔
اوقات: 11:30 صبح - 8:00 شام
فون: 1800 186 815

ماترنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ لائن

بچوں کے بارے میں فون صحت کے مشورے 24/7
(غذائیت، دودھ پلانا، والدین کی دیکھ بھال)
فون: 13 22 29

ذہنی صحت کی خدمات

اگر معاملہ جان لیوا ہو، تو 000 پر فون کریں

لائف لائن سروسز

خفیہ بحران اور خودکشی کی مشاورت۔ 24/7
فون: 13 11 14

برمبینک ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی مقامی (ڈراپ

آن) سروس
فون: 5522 9448
مقام: VIC 302، مقام: 45 ڈکسن اسٹریٹ، سن شائن

خودکشی کال بیک سروس

فون: 1300 659 467



Nasihat Undang-Undang

Undang-Undang Pelarian

Hari: Rabu dan Jumaat
Waktu: 10.00 pagi – 2.00 petang
Telefon: (03) 9413 0100

Talian Bantuan Victoria Legal Aid

Hari: Isnin – Jumaat
Waktu: 8.00 pagi – 6.00 petang
Telefon: 1300 792 387

Penyewa Victoria

Untuk maklumat dan nasihat mengenai penyewaan atau rumah sewa
Hari: Isnin – Jumaat
Waktu: 10.00 pagi – 2.00 petang
Telefon: (03) 9416 2577

Pasukan undang-undang ASRC

Tidak akan menjawab panggilan atau e-mel sehingga Januari.

Sokongan Tanpa Tempat Tinggal

Bercakap dengan keluarga dan rakan-rakan

Mungkin anda boleh tinggal dengan mereka sehingga anda mendapat bantuan lain.

Perumahan Victoria

Mereka akan mengarahkan anda ke perkhidmatan tempatan untuk keperluan penginapan segera
Hari Isnin – Jumaat Waktu: 5.00 petang – 9.00 pagi
Waktu hujung minggu dan cuti umum: Sentiasa – 24 jam
Telefon: 1800 825 955

Pusat Krisis St Kilda

Keperluan penginapan segera
Lokasi: 29 Grey Street, St Kilda, VIC 3182
Telefon: (03) 9536 7777
Perkhidmatan Telefon 24/7: 1800 627 727

Sokongan Makanan

Bank Makanan

Cari bank makanan dan sokongan makanan terdekat
Laman web: foodbank.org.au/find-food/

Kafe Lighthouse

Telefon: 03 9653 3299
Lokasi: 69 Bourke Street, Melbourne, VIC 3000
Hari: Isnin – Jumaat
Waktu Sarapan: 9.00 pagi – 10.30 pagi
Waktu Makan Tengahari: 11.30 pagi – 1.00 petang
Waktu Makan Malam: Isnin – Khamis 5.00 petang – 7.00 petang & Jumaat 4.00 petang – 5.00 petang

Bantuan Kecemasan

Tanya Izzy

Untuk mencari perkhidmatan tempatan anda, sila ambil perhatian bahawa sesetengah mungkin ditutup sepanjang tempoh ini.
Laman web: askizzy.org.au

Tentera Selamat

Pek makanan, makanan, pancuran, baucar, barangan keperluan, pakaian, beberapa barang perabot
Lokasi 1: 69 Bourke Street, Melbourne, VIC 3000
Telefon 1: (03) 9653 3299 atau (03) 9313 4300
Lokasi 2: 12 Tinning Street, Brunswick, VIC 3056
Telefon 2: (03) 9384 8333

Palang Merah Australia

Bantuan Kecemasan
Laman web: redcross.org.au/migration/emergency-relief/
4o mini

Sokongan sepanjang tempoh cuti

24/12/2024 – 02/01/2025

ASRC akan ditutup dari 24 Disember 2024 hingga 1 Januari 2025.

Lawati Bank Makanan ASRC pada minggu sebelum kami tutup untuk memastikan anda mempunyai makanan sepanjang tempoh ini.

Bank Makanan akan dibuka semula pada 2 Januari 2025. Semua perkhidmatan ASRC yang lain akan disambung semula pada hari Isnin, 6 Januari 2025.

Kami mengucapkan selamat menyambut musim perayaan dengan selamat dan bahagia.



Sokongan Keganasan Rumah Tangga

Jika terdapat kecemasan, hubungi 000

Orange Door

Bantuan untuk orang yang mengalami keganasan rumah tangga atau yang memerlukan sokongan untuk kesejahteraan kanak-kanak dan remaja.

Hari: Isnin hingga Jumaat

Waktu: 9.00 pagi – 5.00 petang

Lokasi: Beberapa lokasi di seluruh Melbourne, gunakan laman web untuk mencari yang terdekat

Laman web: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

Talian kaunseling serangan seksual, keganasan rumah tangga dan keluarga 24/7

Telefon: 1800 737 732

Housing Victoria

Menghubungkan anda dengan pusat akses tempatan jika memerlukan penginapan segera akibat keganasan rumah tangga

Hari Isnin – Jumaat Waktu: 5.00 petang – 9.00 pagi

Waktu hujung minggu dan cuti umum: Sentiasa – 24 jam

Telefon: 1800 825 955

Safe Steps

Bantuan 24 jam dan sokongan dengan penginapan krisis untuk wanita dan kanak-kanak yang merupakan mangsa keganasan rumah tangga.

Telefon: 1800 015 188

40 mini



Perkhidmatan Kesihatan

Jika perkara itu mendesak, pergi ke jabatan kecemasan hospital awam terdekat

Jika perkara itu mengancam nyawa, hubungi 000

Pusat Pencari Suaka & Penganut Peguam Cabrini

GP, Jururawat, Farmasi, Perkhidmatan Kesihatan Mental, Vaksinasi.

Lokasi: 140 Westbourne Grove, Northcote, VIC 3070

Telefon: (03) 9508 7000

Klinik Kesihatan & Kesejahteraan Penganut Peguam Monash

GP, Jururawat, Farmasi, Perkhidmatan Kesihatan Mental, Kesihatan Wanita, Pergigian.

Lokasi: 122 Thomas Street, Dandenong, VIC, 3175

Telefon: (03) 9792 8100

Jururawat Kesihatan Penganut Peguam EACH

GP, Jururawat, Farmasi, Kesihatan Gabungan, Vaksinasi.

Lokasi: 75 Patterson Street, East Ringwood, VIC, 3135

Telefon: (03) 9837 3900

Program Kesihatan Penganut Peguam IPC Health

GP, Jururawat, Pergigian, Kesihatan Gabungan, Perkhidmatan Kesihatan Mental.

Lokasi 1: 117-129 Warringa Crescent, Hoppers Crossing

Lokasi 2: 106 Station Road, Deer Park

Lokasi 3: 510 Ballan Road, Wyndham Vale

Telefon: 1300 472 432

Cohealth

GP, Jururawat, Farmasi, Kesihatan Gabungan, Perkhidmatan Kesihatan Mental, Pergigian.

Lokasi 1: 72-78 Paisley St, Footscray

Telefon: (03) 8398 4100 (Footscray)

Lokasi 2: 12 Gower St, Kensington

Telefon: (03) 8378 1600 (Kensington)

Perkhidmatan Telekesihatan

Untuk bantuan terjemahan dan tafsiran telefon 13 14 50

Jabatan Kecemasan Maya Victoria

Perkhidmatan kesihatan dalam talian/telefon 24/7.

Laman web: vved.org.au/patients/

Telefon: (03) 9485 9070

Perkhidmatan Telefon Jururawat On Call

Perkhidmatan kesihatan telefon 24/7, penterjemah tersedia.

Telefon: 1300 60 60 24

Multicultural Health Connect

Nasihat kesihatan melalui telefon dalam bahasa anda.

Waktu: 11:30 pagi – 8:00 malam

Telefon: 1800 186 815

Talian Kesihatan Ibu dan Kanak-Kanak

Nasihat kesihatan melalui telefon 24/7 mengenai kanak-kanak

(serta pemakanan, penyusuan susu ibu, keibubapaan).

Telefon: 13 22 29

Perkhidmatan Kesihatan Mental

Jika perkara itu mengancam nyawa, hubungi 000

Perkhidmatan Lifeline

Konseling krisis dan bunuh diri yang sulit 24/7.

Telefon: 13 11 14

Brimbank Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Tempatan (Drop In)

Telefon: 9448 5522

Lokasi: 45 Dickson St, Sunshine VIC 302

Perkhidmatan Panggilan Kembali Bunuh Diri

Telefon: 1300 659 467

مشاوره حقوقی

حقوق پناهندگان
روزها: چهارشنبه‌ها و جمعه‌ها
ساعت‌ها: 10:00 صبح - 2:00 بعد از ظهر
تلفن: (03) 0100 9413

خط کمک حقوقی ویکتوریا
روزها: دوشنبه - جمعه
ساعت‌ها: 8:00 صبح - 6:00 بعد از ظهر
تلفن: 387 792 1300

مستأجران ویکتوریا
برای اطلاعات و مشاوره در مورد اجاره یا خانه‌های
اشتراکی
روزها: دوشنبه - جمعه
ساعت‌ها: 10:00 صبح - 2:00 بعد از ظهر
تلفن: (03) 2577 9416

تا تاریخ 3 ژانویه به تماس‌ها و ایمیل‌ها ASRC تیم حقوقی
پاسخ نخواهد داد.

حمایت از بی خانمانی

با خانواده و دوستان صحبت کنید
شاید بتوانید تا زمانی که کمک دیگری دریافت کنید، پیش آنها
بمانید

مسکن ویکتوریا"
آنها شما را به خدمات محلی برای نیازهای فوری اقامت ارجاع
خواهند داد
روزهای دوشنبه تا جمعه، ساعت‌ها: 5:00 بعد از ظهر - 9:00 صبح
ساعات تعطیلات و آخر هفته: همیشه - 24 ساعت
"تلفن: 955 825 1800

مرکز بحران سنت کیلدا"
نیازهای فوری اقامت
مکان: VIC 3182، خیابان گری، سنت کیلدا
تلفن: (03) 7777 9536
خدمات تلفنی 24/7: 727 627 1800

حمایت غذایی

بانک غذا
نزدیک‌ترین بانک غذا و حمایت‌های غذایی را پیدا کنید
وبسایت: foodbank.org.au/find-food/

کافه لایت هاوس
تلفن: 3299 9653 03
مکان: VIC 3000، مکان: 69 خیابان بورک، ملبورن
روزها: دوشنبه - جمعه
ساعات صبحانه: 9:00 صبح - 10:30 صبح
ساعات نهار: 11:30 صبح - 1:00 بعد از ظهر
ساعات شام: دوشنبه - پنجشنبه 5:00 بعد از ظهر - 7:00 بعد از
ظهر & جمعه 4:00 بعد از ظهر - 5:00 بعد از ظهر

کمک‌های اضطراری

از ایزدی بپرسید
برای یافتن خدمات محلی خود، لطفاً توجه داشته باشید که ممکن
است برخی از خدمات در این مدت تعطیل باشند
وبسایت: askizzy.org.au

ارتش نجات
بسته‌های غذایی، وعده‌های غذایی، دوش، کوپن‌ها، لوازم
بهداشتی، لباس، برخی از اقلام مبلمان
VIC 3000، مکان: 1: 69 خیابان بورک، ملبورن
تلفن: 1: (03) 3299 9653 یا (03) 4300 9313
VIC 3056، مکان: 2: 12 خیابان تینینگ، برانزویک
تلفن: 2: (03) 8333 9384

صلیب سرخ استرالیا
کمک‌های اضطراری
وبسایت: redcross.org.au/migration/emergency-relief/



حمایت در طول دوره تعطیلات

24/12/2024 - 02/01/2025

ASRC از تاریخ 24 دسامبر 2024 تا 1 ژانویه 2025 بسته
خواهد بود.

قبل از بسته شدن، در هفته قبل از تعطیلی به بانک غذای
ASRC مراجعه کنید تا مطمئن شوید در این مدت غذای
کافی دارید. بانک غذا در تاریخ 2 ژانویه 2025 دوباره باز
خواهد شد.

در روز دوشنبه 6 ژانویه 2025 ASRC تمام خدمات دیگر
از سر گرفته خواهند شد

آرزو می‌کنیم تعطیلاتی امن و شاد داشته باشید



حمایت از خشونت خانگی

اگر وضعیت اضطراری است، لطفاً با ۰۰۰ تماس بگیرید.

Orange Door

کمک به افرادی که در حال تجربه خشونت خانوادگی هستند یا به حمایت برای بهبود وضعیت کودکان و جوانان نیاز دارند روزها: دوشنبه تا جمعه ساعات: 9:00 صبح - 5:00 عصر مکان: چندین محل در سراسر ملبورن، برای یافتن نزدیکترین محل به شما، از وبسایت استفاده کنید وبسایت: www.orangedoor.vic.gov.au

1800RESPECT

خط مشاوره 24 ساعته در مورد تجاوز جنسی، خشونت خانوادگی و خانگی تلفن: 732 737 1800

Housing Victoria

اگر به اقامت فوری به دلیل خشونت خانگی نیاز دارید، شما را به نقطه دسترسی محلی هدایت می‌کند. ساعات دوشنبه - جمعه: 5:00 بعد از ظهر - 9:00 صبح ساعات آخر هفته و تعطیلات عمومی: همیشه - 24 ساعت تلفن: 955 825 1800

Safe Steps

کمک و حمایت 24 ساعته برای مسکن اضطراری برای زنان و کودکان بازمانده از خشونت خانوادگی "تلفن: 188 015 1800"

خدمات بهداشتی

اگر موضوع فوری است، به نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان عمومی خود بروید.

اگر موضوع تهدید کننده زندگی است، لطفاً ۰۰۰ تماس بگیرید.

مرکز پناهندگان و پناهجویان کابرینی

پزشکان عمومی، پرستاران، داروخانه، خدمات بهداشت روان، واکسیناسیون VIC 3070، آدرس: 140 خیابان وستبورن، نورثکوت تلفن: (03) 7000 9508

کلینیک بهداشت و رفاه پناهندگان موناخ

پزشکان عمومی، پرستاران، داروخانه، خدمات بهداشت روان، بهداشت زنان، دندانپزشکی VIC 3175، آدرس: 122 خیابان توماس، داندونگ تلفن: (03) 8100 9792

EACH پرستار بهداشت پناهندگان

پزشکان عمومی، پرستاران، داروخانه، بهداشت متحد، واکسیناسیون VIC آدرس: 75 خیابان پترسون، ایست رینگ وود 3135 تلفن: (03) 3900 9837

IPC Health برنامه بهداشت پناهندگان

پزشکان عمومی، پرستاران، دندانپزشکی، بهداشت متحد، خدمات بهداشت روان آدرس 1: 129-117 خیابان وارنگا کریکسنت، هاپرز کراسینگ آدرس 2: 106 خیابان ایستیشن، دیر پارک آدرس 3: 510 خیابان بالن، ویندام ویل تلفن: 432 472 1300

کوهلت

پزشکان عمومی، پرستاران، داروخانه، بهداشت متحد، خدمات بهداشت روان، دندانپزشکی آدرس 1: 78-72 خیابان پیسلی، فوتسکری تلفن: (03) 4100 8398 (فوتسکری) آدرس 2: 12 خیابان گاور، کنزینگتون تلفن: (03) 1600 8378 (کنزینگتون)

خدمات سلامت از راه دور

برای کمک به ترجمه و تفسیر تلفن: ۵۰ ۱۴ ۱۳

بخش اضطراری مجازی ویکتوریا خدمات سلامت آنلاین/تلفنی 24 ساعته وبسایت: vved.org.au/patients/ تلفن: (03) 9070 9485

خدمات تلفنی پرستار خدمات سلامت تلفنی 24 ساعته، مترجم موجود است تلفن: 24 60 60 1300

ارتباط سلامت چندفرهنگی مشاوره سلامت تلفنی به زبان شما ساعات: 11:30 صبح - 8:00 شب تلفن: 815 186 1800

خط سلامت مادر و کودک مشاوره سلامت تلفنی 24 ساعته در مورد کودکان (تغذیه، شیردهی، پرورش کودکان) تلفن: 29 22 13

خدمات بهداشت روان

اگر موضوع تهدید کننده زندگی است، لطفاً ۰۰۰ تماس بگیرید.

خدمات لایف لاین مشاوره بحران و خودکشی به صورت محرمانه ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته. تلفن: ۱۴ ۱۱ ۱۳

مرکز سلامت روان و رفاه محلی بریمبگ (ورود آزاد) تلفن: ۵۵۲۲ ۹۴۴۸ "VIC 302، آدرس: خیابان دیکسون ۴۵، سانشاین"

خدمات تماس بازگشت خودکشی تلفن: ۴۶۷ ۶۵۹ ۱۳۰۰

