



ནང་མི་དང་བྲིམ་གྱི་དྲག་རྩུབ་ཞིབ་བཤེར་ཐོ་གཞུང་།

གལ་ཏེ་བྲིང་ལ་རང་ཉིད་དམ་རང་ཉིད་གྱི་ནང་མིའི་བདེ་འཇགས་སྐོར་སེམས་འཁྲུང་ཡོད་ན། ང་ཚོས་རོགས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་བྲིང་གིས་ Child Support, Centrelink ལས་ Medicare ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འདིར་སེམས་ནང་འཛོག་དགོས་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ཡོད།

1. བྲིང་ལ་སྐྱེད་གྱི་དོ་སྤོང་ཡིག་ཆ་དག་ལ་ལྟ་སྤྱོད་ཡོད་དམ།

ང་ཚོས་བྲིང་དང་བྲིང་གི་སྤྱི་ལུ་ཚུལ་སྐྱེད་གྱི་དོ་སྤོང་ཡིག་ཆ་དག་གི་ཚད་སྐད་ཆ་འདྲི་མེད་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་གཤམ་གྱི་ཡིག་ཆ་དག་འཕྲོད་པ་ཡིན།

- ལ་ལོ་བའི་ཚོག་ཐམ།
- སྤྱི་ཚེས་ལག་འབྲེལ།
- མཐོང་མཚན་ཞིབ་ཐུ།
- ལྷི་སྤོང་ལག་འབྲེལ།

གལ་ཏེ་བྲིང་ལ་དེ་དག་གི་ལྟ་སྤོང་མེད་ན། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་ད་དུང་ཡང་རོགས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དང་། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་འཚོལ་བའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།

2. བྲིང་ལ་རིན་སྤོང་གང་ཐོབ་པ་བྲིང་གིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བྲིང་ལ་རིན་སྤོང་དང་ཞབས་ཏུ་གང་དག་རག་སྲིད་པའི་ཐང་བལྟ་བར་ང་ཚོའི་ Payment and Service Finder བེད་སྤྱོད་བྱ།

བྲིང་གིས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིམ་སྤུ་ཞབས་ཏུ་གང་དག་ཡོད་མེད་འཚོལ་བར་ཡང་བེད་སྤོང་བྱེད་ཐུབ། བྲིང་གི་མངའ་སྡེ་ལམ་ས་ཁུལ་འདེམས་པ་དང་། དེ་ནས་ནང་མི་དང་བྲིམ་གྱི་དྲག་རྩུབ་འདེམས། ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུའི་ཆ་འཕྲིན་ཚད་ servicesaustralia.gov.au/paymentfinder ལྟེན་བསྤོང།

3. གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་བྲིང་གི་དོ་ཚབ་བྱེད་དེ་ང་ཚོའི་ལྟ་སྤོང་ལ་བྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་གཞན་འཁོད་དག་ཡོད་ན། ང་ཚོས་བྲིང་ལ་གོ་སྐྱིད་དེ་མཚུག་བལྟ་བུ་བྱེད་པའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།

- བྲིང་གི་དོ་ཚབ་ཏུ་ Centrelink, Medicare ལས་ Child Support ལྟ་སྤོང་ལ་བྲེལ་བའི་ཚོག་མཚན།
- བྲིང་གི་ Centrelink རིན་སྤོང་ཐོབ་ཅིང་བེད་སྤོང་བཞེན་པ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཚོར་བྱི་རིན་སྲོད་དག་ཐོབ་ཐངས་དེའི་སྐྱོད་གཏོང་དུ་འཇུག་འདོད་ཡོད་ན།
བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངུལ་ཁང་ཐོབ་ཐངས་ཞིབ་ཤིང་གསུང་བཞེས་པའི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འདེམས་འཇུག་ Centrelink, Medicare དང་ Child Support
ཆེད་དུ་ལོགས་དགར་བྱེད་དགོས་པ་ཐོན་པ་ལྟ།

10. ང་ཚོའི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་པ་འདུག་གམ།

ང་ཚོའི་རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུའི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་ན། དེར་གདམ་ག་དག་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། དཔེར་ན།
ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་གལ་ཏེ།

- བྱིས་པ་ལོ་ཐོས་སམ་སྤྱོད་ཉམས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
- བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ནང་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ།
- བྱིས་པ་བྱིས་པ་ལྟོ་ལྟོ་ནང་གི་གང་ཟག་ཞིག་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ནམ་ནང་པ། ཡང་ན་རྒྱ་སྐྱོན་ཡིན་པ།

ང་ཚོ་ལ་བྱིས་པ་སྐད་ཡིག་ནང་སྐད་ཆ་བཤད་པར། ཁ་སར་གཏོང་།:

- Centrelink རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ 131 202 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།
- Medicare ལས་ Child Support རིན་སྲོད་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ Translating and Interpreting Service (TIS National) ལ་ 131 450 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ servicesaustralia.gov.au/accessibility སྐྱོད་བསྐྱོད།

བྱིས་པ་ servicesaustralia.gov.au/yourlanguage སྐྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཆ་འཕྲིན་རྟོག་ཐུབ།

11. བྱིས་པ་ད་ལྟའི་ཆར་ child support གནད་དོན་ཡོད་དམ། ཡང་ན། བྱིས་པ་ Family Tax Benefit ཆེད་ child support སྐྱོན་ལུ་རྒྱུ་དགོས་སམ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོད་ཐང་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན་ཨིན་སྐད་ནང་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ Child Support ལ་ 131 272 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།:

- བྱིས་པ་སྐྱོན་ལུ་རྒྱུ་སེམས་ཆེད་ child support ལྡངས་བཞེན་པ།
- ང་ཚོས་བྱིས་པ་སྐྱོན་ལུ་རྒྱུ་སེམས་ཆེད་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།

12. བྱིས་པ་ཚོའི་ལྷན་སྐྱོད་གནད་དོན་གཞན་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོད་སྐོར་བྱི་བ་ཡོད་ན་བྱིས་པ་ཚོའི་ལྷན་སྐྱོད་ཆ་བཤད་ཆོག་:

- Centrelink རིན་སྲོད་ལམ་སྟོན་ལོན།
- Medicare རིན་སྲོད་ལམ་སྟོན་ལོན།
- Child Support ལམ་སྟོན་ལོན།
- བྱིས་པ་ Child Support ལས་ Centrelink ཡང་ན་ Medicare རིན་སྲོད་ལོན་ལྟར།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ servicesaustralia.gov.au/contact སྐྱོད་བསྐྱོད།



Family and domestic violence checklist

If you are concerned about your or your family's safety, we can help. Here are some things to keep in mind if you contact Child Support, Centrelink or Medicare.

1. Do you have access to personal identity documents?

We may ask for personal identity documents for you and your children. This could include documents like these:

- driver licence
- birth certificate
- visa details
- passport.

If you do not have access to them, we can still help you. Contact us and we will work with you to find other options.

2. Do you know what payments you can get?

Use our Payment and Service Finder to see what payments and services you may be able to get.

You can also use it to find services near you. Select your state or territory, then family and domestic violence. Go to servicessaustralia.gov.au/paymentfinder for more information in English.

3. Does someone else deal with us on your behalf?

We can help you end an arrangement if someone else:

- has permission to deal with Centrelink, Medicare or Child Support on your behalf
- is getting and using your Centrelink payment.

We will let you know if we need to tell the other party about the change.

4. Do you or your children have a My Health Record?

Your or your child's My Health Record can contain contact information such as your address.

If this could put your family at risk, call the My Health Record Help line on **1800 723 471** and select **option 1**.

5. Do you have any requirements you need to meet to get your Centrelink payment?

You may need to meet participation or mutual obligation requirements to get a Centrelink payment.

Talk to us, or your provider, if you cannot:

- attend an appointment
- meet your participation or mutual obligation requirements.

6. Have you updated your personal details with us?

As part of your safety planning, update your personal details with Child Support, Centrelink and Medicare. This could be a new postal address or phone number.

This is to make sure only you get payments and correspondence from us.

7. Do you need to change any of your passwords?

If someone else has access to your online or myGov accounts, you can change your passwords at any time.

If you are concerned about the security of your records, let us know. For example, if you think someone has accessed your myGov account, call the myGov help desk on **132 307** for help in English.

8. Do you need to transfer yourself to another Medicare card?

You can transfer to a new Medicare card if it is unsafe to remain on a previous card.

To do this, call Medicare on **132 011** and tell us what you want to do in English. We will direct you to the next step.

9. Do you have secure access to a bank account in your own name?

As part of your safety planning, you may have secure access to a bank account in your name only.

If you would like us to send your payments to that account, you will need to change your bank account details. Remember, you will need to do this separately for Centrelink, Medicare and Child Support.

10. Do you need help to understand our information?

If you need help to understand information about our payments and services, there are options available. For example, we can help if:

- you have a hearing or speech impairment
- you need to talk to someone in your language
- you or someone in your care have a disability, illness or injury.

To speak to us in your language, call:

- **131 202** about Centrelink payments and services
- the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** about Medicare or Child Support payments and services.

Go to servicessaustralia.gov.au/accessibility for more information in English.

You can also find information in your language at servicessaustralia.gov.au/yourlanguage

11. Do you have a current child support case or need to apply for child support for your Family Tax Benefit?

Call Child Support on **131 272** for information in English if you are concerned about:

- seeking child support from your ex-partner
- us contacting your ex-partner.

12. Is there other business you need to talk to us about?

You can talk to us if you have questions about:

- Centrelink payments or debt
- Medicare payments or processes
- Child Support assessments or debt
- the security of your Child Support, Centrelink or Medicare records.

Go to servicessaustralia.gov.au/contact for more information in English.

13. Where can I find other support services and tools?

Our social workers provide free, confidential counselling. They can refer you to other services that might help. Call our Employment Services line on **132 850** and ask to speak to a social worker. Let us know if you need an interpreter. We will arrange one for free.

There are other organisations to help you. You can find a list in English at servicessaustralia.gov.au/domesticviolence

1800RESPECT (1800 737 732) has a 24 hour, 7 day a week helpline and 'Find services in your area' function.

Ask Izzy is a directory to help you find services in your area. Go to askizzy.org.au