



မိသားစုနှင့်အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

သင် သင့်လုံခြုံရေး သို့မဟုတ် သင့် မိသားစု လုံခြုံရေးကို စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် Child Support, Centrelink သို့မဟုတ် Medicare ကို ဆက်သွယ်လျှင် သတိထားရမည့် အရာအချို့ရှိသည်။

1. မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ပိုင် စာရွက်စာတမ်း သင့်တွင် ရှိပါသလား။

သင်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ပိုင် စာရွက်စာတမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ တောင်းနိုင်သည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းများမှာ-

- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
- မွေးစာရင်း
- ဗီဇာ အချက်အလက်များ
- နိုင်ငံကူးလက်မှတ်။

အကယ်၍ သင့်တွင် အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်းများ မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ နောက်တစ်နည်းရှာရန် သင်နှင့်အတူ လုပ်ပါမည်။

2. မည်သည့် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ သင် ရနိုင်သည်ကို သင် သိပါသလား။

သင် မည်သည့် ထောက်ပံ့ကြေးငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရနိုင်သည်ကို သိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ Payment and Service Finder ကိုသုံးပါ။

သင် ၎င်းကို သင့်အနီးရှိ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာရန်လည်း သုံးနိုင်သည်။ သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံ နယ်မြေကို ရွေးပါ။ ယင်းနောက် မိသားစု နှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို ရွေးပါ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို servicesaustralia.gov.au/paymentfinder တွင်ကြည့်ရှုပါ။

3. သင့်ကိုယ်စား တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်သလား။

အစီအမံလုပ်ထားခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က-

- သင့်ကိုယ်စား Centrelink, Medicare သို့မဟုတ် Child Support တို့နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် ခွင့်ပြုချက်ရှိလျှင်
- သင့် Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေကို ရနေပြီး သုံးနေလျှင် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အဆိုပါ တစ်ခြားလူကို ပြောင်းလဲချက်အကြောင်း ပြောရန်လိုအပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ပြောပါမည်။

4. သင် သို့မဟုတ် သင့် ကလေးများတွင် My Health Record ရှိပါသလား။

သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများ၏ My Health Record တွင် သင့်လိပ်စာကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက်များ ရှိနိုင်သည်။

အကယ်၍ ၎င်းအချက်အလက်ကြောင့် သင့်မိသားစုတွင် အန္တရာယ်ရှိလျှင် My Health Record အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို **1800 723 471** ဖြင့်ခေါ်ပြီး option 1 ကိုရွေးပါ။

5. Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေ ရရန် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် သင် ကိုက်ညီသလား။

သင် Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေ ရရန် ပါဝင်လုပ်ရမည့် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက် တာဝန်ခံမှု သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရန် လိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သို့မဟုတ် သင်၏ ဝန်ဆောင်ငှာနှင့် ပြောဆိုပါ အကယ်၍ သင်-

- ရက်ချိန်းကို မတက်ရောက်နိုင်လျှင်
- သင့် လုပ်ရမည့်လုပ်စရာ ကိုမလုပ်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက် တာဝန်ခံမှု သတ်မှတ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီနိုင်လျှင် ဖြစ်သည်။

6. သင့် လက်ရှိဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင် အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးပြီးပြီလား။

သင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ် ရေးဆွဲရေး၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သင့် လက်ရှိဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင် အချက်အလက်များကို Child Support, Centrelink နှင့် Medicare သို့ ပေးပါ။ ၎င်းတို့မှာ စာပို့လိပ်စာ အသစ် သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ် အသစ် တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤသို့ဖြင့် သင်သာ ထောက်ပံ့ကြေးငွေများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ စာများကို ရစေမည်ဖြစ်သည်။

7. သင့် လျှို့ဝှက်စကားလုံးများအနက် တစ်ခုခုကို ပြောင်းရန် လိုပါသလား။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့် အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် myGov စာရင်းများကို ဝင်နိုင်လျှင် သင် အချိန်မရွေး သင့် လျှို့ဝှက်စကားလုံးများ (passwords) ကို ပြောင်းလိုက်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင် သင့်မှတ်တမ်းများ၏ လုံခြုံရေးကို စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ဥပမာ၊ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့် myGov စာရင်းကို ဝင်ခဲ့သည်ဟု ထင်မြင်လျှင် myGov အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း **132 307** ကို အင်္ဂလိပ်စကားဖြင့် အကူအညီအတွက် ဆက်ပါ။

8. သင် Medicare ကတ် နောက်တစ်ခုကို ပြောင်းရန်လိုပါသလား။

သင် Medicare ကတ် အသစ်သို့ ပြောင်းနိုင်သည် အကယ်၍ ယခင် ကတ်တွင် မလုံခြုံလျှင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့လုပ်ရန် Medicare ကို ဖုန်း **132 011** ဖြင့်ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်စကားဖြင့် သင် ဘာလုပ်ချင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ နောက်ထပ်အဆင့်ကို သင့်အား ညွှန်ကြားပါမည်။

9. သင့်ကိုယ်ပိုင်နာမည်ဖြင့် ဘဏ်စာရင်းကို သင် လုံလုံခြုံခြုံ သုံး၍ရပါသလား။

သင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သင် သင့်နာမည်တစ်ခုတည်းဖြင့် ဘဏ်စာရင်းကို လုံလုံခြုံခြုံ သုံး၍ရနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် သင့် ထောက်ပံ့ကြေးငွေများကို အဆိုပါ ဘဏ်စာရင်းသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်ပေးစေလိုလျှင် သင် သင့်ဘဏ်စာရင်း အချက်အလက်များကို ပြောင်းရန်လိုမည်။ သင် ဤကိစ္စကို Centrelink, Medicare နှင့် Child Support အတွက် သီးခြားစီ လုပ်ရန်လိုသည်။

10. ကျွန်ုပ်တို့၏ သတင်းအချက်အလက်များကို နားလည်ရန် သင် အကူအညီလိုသလား။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ထောက်ပံ့ကြေးငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို နားလည်ရန် သင် အကူအညီလိုလျှင် နည်းလမ်းများ ရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်သည် အကယ်၍-

- သင့်တွင် နားအကြား သို့မဟုတ် နှုတ်ပြော ချွတ်ယွင်းချက် ရှိလျှင်
- သင့် ဘာသာစကားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင် စကားပြောလိုလျှင်
- သင် သို့မဟုတ် သင့်စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု၊ နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိလျှင် တို့ဖြစ်သည်။

သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား စကားပြောရန်အတွက် ဖုန်းဆက်ပါ-

- **131 202** Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်းအတွက် ခေါ်ပါ
- Translating and Interpreting Service (TIS National) ကို **131 450** ဖြင့် Medicare သို့မဟုတ် Child Support ငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းအတွက် ခေါ်ပါ။

အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် ပိုမိုသော သတင်းအချက်အလက်များကို servicesaustralia.gov.au/accessibility တွင်ကြည့်ရှုပါ။

သင် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို servicesaustralia.gov.au/yourlanguage တွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်။

11. သင့်တွင် လက်ရှိ child support အမှု ရှိနေသလား သို့မဟုတ် Family Tax Benefit အတွက် child support ကို လျှောက်ရန် လိုသလား။

အကယ်၍ သင် အောက်ပါတို့အတွက် စိုးရိမ်နေလျှင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အတွက် Child Support ကို ဖုန်း **131 272** ဖြင့် ဆက်ပါ-

- သင့် ယခင် ကြင်ဖော်ဖက်ထံမှ child support တောင်းခံခြင်း
- သင့် ယခင် ကြင်ဖော်ဖက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်သွယ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

12. သင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပြောဆိုရန် လိုသည့် အခြားကိစ္စ ရှိပါသလား။

သင် အောက်ပါကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်တွင် မေးရန်မေးခွန်းများ ရှိလျှင် သင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် စကားပြောဆိုနိုင်သည်-

- Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေ သို့မဟုတ် ကြွေးမြီ
- Medicare ထောက်ပံ့ကြေးငွေများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်များ
- Child Support စိစစ်မှုများ သို့မဟုတ် ကြွေးမြီ

- သင့် Child Support, Centrelink သို့မဟုတ် Medicare မှတ်တမ်းများ၏ လုံခြုံရေး တို့ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များ servicesaustralia.gov.au/contact တွင်ကြည့်ရှုပါ။

13. ကျွန်ုပ် အခြား ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်ငှာများနှင့် ပံ့ပိုးနည်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာနိုင်သလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာဝန်ထမ်းသည် အခမဲ့ လျှို့ဝှက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုကို လုပ်ပေးသည်။ သူတို့သည် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အခြား ဝန်ဆောင်ငှာများသို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ **Employment Services** လိုင်းကို ဖုန်း 132 850 ဖြင့်ခေါ်ပြီး လူမှုရေးဆိုင်ရာဝန်ထမ်းနှင့် စကားပြောဆိုရန် မေးပါ။ အကယ်၍ သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြန်တစ်ဦးကို အခမဲ့ စီစဉ်ပေးပါမည်။

သင့်အား ကူညီရန် အခြား အဖွဲ့အစည်းများ ရှိပါသည်။ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းစာရင်းတစ်ခုကို သင် အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် servicesaustralia.gov.au/domesticviolence တွင်တွေ့နိုင်သည်။

1800RESPECT (1800 737 732) တွင် အကူအညီလိုင်းကို တစ်ရက် ၂၄ နာရီ တစ်ပတ် ၇ ရက် ရှိပြီး ‘သင့်နေရာအနီးရှိ ဝန်ဆောင်ငှာများကို ရှာပါ’ ရှိပါသည်။

Ask Izzy မှာ သင့်နေရာရှိ ဝန်ဆောင်ငှာများကို ရှာရန် ကူညီပေးသည့် လမ်းညွှန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ askizzy.org.au တွင်ကြည့်ပါ။



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