



ནང་མི་དང་བྲིས་གྱི་དྲག་རྩལ་ཞིབ་བཤེར་ཐོ་གཞུང་།

གལ་ཏེ་བྲིས་ལ་རང་ཉིད་དམ་རང་ཉིད་གྱི་ནང་མིའི་བདེ་འཇགས་སྐོར་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན། རྒྱུ་ཆ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་ཐུབ། གལ་ཏེ་བྲིས་ཀྱི་ Child Support, Centrelink ལས་ Medicare ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འདིར་སེམས་ནང་འཛིག་དགོས་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ཡོད།

1. བྲིས་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་ལ་ལྟ་སྤྲོད་ཡོད་དམ།

རྒྱུ་ཆ་བྲིས་དང་བྲིས་ཀྱི་སྤྲོད་ཐུབ་པ་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་གི་ཆེད་སྤྲོད་ཆ་འདི་མིང་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་གསལ་གྱི་ཡིག་ཆ་དག་འཕྱོད་པ་ཡིན།

- ཁ་ལོ་བའི་ཆོག་ཐམ།
- སྤྲོས་ཆོས་ལག་འཁུར།
- མཐོང་མཆན་ཞིབ་ཐུ།
- བྱི་སྤྲོད་ལག་འཁུར།

གལ་ཏེ་བྲིས་ལ་དེ་དག་གི་ལྟ་སྤྲོད་མེད་ན། རྒྱུ་ཆ་བྲིས་ལ་ད་དུང་ཡང་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་ཐུབ། རྒྱུ་ཆ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དང་།

རྒྱུ་ཆ་བྲིས་ལ་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་འཛོལ་བའི་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

2. བྲིས་ལ་རིན་སྤྲོད་གང་ཐོབ་པ་བྲིས་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བྲིས་ལ་རིན་སྤྲོད་དང་ཞབས་ཁུ་གང་དག་རྒྱ་སྤྲོད་པའི་ཐད་བཟོ་བར་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་ཐུབ། Payment and Service Finder བེད་སྤྲོད་བྱ།

བྲིས་ཀྱིས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིམ་སྤྲོད་ཐུབ་པ་ལྟ་གང་དག་ཡོད་མེད་འཛོལ་བར་ཡང་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ། བྲིས་ཀྱི་མངའ་སྤྲོད་ལས་སྤྲོད་པའི་ཐད་ལ་དང་།

དེ་ནས་ནང་མི་དང་བྲིས་གྱི་དྲག་རྩལ་འདེམས། མིན་སྤྲོད་ནང་ཞིབ་ཐུའི་ཆ་འདི་མིང་ཆེད་ servicesaustralia.gov.au/paymentfinder ལྟོད་བསྤྲོད།

3. གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་བྲིས་ཀྱི་དོ་ཆབ་བྱེད་དེ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་པ་ལྟ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་གསལ་འཕྲོད་དག་ཡོད་ན། རྒྱུ་ཆ་བྲིས་ལ་གོ་སྤྲོད་དེ་མཐུག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

- བྲིས་ཀྱི་དོ་ཆབ་ཏུ་ Centrelink, Medicare ལས་ Child Support ལྟ་སྤྲོད་པའི་ཐད་ལ་འཛོལ་མཆན།
- བྲིས་ཀྱི་ Centrelink རིན་སྤྲོད་ཐོབ་ཅིང་བེད་སྤྲོད་བཞིན་པ།

གཤམ་ཉེ་འཛུགས་ཚོགས་མཉམ་སྦྲེལ་གཞན་དེར་སྒྲུབ་བཅོས་སྐྱོར་བཤའ་དགོས་བྱུང་ན། ར་ཚོས་བྱིད་ལ་དེའི་སྐྱོར་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་ཡིན།

4. བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱི་སྒྲུབ་ལ་ My Health Record ཡོད་དམ།

བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱི་སྒྲུབ་ལ་ My Health Record བྱིད་ཀྱི་ཁ་བྱང་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་གཏུག་ཆ་འཕྲིན་ཡོད་མིན་པ་ཡིན།

གཤམ་ཉེ་འཛུགས་བྱིད་ཀྱི་ནང་མི་རྣམས་ཉིན་ཁ་ནང་འཇུག་ཀྱི་ཡོད་ན། My Health Record རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་ལ་ 1800 723 471 རོག་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་གདམ་ག་ 9 འདེམས།

5. བྱིད་ཀྱི་ Centrelink རིན་སྒྲོན་ཐོབ་པར་བྱིད་ལ་ལྷན་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་གང་ཞིག་ཡོད་དམ།

Centrelink རིན་སྒྲོན་ཐོབ་པར་བྱིད་ཀྱིས་འཇུག་ཀྱི་ཞུགས་སམ་བྱུན་མོང་འགན་འཁུའི་དགོས་མཁོ་དག་ལྷན་དགོས་མིན་པ་ཡིན། གཤམ་ཉེ་བྱིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་ན། ར་ཚོར་འམ་བྱིད་ཀྱི་མཁོ་སྒྲོན་པ་ལ་སྐད་ཆ་བཤའ།:

- མངལ་འཕྲད་དུས་ར་ཞིག་ངོ་བསྐྱོད་བྱ།
- བྱིད་ཀྱི་འཇུག་ཀྱི་ཞུགས་སམ་བྱུན་མོང་འགན་འཁུའི་དགོས་མཁོ་དག་སྐྱོང་བར་བྱ།

6. བྱིད་ཀྱིས་ར་ཚོའི་ལྷན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲེར་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དག་གསར་སྒྱུར་བྱེད་ཡོད་དམ།

བྱིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འཆར་གཞིའི་ཚུལ་དུ་ Child Support, Centrelink འམ་ Medicare ལྷན་བྱིད་ཀྱི་སྒྲེར་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དག་གསར་སྒྱུར་བྱ། འདི་ནི་སྒྲུབ་གཏོང་ཁ་བྱང་རམ་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་མིན།

འདི་ནི་བྱིད་ཁོ་ན་ལ་ར་ཚོའི་སར་ནས་རིན་སྒྲོན་དང་ཡིག་འབྲེལ་དག་འབྱོར་བའི་ལུས་བརྟན་བྱེད་ཆེད་ཡིན།

7. བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་ཡིག་གང་ཞིག་སྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དགོས་འདུག་གམ།

གཤམ་ཉེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་བྱིད་ཀྱི་བཟོ་ལ་མ་ myGov རོ་ཁོངས་སྟེང་གི་ལྟ་སྒྲོན་ཡོད་ན།

བྱིད་ཀྱིས་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་ཡིག་དག་བཟུང་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།

གཤམ་ཉེ་བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐེང་ཉིན་སྒྲོན་སེམས་འཁྱུར་ཡོད་ན། ར་ཚོར་བཟོད་རོགས། དཔེར་ན། གཤམ་ཉེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བྱིད་ཀྱི་ myGov རོ་ཁོངས་ལྟ་སྒྲོན་བྱས་འདུག་བསམ་པ་ཡིན་ན། ཡིན་སྐད་ནང་རོགས་རམ་ཆེད་ myGov ལ་ 132 307 རྟེང་ཁ་པར་གཏོང།

8. བྱིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ Medicare བྱང་བུ་གཞན་སྟེང་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་དགོས་འདུག་གམ།

གཤམ་ཉེ་དེ་སྟོན་བྱང་བུ་སྟེང་གནས་སྐྱོར་བདེ་འཇགས་མེད་ན། བྱིད་ཀྱིས་ Medicare བྱང་བུ་གསར་པའི་སྟེང་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།

འདི་བྱེད་པར། Medicare ལ་ 132 011 རོག་ཁ་པར་གཏོང་བ་དང་བྱིད་ཀྱིས་ཡིན་སྐད་ནང་ར་ཚོར་གང་བྱེད་འདོད་ཡོད་སྐོར་བཟོད།

ར་ཚོས་བྱིད་ལ་གོས་ཐབས་ཤེས་མ་དེར་ཕྱོགས་སྟོན་བྱེད་པ་ཡིན།

9. བྱིད་ལ་རང་སོ་སོའི་མིང་ཐོག་ཏུ་དཔུལ་ཁང་ཐོ་ཁོངས་ཀྱི་ལྟ་སྒྲོན་བཅན་སོ་ཡོད་དམ།

བྱིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འཆར་གཞི་ཚུལ་དུ། བྱིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་དཔུལ་ཁང་ཐོ་ཁོངས་ཀྱི་ལྟ་སྒྲོན་བཅན་སོ་ཞིག་ཡོད་ཆོག་མིན་པ་ཡིན།

གཤམ་ཉེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ར་ཆེར་ཁྱེད་ཀྱི་ཕིན་སྒྲིད་དག་ཆོ་ཁོངས་དེའི་སྟེང་གཏོང་དུ་འཇུག་འདོད་ཡོད་ན།
 ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དཔུག་ཁང་ཆོ་ཁོངས་ཞིབ་ཟ་དག་བརྗེ་འགྱུར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ Centrelink, Medicare ནང་ Child Support
 ཆེད་དུ་ལོགས་དགར་བྱེད་དགོས་པ་ཐོན་པ་བྱ།

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

བ་ཚའི་ཡུ་སྟོན་དང་ཞབས་ཁུའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆ་འཁོབ་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་རོགས་པ་དགོས་ན། དེར་གདམ་ག་དག་ཐོབ་ཏུ་ཡོད། དཔེར་ན།
 བ་ཚེས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་གཤེད།

- ཁྱེད་ལ་གོ་ཐོས་སམ་སྒྲི་བརྗོད་ཉམས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
- ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ནང་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ།
- ཁྱེད་དམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོང་ནང་གི་གང་ཟག་ཞིག་དབང་པོ་སྐོན་ཅན་ནམ་ནད་པ། ཡང་ན་རྩ་ས་སྐོན་ཡིན་པ།

ང་ཚོ་ལ་བྱིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་སྐད་ཆ་བཤད་པར། ཁ་སར་གཉོང་།

- Centrelink རིན་སྒྲོན་དང་ཞབས་ཏུ་དག་གི་སྒྲོར་ 131 202 ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་།
- Medicare ལས་ Child Support རིན་སྒྲོན་དང་ཞབས་ཏུ་དག་གི་སྒྲོར་ Translating and Interpreting Service (TIS National) ལ་ 131 450 ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་པའི་ཆ་བཟིན་ཆེད་ servicesaustralia.gov.au/accessibility ཟེང་བསྟོན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ servicesaustralia.gov.au/yourlanguage སྒྲེང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཆ་འཕྲིན་ཞུ་

11. བྱིས་ལ་ད་སྟེ་ཆར་ child support གནད་དོན་ཡོད་དམ། ཡང་ན། བྱིས་ཀྱི་ Family Tax Benefit
ཆེད་ child support སྟུན་ཞུ་བ་དགོས་སམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གཤམ་བཞོན་ཐད་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན་མིལ་སྐད་ནང་ཆ་བཟིན་ཆེད་ Child Support ལ་ 131 272 མཇུག་པར་གཏོང་།

- ཁྱེད་ཀྱི་ ཁྲིམ་གསལ་སྤྱིར་བཏུ་སངས་ནས་ child support ཁྲུངས་བཞིན་པ།
- ར་ཆོས་ཁྱེད་ཀྱི་ ཁྲིམ་གསལ་སྤྱིར་བཏུ་སངས་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།

12. ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལྷན་གནད་དོན་གཞན་སྒྲོར་སྒྲོད་ཆ་བཤད་དགོས་པ་ཡིད་དམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གཤམ་འཁོད་སྒྲུབ་ཅི་བ་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེད་ཆ་བཤད་ཆོག་།

- Centrelink རིན་སྒྲོད་ལམ་བུ་ལོན།
- Medicare རིན་སྒྲོད་ལམ་ལས་སྒྲོན་དག།
- Child Support གླལ་འབབ་ལམ་བུ་ལོན།
- བྱེད་ཀྱི་ Child Support ལམ་ Centrelink ཡང་ན་ Medicare ཟེན་མཐེན་གྱི་སྤང་

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཆེད་ servicesaustralia.gov.au/contact སྟེང་བསྟོན།

13. རམ་འདེགས་ཞབས་ཀྱི་དང་ལག་ཆ་གཞན་དག་ངས་གང་དུ་སྟེན་ཐུབ་བཅ།

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཀྱི་དག་གིས་ཅིན་མེད་གསང་བ་རྒྱུ་སྒྲིལ་སྟོན་མཁོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་མིའི་ཞབས་ཀྱི་གཞན་དག་འབྲེལ་སྦྲེལ་བྱེད་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་ Employment Services ཨང་གྲངས་ 132 850

ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་བྱེད་ཞིག་གི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་འབོད་སྒྲུལ་བྱ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྐད་སྦྱར་དགོས་ན་ང་ཚོར་བརྟེན་རོགས།

ང་ཚོས་ཅིན་མེད་ཐོག་གཅིག་གོ་སྤྲིན་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ་གཞན་དག་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ servicesaustralia.gov.au/domesticviolence

སྟེང་ཨིན་སྐད་ནང་ཐོ་གཞུང་ཞིག་སྟེན་པ་ཡིན།

1800RESPECT (1800 737 732) ལ་བདུན་ཐུག་གཅིག་གི་ཉི་མ་བདུན་དང་ཚུ་ཚོད་ ༡༥ རིང་རོགས་འབོད་འབྲེལ་ལམ་ཡོད་པ་དང་།

‘ཁྱེད་ཀྱིས་ཁུལ་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ།’ གྱི་བྱེད་སྟོ་ཡོད།

Ask Izzy བློ་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཆའི་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ་བར་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་དེབ་ཞིག་ཡིན། askizzy.org.au སྟེང་བསྟོན།



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 **servicesaustralia.gov.au/accessibility** for more information in English.

You can also find information in your language at **servicesaustralia.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 **servicesaustralia.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 **servicesaustralia.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**