

# ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



Unite  
against  
COVID-19

ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਨਜ਼ਿੱਠ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<p><b>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ</b></p>	<p>ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਸਿਵਿਲ ਡਿਫੈਂਸ ਲਈ <b>111</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>	<p><b>111</b> (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ)</p>
<p><b>ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>	<p>ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ <b>ਹੈਲਥਲਾਈਨ</b> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।</p>	<p><b>0800 611 116</b> (ਹੈਲਥਲਾਈਨ) <a href="http://www.healthpoint.co.nz">www.healthpoint.co.nz</a></p>
<p><b>ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ</b></p>	<p>ਪਲੰਕੇਟ (Plunket) ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ <b>ਪਲੰਕੇਟ</b> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਪਲੰਕੇਟ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p>	<p><b>0800 933 922</b> (ਪਲੰਕੇਟ ਲਾਈਨ)</p>
<p><b>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੜਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ</b></p> <p>ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ <b>1737</b> 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ</p> <p>ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ <b>ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b> ਜਾਂ <b>ਅਲਕੋਹਲ ਡਰੱਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p><b>1737</b> (1737 ਹੈਲਪਲਾਈਨ) <b>1737.org.nz</b> <b>0800 111 757</b> (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) <b>0800 787 797</b> (ਅਲਕੋਹਲ ਡਰੱਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)</p>
<p><b>ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਯੌਨ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ</b></p> <p>ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਫ਼ੌਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ <b>111</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ <b>ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 211 ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ <b>ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰਿਫਿਊਜ਼</b> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p> <p><b>ਐਲਡਰ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p><b>111</b> (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ) <b>0800 211 211</b> (ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ <b>211</b> ਹੈਲਪਲਾਈਨ) <a href="http://www.familyservices.govt.nz/directory/">www.familyservices.govt.nz/directory/</a> <b>0800 733 843</b> (ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰਿਫਿਊਜ਼) <b>0800 32 668 65</b> (ਐਲਡਰ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਹਾੱਟਲਾਈਨ)</p>
<p><b>ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ</b></p>	<p>ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ <b>ਓਰਾਂਗਾ ਤਾਮਾਰੀਕੀ (OrangaTamariki)</b> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>	<p><b>0508 326 459</b> (ਓਰਾਂਗਾ ਤਾਮਾਰੀਕੀ) <a href="http://www.orangatamariki.govt.nz">www.orangatamariki.govt.nz</a></p>
<p><b>ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ</b></p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ <b>ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾ</b> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ</p>	<p><b>0508 754 163</b> (ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾ) <a href="https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/">https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</a></p>
<p><b>ਕਿਰਾਏ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ</b></p>	<p>ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ <b>ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ</b> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।</p>	<p><b>0800 836 262</b> (ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) <a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a></p>

## ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਤੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਦੇਸਤਾਂ, ਮਾਓਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਵਿਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- > ਭੋਜਨ
- > ਪਾਣੀ
- > ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ
- > ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ
- > ਦਵਾਈ
- > ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ
- > ਬਾਲਣ (ਈਫਓ)
- > ਕਪੜੇ
- > ਬਿਸਤਰਾ

[shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance](http://shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-assistance) (ਕਾਉਂਟਡਾਊਨ)  
[ishopnewworld.co.nz](http://ishopnewworld.co.nz) (ਨਿਊਵਰਲਡ)  
[shop.sva.org.nz](http://shop.sva.org.nz) (ਸਟੂਡੈਂਟ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਰਮੀ)  
[www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz)

### ਸਿਵਿਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ

ਨੌਰਥਲੈਂਡ – **0800 790 791**  
 ਆੱਕਲੈਂਡ – **0800 222 296**  
 ਵਾਇਕਾਟੋ – **0800 800 405**  
 ਬੋਅ ਆਫ ਪਲੈਂਟੀ – **0800 884 222**  
 ਟੈਰੇਵੀਟੀ – **0800 653 800**  
 ਟਾਰਾਨਾਕੀ – **0800 900 077**  
 ਮਾਨਾਵਟੂ-ਵਾਂਗਾਨੂਈ – **0800 725 678**  
 ਹਾਅਕੇਜ਼ ਬੋਅ – **0800 422 923**  
 ਵੈਲਿੰਗਟਨ – **0800 141 967**  
 ਨੇਲਸਨ -ਤਸਮਾਨ – **0800 50 50 75**  
 ਮਾਰਲਬੋਰੋ – **03 520 7400**  
 ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ – **03 900 9329**  
 ਕੈਂਟਰਬਰੀ – **0800 24 24 11**  
 ਓਟਾਗੋ – **0800 322 4000**  
 ਸਾਊਥਲੈਂਡ – **0800 890 127**  
 ਚੈਥਮ ਆਈਲੈਂਡਜ਼ – **03 305 0033** ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ **715**

## ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

**InfoNOW** (ਇਨਫੋਨਾਓ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**0800 4636 669**  
[info@infonow.nz](mailto:info@infonow.nz)  
[www.infonow.nz](http://www.infonow.nz)  
 ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

## ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ

ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **CAB** (ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਬਿਊਰੋ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**0800 367 222** (ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਹੈ)  
[www.cab.org.nz](http://www.cab.org.nz) (ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ)

## ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਅਸਾਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **ਵਰਕ ਐਂਡ ਇਨਕਮ** ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਜੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਇੰਪਲੌਇਮੈਂਟ NZ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।  
 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **ਵਰਕਸੇਫ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**0800 779 009**  
 (ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਦੀ ਜੌਬ ਸਰਚ ਲਾਈਨ)  
[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
**0800 20 90 20** (ਇੰਪਲੌਇਮੈਂਟ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ)  
[www.employment.govt.nz](http://www.employment.govt.nz)  
**0800 030 040** (ਵਰਕਸੇਫ)  
[www.worksafe.govt.nz](http://www.worksafe.govt.nz)

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਵਰਕ ਐਂਡ ਇਨਕਮ** ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ  
 ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਬੈਨਿਫਿਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)  
<https://my.ms.govt.nz/>  
 (ਫੂਡ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਐਪ ਲਈ)  
**0800 559 009** (MSD ਜਨਰਲ ਲਾਈਨ)  
**0800 552 002** (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ 65+)  
**0800 88 99 00** (ਵਿਦਿਆਰਥੀ)

## ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

**ਯੂਨਾਈਟ ਆਗੇਸਟ COVID-19** (ਕੋਵਿਡ-19) ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਦੀ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**0800 779 997** (ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)  
[www.Covid19.govt.nz](http://www.Covid19.govt.nz)  
[www.govt.nz/about/about-us/contact-us/](http://www.govt.nz/about/about-us/contact-us/)