



مدد طلب کرنا ٹھیک ہے۔ اس دوران جب کہ ہم ساتھ مل کر کام کریں گے تو ایسے افراد اور ایجنسیاں موجود ہیں جو آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ کو ضرورت ہونے کی صورت میں یہاں مشورے، مدد یا تعاون کی مختلف صورتیں بیان کی جارہی ہیں۔ اگر آپ انگریزی نہیں بولتے تو بیشتر سرکاری محکموں کو فون کرنے پر آپ زبانی مترجم کا مطالبہ کرسکتے ہیں۔

<p>111 (ایمرجنسی لائن)</p>	<p>آگ اور ہنگامی صورتحال، پولیس، ایمبولینس یا سول دفاع کے لئے 111 پر کال کریں۔</p>	<p>ہنگامی صورتحال میں</p>
<p>0800 611 116 (ہیلتھ لائن) www.healthpoint.co.nz</p>	<p>تربیت یافتہ پیشہ ور افراد کے فراہم کردہ صحت سے متعلق مفت مشورے اور معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ لائن کو کال کریں۔</p>	<p>صحت کے مشورہ کے لئے</p> <p>اگر آپ بیمار ہیں تو طبی امداد حاصل کرنا ہمیشہ کی طرح اہم ہے۔ آپ کو انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔</p>
<p>(PlunketLine) 0800 933 922</p>	<p>Plunket نرس سے بات کرنے کے لئے Plunket کو کال کریں۔ PlunketLine والدین کے لئے ایک مفت ہیلپ لائن اور مشورے کی خدمت ہے جو تمام گھرانوں، whānau اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے دستیاب ہے۔</p>	<p>بڑے یا نوزائیدہ بچوں کے بارے میں صحت کے مشورے کے لئے</p>
<p>1737 (1737 ہیلپ لائن) 1737.org.nz 0800 111 757 (ڈیپریشن ہیلپ لائن) 0800 787 797 (الکوحل ڈرگ ہیلپ لائن)</p>	<p>کسی تربیت یافتہ شخص سے مدد لینے کے لئے 1737 پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔ مخصوص مدد کے لئے آپ ڈپریشن ہیلپ لائن یا الکوحل ڈرگ ہیلپ لائن سے رابطہ کرسکتے ہیں۔</p>	<p>ذہنی صحت یا بری عادت میں معاونت کے لئے</p> <p>آپ چاہے جیسا بھی محسوس کریں، کوئی نہ کوئی ایسا شخص موجود ہے جس سے ضرورت پڑنے پر بات کی جاسکتی ہے۔</p>
<p>111 (ایمرجنسی لائن) 0800 211 211 (گھرانوں کی خدمات کی ہیلپ لائن 211) www.familyservices.govt.nz/directory/ 0800 733 843 (خواتین کی پناہ گاہ) 0800 32 668 65 (بزرگوں سے بدسلوکی ہاٹ لائن)</p>	<p>اگر آپ کو یا کسی اور کو فوری طور پر نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو یا وہ خود کو نقصان پہنچا سکتا ہو تو 111 پر کال کریں۔ اپنے علاقے میں مقامی سماجی معاونت کی خدمات تلاش کریں، گھرانوں کی خدمات کی ہیلپ لائن 211 پر کال کریں۔ جب آپ اپنی زندگی میں تشدد سے نبرد آزما ہو رہے ہوں تو مشورے، مدد اور محفوظ رہائش کے لئے خواتین کی پناہ گاہ کو فون کریں۔ بزرگوں سے بدسلوکی کی ہیلپ لائن ایک مفت خدمت ہے جس پر عمر رسیدہ لوگ اس صورت میں کال کرکے رابطہ کرسکتے ہیں جب ان پر یا ان کے کسی جاننے والے پر بڑی عمر میں بدسلوکی کی جارہی ہو۔</p>	<p>گھریلو تشدد یا جنسی تشدد میں معاونت کے لئے</p> <p>خود کو یا کسی اور کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا سماجی دائرہ چھوڑنا ٹھیک ہے۔ اگر آپ کو جانے کی ضرورت تو مدد دستیاب ہوگی۔</p>
<p>(Oranga Tamariki) 0508 326 459 www.orangatamariki.govt.nz</p>	<p>Oranga Tamariki کو اس صورت میں کال کریں جب کوئی بچہ یا نوجوان غیر محفوظ ہو، اس کی دیکھ بھال نہ کی جارہی ہو، یا وہ اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں سے الگ کر دیا گیا ہو۔</p>	<p>بچے کی فلاح یا حفاظت کے بارے میں خدشات کی صورت میں</p>
<p>0508 754 163 (عارضی رہائش کی خدمت) https://temporaryaccommodation.mbie.govt.nz/how-we-can-help/</p>	<p>اگر آپ کو فوری طور پر رہنے کے لئے جگہ کی ضرورت ہے تو عارضی رہائش کی خدمت سے رابطہ کریں۔</p>	<p>عارضی رہائش کے لئے</p>
<p>0800 836 262 (کرایہ داری کی خدمات) www.tenancy.govt.nz</p>	<p>اپنے قانونی حقوق کے بارے میں معلومات کے لئے کرایہ داری کی خدمات سے رابطہ کریں۔</p>	<p>کرائے اور کرایہ داری پر مشورہ کے لئے</p>

shop.countdown.co.nz/shop/content/priority-  
assistance (کاؤنٹ ڈاؤن)  
ishopnewworld.co.nz (نیو ورلڈ)  
shop.sva.org.nz (طلباء کی رضاکارانہ آرمی)  
www.civildefence.govt.nz

سول ڈیفنس ایمرجنسی مینجمنٹ گروپس

Northland – 0800 790 791

Auckland – 0800 222 296

Waikato – 0800 800 405

Bay of Plenty – 0800 884 222

Tairāwhiti – 0800 653 800

Taranaki – 0800 900 077

Manawatū-Whanganui – 0800 725 678

Hawke's Bay – 0800 422 923

Wellington – 0800 141 967

Nelson - Tasman – 0800 50 50 75

Marlborough – 03 520 7400

West Coast – 03 900 9329

Canterbury – 0800 24 24 11

Otago – 0800 322 4000

Southland – 0800 890 127

Chatham Islands – 03 305 0033 ex 715

اپنے معاونتی نیٹ ورکس جیسے فیملی،  
whānau، دوستوں، iwi اور پڑوسیوں سے  
بات کر کے معلوم کریں کہ آیا وہ آپ کو ضروری  
سامان پہنچا سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس سپورٹ نیٹ ورک نہیں ہیں،  
یا وہ آپ کی مدد کرنے سے قاصر ہیں تو، آپ  
کچھ دکانوں سے آن لائن گروسری آرڈر کرسکتے  
ہیں۔

اگر آپ کے پاس مذکورہ بالا صورتیں دستیاب  
نہیں ہیں یا آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی نہیں ہے  
تو آپ ضروری سامان کی فراہمی کے لئے اپنے  
سول ڈیفنس ایمرجنسی مینجمنٹ گروپ سے  
رابطہ کرسکتے ہیں، جس میں یہ اشیاء شامل  
ہیں:

< خوراک

< پانی

< راشن/گروسری

< پالتو جانوروں کی خوراک

< ادویات

< کھانا پکانے کی چیزیں

< ایندھن

< لباس

< بستر کی چیزیں

خوراک یا ضروری اشیاء تک رسائی  
کے لئے

ہم سب کو خوراک اور ضروری اشیاء، جیسے کہ  
ادویات، کی ضرورت ہوتی ہے لہذا براہ کرم ان  
کے بغیر جانے کی کوشش نہ کریں۔ اس کو آپ  
تک پہنچانے کے لئے بہت سارے طریقے ہیں۔

0800 4636 669

info@infonow.nz

www.infonow.nz

ویب سائٹ کے ذریعے مفت آن لائن چیٹ کی سہولت  
دستیاب ہے

InfoNOW سے رابطہ کریں۔ وہ اردو میں  
COVID-19 سے متعلق معلومات فراہم  
کرسکتے ہیں۔ وہ تارکین وطن افراد کو نیوزی  
لینڈ میں سیٹل ہونے میں معاونت کے لئے  
معلومات بھی فراہم کرتے ہیں۔

اپنی زبان میں معلومات کے لئے

0800 367 222 (لینڈ لائنز اور موبائل فونز سے مفت)

www.cab.org.nz (ویب سائٹ پر آن لائن چیٹ

دستیاب ہے)

COVID-19 اور اپنے حقوق کے حوالے سے  
مفت تجویز کے لئے  
(CAB - Citizen's Advice Bureau) سے  
رابطہ کریں۔

اپنے حقوق کو سمجھنے میں آپ کی  
معاونت کے لئے

0800 779 009

(ورک اینڈ انکم کی جاب سرچ لائنز)

www.workandincome.govt.nz

0800 20 90 20

(ایمپلائمنٹ نیوزی لینڈ)

www.employment.govt.nz

0800 030 040 (ورک سیف)

www.worksafe.govt.nz

اگر آپ کام تلاش کر رہے ہیں یا آپ کے پاس  
کوئی خالی آسامی ہے جسے بھرنے کی ضرورت  
ہے تو ورک اینڈ انکم سے رابطہ کریں۔

ملازم کی حیثیت سے اپنے حقوق سے متعلق  
معلومات کے لئے ایمپلائمنٹ NZ سے رابطہ  
کریں یا ان کی ویب سائٹ دیکھیں۔

محفوظ طریقے سے کام کرنے کے بارے میں  
معلومات کے لئے ورک سیف سے رابطہ کریں

ملازمت کے بارے میں مشورے اور  
مدد کے لئے

ایک ملازم کی حیثیت سے اپنے حقوق کو جانیں  
اور اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

www.workandincome.govt.nz

https://my.msd.govt.nz/

(فوڈ گرانٹ & بینیفٹ ایپ)

0800 559 009 (ایم ایس ڈی جنرل لائنز)

0800 552 002 (سینٹرز + 65)

0800 88 99 00 (طلباء)

ہنگامی اور جاری ضروریات میں مالی تعاون کے  
لئے ورک اینڈ انکم ویب سائٹ دیکھیں۔

آپ ایک مرکزی نفع (main benefit) کے لئے  
درخواست آن لائن دے سکتے ہیں اور خوراک  
کی امداد کے لئے اپنی اہلیت کی جانچ پڑتال  
کرسکتے ہیں۔

مالی معاونت کے لیے

اگر آپ مالی طور پر مشکل میں ہیں تو مدد کی  
درخواست کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

0800 779 997 (نیوزی لینڈ کی حکومت کی ہیلپ لائنز)

www.Covid19.govt.nz

www.govt.nz/about/about-us/contact-us/

COVID-19 کے خلاف متحد ویب سائٹ  
دیکھیں یا نیوزی لینڈ حکومت کی ہیلپ لائنز  
سے رابطہ کریں۔

دیگر معاونت سے متعلق مزید  
معلومات کے لئے

بہت ساری تنظیمیں اس لئے کام کر رہی ہیں تاکہ یہ  
یقینی بنایا جاسکے کہ ہر ایک کی دیکھ بھال ہو۔