Australian Government

Department of Immigration and Citizenship

Beginning a Life in Australia

Welcome to

Australia

नेपाली

Nepali

2010

DIAC10/01138.24

अस्ट्रेलियामा एउटा जीवन शुरुवात पुस्तिका Department of Immigration and Citizenship द्वरा उत्पादन गरिएको हो र अनलाईनको www.immi.gov.au/living-in-australia/settle-in-australia/beginning-life मा प्रकाशित गरिएको छ।

यसमा धेरै वेभसाईटहरुको लिङ्क छ जसले थप जानकारी प्रदान गर्ने भएको कारणले गर्दा तपाईले पुस्तिका कम्प्युटरमा हेर्नकोलागि प्रहोत्साहित गरिन्छ।

यो पुस्तिका वार्षिक रुपमा पूनर्वालोकन गरेर निकालिन्छ। यो PDF फरम्याटमा निम्न भाषाहरुमा उपलब्ध छन्।

अल्बानियन	नेपाली	किरुदनी	Spanish
Amharic	फ्रेन्च	Korean	स्वहाली
Arabic	जर्मन	Macedonian	तगालोग
बोस्नियन	ग्रीक	नेपाली	तामिल
बर्मीज/म्यानमारिज	हिन्दी	पर्सियन/फरासी	तिगरिनया
चिनिया (साधारण)	ईन्डोनेसिया	पोर्तुगिस	थाई
चिनिया (परम्परागत)	ईटालियन	Russian	Turkish
क्रोसियन	जापानी	Serbian	Vietnamese
डारी	कोरियन	सिङ्हालिज	
Dinka	खमेर	Somali	

यदि तपाईलाई *अस्ट्रेलियामा एउटा जीवन शुरुवात* पुस्तिकाको खण्डन वा सुझाव पेश गर्न रुचि भएमा डिपार्टमेन्टस्को वेभसाईट www.immi.gov.au/contacts/forms/services/services-form.htm मा अनलाईन सुझाव फारम भरेर गर्न सक्नुहुनेछ।

टिप्पणी: यदि तपाईलाई सरकारी विभाग वा गैर-सरकारी संस्थान संग कुरा गर्न चाहानु भएमा र दोभाषेको सहायताको आवश्यक परेमा, कार्यालय समय, जुनचांही साधारणतया बिहान ९ देखी दिउंसो ५ बजे सम्ममा **Translating and Interpreting Service (TIS National)** को १३१ ४५० मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

TIS National लाई तपाई, उनिहरुको दोभाषे र तपाईले कुरा गर्न चाहेको संस्थाको बिचमा तीन तर्फी फोनमा कुरा गर्ने व्यवस्था गर्नको लागि भन्न सक्नुहुनेछ। TIS National को बारेमा थप जानकारीको लागि, अध्याय २, *अङ्ग्रेजी संग मद्दत* मा हेर्नु होला।

संस्करण मिति : ई. स. २०१०

फोन नम्बर: १८०० बाट सुरु भएको टेलिफोन नम्बर मा यदि तपाईँले निजी नम्बर बाट फोन गर्नुभयो भने निशुल्क: हो र पे-फोनबाट फोन गरेमा स्थानीय कलको जत्तिकै पैसा लाग्छ। १३ वा १३०० बाट सुरु भएको नम्बर को दर स्थानीय कलको जत्तिकै लाग्छ। केही १३०० र १८०० मुख्य शहर देखी बाहिरबाट मात्र प्रयोग सकिन्छ। मोबाइल फोनबाट फोन गर्दा मोबाइल फोनको दर लाग्छ।

यदि अष्ट्रेलिया बाहिर बाट १३, १३०० वा १८०० बाट सुरु नभएको नम्बरमा फोन गर्ने भए: अगाडि ६१ थप्नुहोला, अनि यरिया कोड ० नराखीकन अरु नम्बर डायल गर्नु होला। यदि अष्ट्रेलिया भित्रै बाट तर प्रान्त वा प्रदेश बाहिरबाट फोन गर्ने भए, यरिया कोड, अनि नम्बर डायल गर्नु होला।

सर्त : जहाँ सम्म Department of Immigration and Citizenship (DIAC) र यसका दाताहरु ले यस पुस्तिका मा भएका सामग्रीहरू प्रकाशनको समयमा सक्दो रुपमा सहि राख्न प्रयास गरिएको छ, पुस्तिका ले धेरै किसिमको कुराहरू जुन लगातार परिवर्तनहरु हुन सक्ने सर्तमा आवरण गरिएको छ। लापरबाही वा विभाग द्वारा वा यसका दाताहरु द्वारा अनुमानित सामग्रीहरू का कारण कसैलाई यस पुस्तिका मा भएका जानकारीहरु मा भर पर्नका कारण कुनै प्रकारका हानी वा नोक्सानी भएमा जिम्मेवारी हुनेछैन।

बाह्य वेभसाईटका सामाग्रीहरु पाठकको सुबिधाकोलागि मात्र उपलब्ध गराईएको हो र उक्त वेभसाईट वा कुनैपनी सम्बन्धित संस्था, उत्पादन वा सेवा का जानकारीहरुको कुनै पनी संबैधानिक स्विकृती लिएको छैन। यस पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका कुनै पनि बाह्य वेभसाईटको Department of Immigration and Citizenship ले सत्यता, पुरकता वा संलग्न सामाग्रीहरुको लागि जिम्बेवार हुनेछैन।

© अष्ट्रेलिया राष्ट्रमण्डल २०१०

यो सामाग्री कपिराईट युक्त छ। *कपिराइट एक्ट सन् १९६८*, को अन्तर्गत दिएको अनुमति बाहेक, कुनै पनी भाग राष्ट्रमण्डलको पूर्व लिखित आज्ञा बिना उत्पादन गर्न मनाही छ। पूनर्प्रकाशन को बारेमा अनुरोध र सोधपुछ को लागि यस ठेगानामा पठाउनु पर्नेछ:

Commonwealth Copyright Administration
Attorney General's Department
Robert Garran Offices
National Circuit
Barton ACT 2600
वा www.ag.gov.au/cca मा पोष्ट गर्नुहोला।

सूची

सूची 4

परिचय 8

1 आइपुग्ने वित्तिकै के गर्नु पर्छ 9

क Tax File Number को निवेदन गर्न 9

ख Medicare संग दर्ता हुने 10

ग एउटा बैँक खाता खोल्न 11

घ Register with Centrelink संग दर्ता हुने 11

ङ Health Undertaking Serviceलाइ सम्पर्क गर्नु होला 12

च. अङ्ग्रेजी कक्षाहरू को निम्ति भर्ना 13

छ तपाईको बालबच्चाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गर्नु होला 13

ज सबारीचालक अनुमतिपत्रको निवेदन 13

2 अङ्ग्रेजी संग मद्दत 15

Translating and Interpreting Service (TIS National) 15

बयस्कहरु का निम्ति अंग्रेजी सिक्ने 16

3 आकस्मिक सेवाहरु 19

Police 19

Ambulance 20

Fire Brigade 20

प्राकृतिक विपद 21

अन्य आकस्मिक नम्बरहरु 21

4 मद्दतको लागि कहाँ जाने 22

हालसालै बसाई आएकाहरुको लागि स्थायित्व दिने सेवा 22

Settlement Grants Program 22

मानविय कारणले आएकाहरुका निम्ती प्रारम्भिक स्थायित्व को आड भरोसा 23

यातना र पिडा को परामर्श 24

स्थायित्वहुने सम्बन्धी जानकारी भएको डि भी डी हरु 24

जातिगत र सामुदायिक संस्थाहरू 25

आकस्मिक उद्धार 26

टेलिफोनबाट सङ्कटकालीन परामर्श 26

5 परिवार 27

विवाह र अन्य सम्बन्धहरू 27

जवानहरु का लागि सेवाहरु 28

मातापिताहरुको निम्ती जानकारी 28

Child Support Agency – छुट्टीएका माता पिताहरुको लागि सहायता (भरोसा) 29

बृद्धहरुकोलागि जानकारी 29

नातेदारहरू पत्ता लगाउने....30

6 **अष्ट्रेलियाको समाज....31**

जिम्मेवारी र मान्यता....31
समानता र भेदभाव रहित....32
जनगणना....33
स्वंयम सेवा....34
मानिसहरू संग भेट्ने र उनिहरु संग कुराकानी गर्ने....34
नम्र व्यावहार....34
लुगाफाटो....35

7 **अष्ट्रेलियाको कानून....36**

आपराधिक गल्तीहरू....36
यातायात साधन चलाउन....40
लागु पदार्थ धुम्रपान र मदिरा सेवन....41
कानूनी सहयोग....42

8 **आवास....43**

निजी घर वा फ्ल्याट भाडामा लिन....43
भाडाको सहायता....44
बहाल बस्ने को अधिकार र जिम्मेवारी....44
घर वा फ्ल्याट किन्ने....45
सार्वजनिक आवास....46
आकस्मिक आवास....46
अत्यावश्यक घरायसी सेवाहरु....47
टेलिफोन....47
फोहरमैला संकलन गर्ने र प्रशोधन....48

9 **रोजगारी....49**

कामको खोजी....49
Centrelink....49
Job Services Australia....50
थप जानकारी....50
योग्यता....50
कार्यस्थलमा अधिकार र बचावट....52
कार्य स्थलमा स्वास्थ्य र सुरक्षा....54
Superannuation....54

10 **पैसा....56**

वित्तीय सेवाहरू....56
कर व्यवस्था....56
ऋण र उधारो....58
वीमा....59
वित्तिय सल्लाह लिने....59
उपभोक्ता संरक्षण....60

11 **सामाजिक सुरक्षा....62**

Centrelink को भुक्तानीहरु....62
प्रतिक्षा अवधी....62
मानवीय र शरणार्थी आप्रवासीहरूका लागि संकटकालिन भुक्तानी....63

सेन्टरलिंङ्कलाई तपाईको परिचय उपलब्ध गराउने 64
तपाईकै भाषामा सहयोग 64
युवा युवतीहरूका लागि 65
टेवाको लागि विश्वास दिलाउने 65
Centrelink का अन्य सेवाहरु 66
पारिवारिक सहायता (Family Assistance) भुक्तानी 67
तपाईंको लागि Centrelink वा Family Assistance Office सित सम्पर्क गर्न 67
तपाईको अधिकार तथा उत्तरदायित्वहरू 68
निम्न आय हुनेहरुको लागि अन्य सहयोग 68

12 यातायात 69
सार्वजनिक यातायात 69
निजी गाडीहरू 70

13 शिक्षा तथा बालबच्चाको हेरबिचार 72
बाल हेरबिचार 72
Child playgroups 73
विद्यालयहरू 73
व्यावसायिक शिक्षा र तालिम 74
सामुदायिक छोटा पढाईहरु 75
विश्वविद्यालय 76
विद्यार्थी सहायता भुक्तानी 76
अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी टेवा 77

14 स्वास्थ्य प्रणाली 78
Medicare (मेडिकेयर) 78
Centrelink Health Care Card 79
निजी स्वास्थ्य विमा 79
चिकित्सा सहायता 80
क्षेत्रिय र प्रादेशिक स्वास्थ्य सेवाहरु 82
बालबालिकाहरुको सुरक्षा र दुर्घटना बाट बचावट 84
सुई खोप 84
दाँतको उपचार सेवा 85
बृद्ध अवस्थाको हेरबिचार सेवामा पहुँच 85
थप जानकारी स्वास्थ्यका बारेमा 86
स्वास्थ्य सेवा को बारेमा गुनासो 86

15 मनोरन्जन, मिडिया र जीवन शैली 87
घर बाहिरका कृयाकलापहरू 87
वातावरण 87
संचार माध्यम 88
ईन्टरनेट 89
जुवातास 89
हल्ला 89
जनावरहरू 90

16 स्थानिय सरकार र सामाजिक सेवाहरु 91
स्थानीय सरकारी सेवाहरु 91
बहुसांस्कृतिक सेवाहरु 92

पुस्तकालयहरु....92
फोहरमैला संकलन गर्ने र प्रशोधन....92
अष्ट्रेलियाको सरकारको क्षेत्रीय जानकारी सेवा....92

17 भिसा र नागरिकता 93

भिसा 93
स्थायी बासिन्दाको फिर्ती भिसा 93
अष्ट्रेलियामा पारिवारिक भ्रमण 93
अनलाईनमा तपाईको भिसा विवरण जाँच गर्ने....94
अष्ट्रेलियन नागरिकता 95

परिचय

अष्ट्रेलियामा स्वागत

यो पुस्तिका सम्पूर्ण अष्ट्रेलियामा आउने संभावना भएका र भर्खरै आईपुगेका आवासीहरुको लागि हो। आवासी र शरणार्थीहरुको प्रस्तावकहरुलाई पनि यो पुस्तिका उपयोगी हुन सक्दछ। शरणार्थी र मानवियता का कारण आउनेहरुले Department of Immigration and Citizenship (DIAC) द्वारा उनिहरुको लागि नै विशेष गरि उपलब्ध गराइएका जानकारीहरू हेर्नु पर्दछ।

सरकारी र सामुदायिक संस्थाहरु जसले अष्ट्रेलियाको बासिन्दाहरुलाई बृहत रुपमा सेवाहरु प्रदान गर्दछ। यस पुस्तिकाले सेवा को प्रकार र सहयोगको आधारभुत परिचय, र सल्लाहको लागि कहां जान सक्नु हुनेछ भन्ने ज्ञान दिन्छ। यसले तपाईको आवश्यक सेवाहरु को संम्पर्क र कसरी पत्ता लगाउने कुरामा मद्दत गर्दछ।

सबै पाठकहरु लाई आवश्यक सबै जानकारीहरु यसै पुस्तिकामा सबै समावेश गर्न गाह्रो छ। यो याद गर्नु जरुरी छ कि केहि आप्रवासीहरु र अस्थाई भिसा वहाकहरु सबैले यस पुस्तिकामा उल्लेखित सेवाहरु को लागि योग्य नहुन पनि सक्छ।

कृपया यो पुस्तिका समय लगाएर ध्यान दिएर पढ्नु होला। तपाईले अष्ट्रेलियामा नयाँ जीवनको प्रारम्भ गर्नु भएकोले हामी विश्वास गर्छौं कि तपाई लाई यो महत्वपूर्ण लाग्ने छ। तपाई ले, 'Living in Australia' को वेभपेज मा उपलब्ध हालको संस्करण गर्नुहोला जुन www.immi.gov.au/living-in-australia/settle-in-australia/beginning-life मा उपलब्ध छ।

हामी १-४ अध्याय पहिला पढ्न सल्लाह दिन्छौं। तिनिहरु ले तपाई को अष्ट्रेलियामा पहिलो हप्ताको प्रमुख चासोहरुको मामलामा कुरा गर्दछ।

यस प्रकाशनले तपाईले अष्ट्रेलियामा नयाँ जीवनको प्रारम्भ गर्दा पर्ने जटिलताहरुको बारेमा कुरा गर्छ। त्यहां प्रतिस्पर्धा र पुरस्कारहरु पनि हुनेछ। अन्त्यमा, तपाईको सफलता तपाईंकै कोसिशका, साथसाथै तपाईलाई सहयोग गर्न चहानेहरुमा भर पर्दछ।

तपाईको नयाँ घरमा व्यवस्थित र आनन्द लिनुहोला।

1 आइपुग्ने वित्तिकै के गर्नु पर्छ

यस खण्डमा अष्ट्रेलिया आउने बोत्तिकै सकेसम्म छिटो गर्नु पर्ने आठ महत्वपूर्ण तालिका का कुराहरू पर्दछन्। पहिलो तिनकुराहरु सबै नयाँ आईपुग्नेहरुका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण छ।

क. Tax File Number (TFN) को निवेदन

ख. Medicare संग दर्ता हुने

ग. बैंकमा खाता खोल्ने

बाँकी पाँच तपाईको परिस्थिती हेरेर महत्वपूर्ण हुन पनि सक्नेछ।

घ. Centrelink संग दर्ता हुने

ङ. Health Undertaking Service लाइ सम्पर्क गर्ने

च. अङ्ग्रेजी कक्षाहरु मा दर्ता हुने

छ. तपाईको बच्चाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गर्ने

ज. सवारी चालक अनुमति पत्र को निवेदन

अध्याय २ को *अङ्ग्रेजी संग मद्दत* मा, कागजपत्र उल्था गर्ने र दोभाषे सेवाको बारेमा जानकारी को लागि हेर्नु होला।

क Tax File Number को निवेदन गर्न

अष्ट्रेलियाको कामदारहरुले उनिहरुको आम्दानीको कर सरकारलाई तिर्दछन्। अष्ट्रेलियामा आम्दानी आर्जन गर्नकोलागि **Tax File Number (TFN)** चाहिन्छ।

सरकारले कर प्रशासन र अन्य सरकारी योजनाहरुको लागि हरेक व्यक्तीहरु र व्यवशायहरुलाई एउटा अपूर्व नम्बर जारी गर्दछ जसलाई Tax File Number भनिन्छ। कर बाट संकलन गरिएका रकमबाट सरकारी योजनाहरु र सेवाहरु जस्तै सडक, पाठशाला र अस्पतालहरुमा लगानी गरिन्छ।

आम्दानीमा नोकरी बाट ज्याला वा तलब, सरकार बाट पाउने भुक्तानी, र बचत खाताको लगायत लगानीको ब्याज पर्दछ।

Tax file number को निम्ति कसरी निवेदन गर्ने

यदि तपाई अष्ट्रेलियामा बसाई आउँदै हुनुहुन्छ वा अस्थायी बासिन्दाको भिसा जसले अष्ट्रेलियामा काम गर्ने अनुमति दिएको छ भने, तपाईले **अष्ट्रेलियाको कर कार्यालय (ATO)** को वेभसाईटमा ('individuals' छनेर), निम्न लिखित नम्बरमा फोन गरेर वा कर कार्यालय वा सेन्टरलिंङ्कको पसलमा गएर Tax file number को निवेदन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

AUSTRALIAN TAXATION OFFICE (ATO) को सम्पर्क विवरणहरु	
टेलिफोन	१३ २८६१

अनलाईनमा Tax file number को निवेदन गर्ने[	Online individual TFN registration
कार्यालयमा जानुहोला	ATO का पसल भएका स्थानहरुमा
अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा	अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा कर सम्बन्धी जानकारीहरु।
वेभसाईट	www.ato.gov.au

करको बारेमा थप जानकारीको लागि अध्याय १० को, *पैसा* खण्डमा हर्नुहोला।

ख Medicare संग दर्ता हुने

अष्ट्रेलियन सरकारले औषधी उपचार को खर्चहरू **Medicare** भन्ने योजना द्वारा सहयोग प्रदान गर्दछ । सरकारले औषधी को खर्चहरू पनि Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) भन्ने योजना द्वारा सहुलियता प्रदान गर्दछ । Medicare र Pharmaceutical Benefits Scheme मेडिकेयर अष्ट्रेलिया (Medicare Australia) द्वारा प्रशासित छ।

यदि तपाई Medicare मा भर्ना हुन योग्य पनि हुनु हुन्छ भने तपाई तुरुन्तै स्वास्थ सेवा र योजनाको उपयोग गर्न सक्नु हुनेछ। यसमा निशुल्क: सार्वजनिक अस्पतालको सेवा, अस्पताल बाहिरको सेवा को खर्च, र सहुलियतदरका औषधीहरू पर्दछन्।

यो जान्नु जरुरी छ कि सबै आगन्तुकहरु Medicare को सहयोग को लागि योग्य नहुन पनी सक्दछ। यदि तपाई योग्य हुनुहुन्छ वा छैन थाहा पाउन Medicare मा सम्पर्क गर्नुहोला।

Medicare को **Information Kit** छ, जुनचाहिं १९ विभिन्न भाषाहरूमा उल्था गरिएको छ। यस पुस्तिकाले Medicare Australia को योजनाहरु र सेवाहरु र हितको लागि चाहिने कुराहरू र भुक्तानी को बारे मा उल्लेख गर्छ। स्थानीय Medicare कार्यालय जानु हुँदा सोध्न नबिर्सनु होला वा Medicare Australia को वेभसाइटमा हेर्नु होला।

Medicare संग कसरी दर्ता हुने

Medicare (मेडिकेयर) मा आफु दर्ता हुन तपाईं मेडिकेयरको कार्यालयमा आफ्नो राहदानी, ट्राभल डकुमेण्ट र स्थायी बसोबासको प्रवेषाज्ञा लिएर जानुपर्छ। यदि दर्ताको सबै चाहिने कुरा पुगेमा, तपाईलाई प्रयोग गर्नको लागि Medicare कार्ड नम्बर पनि दिन पनी दिईन सक्नेछ। तपाईको Medicare कार्ड तपाईलाई हुलाकबाट करिब ३ हप्तामा पछि पठाईन्छ।

प्रायजसो बेला, तपाई ले औषधी उपचार सेवा खर्च तिर्नु पर्नेछ अनि सहुलियत भुक्तानीहरु (लागेको खर्चको केहि अंश) Medicare बाट फिर्ता पाउनु हुनेछ।

यदि तपाईको घरको ठेगाना परिवर्तन भएमा Medicare लाई जानकारी गराउनु पर्दछ।

Emergency treatment सार्वजनिक अस्पतालहरू मा २४ सै घण्टा 'Casualty' वा 'Emergency' विभागहरू मा उपलब्ध छ।

MEDICARE AUSTRALIA को सम्पर्क विवरण	
टेलिफोन	१३ २०११
कार्यालयमा जानुहोला	Medicare office locations
Medicare को जानकारी पुस्तिका अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा पनि उपलब्ध छन्।	Information Kit
वेभसाईट	www.medicareaustralia.gov.au

Medicare लगायत त्यहाँ धेरै प्रकारका निजी स्वास्थ्य बिमाहरु छन् जसले धेरैजसो प्रदेशहरुमा Medicare ले नतिरेका सेवाहरु जस्तै, प्रायजसो दन्त सेवा, चश्मा सेवा र एम्बुलेन्स सवारीका खर्चहरु तिरिदिन्छन्। Medicare Australia को योजनाहरु र सेवाहरु र निजी स्वास्थ्य बिमाको बारेमा थप जानकारी को लागि, अध्याय १४ *को स्वास्थ्य प्रणाली* मा हेर्नु होला।

ग एउटा बैँक खाता खोल्न

अष्टेलिया मा मानिसहरू उनिहरु को पैसा बैँक, building society वा credit union मा राख्छन्। प्रायजसो आम्दानी तलब र ज्याला लगायत सरकारी भत्ताहरु सिधा खातामा तिरि दिन्छ। अष्ट्रेलियनहरु उनिहरुको बैंक खाताबाट पैसा लिन र धेरै खरिद कारोबारको लागि डेबिट कार्ड प्रयोग गर्दछन्।

यदि तपाईले बैँक खाता, building society वा credit union मा खाता तपाई आउनु भएको **६ हप्ता भित्र खोल्नु** भएमा साधारणतया परिचयको लागि तपाईको राहदानी मात्रै भए पुग्दछ। ६ हप्ता पछि खाता खोल्न तपाईलाई अरू थप परिचयको आवश्यकता पर्छ, र यदि तपाई संग धेरै कागजात हरु नभए मा तपाईलाई पहिचान गर्न गाह्रो हुन सक्छ। कमाएको ब्याजमा धेरै कर नतिर्न को लागि तपाईको बैँक लाई तपाईको Tax File Number (TFN) बताउनु होला

बैङ्कीग सम्बन्धी थप जानकारीको लागि निम्न लिङ्कमा जानु होला

AUSTRALIAN BANKERS ASSOCIATION	
बैंङ्क खाताको साधारण वेभपेजहरु	www.bankers.asn.au

घ Register with Centrelink संग दर्ता हुने

Centrelink भन्ने सरकारी संस्था द्वारा एउटा बृहत प्रकारका social security payments र सेवाहरुको भक्तानी उपलब्ध गराउंदछ। नयाँ आएका बासिन्दाहरूले Centrelink मा काम खोज्ने सहयोग, विदेशको दक्षतालाई मान्यता दिलाउन र आवश्यक कक्षाहरू लिन दर्ता हुन सक्छन्।

प्रायजसो नयाँ आएका बासिन्दाहरुले प्रवेशाज्ञाको आधारमा, भुक्तानीको लागि योग्य हुनु अगाडी प्रतिक्षाको समय पार गर्नु पर्ने हु सक्दछ। यदि तपाई social security payment को लागि योग्य हुनुहुन्छ वा छैन भन्ने पत्तालगाउन तपाईले Centrelink मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ।

यदि तपाई भुक्तानी को लागि योग्य हुनुहुन्छ भने तपाईले Centrelink मा सम्पर्क गरेको दिन देखी नै भुक्तानी पाउन सक्नु हुनेछ। अष्ट्रेलिया आएकै दिन देखीको भुक्तानी लिन त्यहि दिनमा नै Centrelink मा सम्पर्क गर्नु पर्छ र १४ दिन भित्रै दाबी पेश गर्नु पर्छ।

मानविय कारणले आएका हरुलाई Centrelink बाट अन्य social security payments को अलवा Crisis Payment पाउन पनि योग्य हुन सक्छन्। यदि तपाई मानविय कारण का योजना अन्तर्गत आउनु भएको छ भने, अष्ट्रेलिया आएको ७ दिन भित्र दाबी गर्नु पर्छ वा Centrelink मा आएको ७ दिन भित्र दाबी गर्ने कुरा व्यक्त गर्नु पर्छ र सम्पर्क गरेको १४ दिन भित्र दाबी पेश गर्नु पर्छ।

यदि तपाई को बालबच्चा छ भने, तपाई को बच्चा हुर्काउने खर्च को सहयोगको लागि सरकारद्वारा लगानी गरिएको Family Assistance payments पाउन पनि योग्य हुन सक्नु हुनेछ।

Centrelink मा Tax File Number निवेदनको फारम पनि उपलब्ध छ र Australian Tax Office संग तपाई को निवेदन पेश गर्न मद्दत गर्न सक्छ, जसले कुनै पनि भुक्तानी पाउन को लागि ढिला सुस्ती हुँदैन।

CENTRELINK को सम्पर्क विवरणहरु	
कार्यालयमा जानुहोला	Centrelink को कार्यालयको स्थानहरुमा
नयाँ आएका बासिन्दाहरुको लागि जानकारी	अष्ट्रेलियामा सर्ने वेभपेज
	बहु साम्प्रदायिक अष्ट्रेलियनको समर्थनको प्रचा
Languages other than English	हामी तपाईको भाषा बोल्दछौं वेभसाईट
वेभसाईट	www.centrelink.gov.au

CENTRELINK को सेवाहरु	**टेलिफोन**
Centrelink र Family Assistance कार्यालयको जानकारीको लागि मात्र बहुभाषिक फोन - अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा मद्दत चाहिएमा	13 1202
स्वयं सेवा	13 6240
रोजगारी सेवाहरु	13 2850
अशक्त, बिमारी र हेरचाहकहरु	13 2717
Youth and Student Services	13 2490
अनलाईन सेवा सहयोग	13 2307
ग्रहाकको सम्बन्ध	1800 050 004
अष्ट्रेलियन तालिमेहरु	13 3633
Family Assistance Office	13 6150

Centrelink टेलिफोन नम्बरहरुको को पुरा तालिकाको लागि Centrelink वेभसाईटमा जानुहोला।

रोजगारीको लागि अध्याय ९ र Social security को लागि अध्यय ११ मा थप जानकारी को लागि हेर्नु होला।

ङ Health Undertaking Serviceलाइ सम्पर्क गर्नु होला

Department of Immigration and Citizenship (DIAC) वैशेशिक दुतावास को अनुरोधमा यदि तपाईले **Health Undertaking** (Form 815) मा सहि गर्नु भएमा, तपाईले Health Undertaking Service लाई अष्ट्रेलिया आई पुगे पछि फोन गर्नुनै पर्दछ।

एक पटक Health Undertaking Service लाई सम्पर्क गरेपछि, उनिहरुले तपाईको नजिक को Health Authority Clinic बताई दिन्छ जहाँ तपाई तपाईको लगातार औषधी उपचार जाँच गर्न सक्नु हुनेछ।

मानवियकारण का प्रवेशाज्ञामा आउनु भएको छ भने, तपाईले जुन सहि गरेको Health Undertaking सेवा प्रदान गर्नेहरु हो उसलाई र Integrated Humanitarian Settlement Strategy (IHSS) मा जानकारी दिनु पर्दछ र तिनिहरुले सक्नु हुनेछ Health Undertaking Service संग भेट्ने समय मिलाउने र सम्पर्क गरिदिन सहयोग गर्दछ।

Integrated Humanitarian Settlement Strategy को बारेमा थप जानकारीको लागि अध्याय ४ को, मद्दतको लागि कहाँ जाने मा हेर्नुहोला ।

HEALTH UNDERTAKING SERVICE	**टेलिफोन**
टेलिफोन – सोमबार देखी शुक्रबार, बिहान ९ बजे देखी दिउँसो ४ बजे पूर्वी भागको समयानुसार (Eastern Standard Time)	1800 811 334

च. अङ्ग्रेजी कक्षाहरू को निम्ति भर्ना

Communicating in English is very important (अङ्ग्रेजीमा सम्वाद गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ) र तपाईको सफल बसोवास को लागि आधार हो। **य**दि तपाई अङ्ग्रेजी बोल्न सक्नु हुन्न भने, हामी तपाई लाई आए पछी जति सक्दो चाँडो उपयुक्त हुने बित्तकै अङ्ग्रेजी सिक्न कडाईका साथ प्रोत्साहन गर्दछौं।

अष्ट्रेलियामा नयाँ आउने हरु को लागि अङ्ग्रेजी भाषाको कक्षाहरू **Adult Migrant English Program (AMEP)** अन्तर्गत उपलब्ध छ। नयाँ बासिन्दाको हैसियतले, तपाई नि:शुल्क ५१० घण्टा सम्मको अङ्ग्रेजी भाषाको कक्षाहरू लिन योग्य पनि हुन सक्नु हुनेछ। Adult Migrant English Program ले धेरै प्रकार का अवस्थालाई उपयुक्त हुने पढ्ने विकल्पहरूको प्रस्ताव गर्दछ, साथसाथै यदि तपाईको काम, परिवार, वा अन्य जिम्बेवारी हरु भएमा तपाईले अझैपनी अंग्रेजी सिक्न सक्नुहुनेछ।

Adult Migrant English Program को बारेमा थप जानकारीको लागि र तपाईको नजिक को Adult Migrant English Program को कक्षाहरु पत्तालगाउन Settlement Services Locator को लिंङ्क मा जानको लागि अध्याय २, *अंग्रेजी संग सहयोग* मा हेर्नुहोला ।

छ तपाईको बालबच्चाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गर्नु होला

तपाईको बालबलिकालाई जतिसक्दो चाँडो विद्यालयमा भर्ना गर्नुहोला।

अष्ट्रेलियाको बालबालिकाहरुले पाँच बर्षको उमेर देखी १० कक्षा पढ्ने उमेर सम्म पाठशाला जानै पर्दछ। १० औं बर्षको पढाई सकेका बयस्कहरुले पूर्ण समयको शिक्षामा, तालिम वा रोजगारी (हप्ताको कम्तिमा पनि २५ घण्टा) मा सहभागी हुनु पर्दछ, वा उनिहरु १७ बर्ष नपुगुन्जेल सम्मको लागि यी कृयाकालपहरुको मीश्रित कृयाकलाप गर्नु पर्दछ ।

अंग्रेजी सिक्नु पर्ने बालबालिकाहरुलाई सघन अंग्रेजी भाषा सहयोग का लागि प्रवेश पाउँदछन्।

थप जानकारी को लागि अध्याय १३, *शिक्षा तथा बालबच्चाको हेरबिचार* मा हेर्नुहोला ।

ज सबारीचालक अनुमतिपत्रको निवेदन

अष्ट्रेलिया मा सवारी साधन चलाउनको लागि, तपाईंसंग सवारी चालक अनुमति पत्र हुनैपर्छ र तपाईंले चलाउने साधन सरकारसंग दर्ता भएको हुनुपर्छ। सवारी चालक अनुमतिपत्र बिना र दर्ता नभएको सवारी साधन चलाउनु गैर कानूनी हो र सवारी चालक अनुमतिपत्र र सवारी साधनको दर्ता प्रादेशिक र क्षेत्रीय सरकार हरु द्वारा जारी गरिन्छ।

यदि तपाई स्थाई बासिन्दा हुनु हुन्छ र हाल सवारी चालक अनुमतिपत्र अर्को देशको छ, अङ्ग्रेजीमा वा औपचारिक रुपमा मान्य श्रोत बाट उल्थाइएको छ भने, प्रायजसो प्रादेश र क्षेत्रमा तपाई आउनु भएको पहिलो ३ महिना सम्म चलाउन पाईन्छ।

टिप्पणी: पश्चिमी अष्ट्रेलियामा र **तासमानिया** मा, तिन महिनाको अवधी तपाई अष्ट्रेलिया आईपुगेको देखी होईन की तपाईको स्थाई बासिन्दाको प्रवेशाज्ञा प्राप्त गरेको देखि सुरु हुनेछ।

तिन महिना पछी, यदि तपाईले चलाउन चाहनु हुन्छ भने, तपाई ले उपयुक्त अष्ट्रेलियन सवारी चालक अनुमतिपत्र हुनु पर्छ। यसको लागि सामान्यतया एउटा ज्ञानको परीक्षा, एउटा क्रियात्मक परीक्षा, र आँखाको जाँचमा उत्तीर्ण हुनु पर्दछ।

यदि तपाई को सवारी चालक अनुमतिपत्र अर्को देशको छैन भने तपाई ले सिकारु सवारी चालक अनुमतिपत्र लिन चालक ज्ञान परीक्षा दिनु पर्छ। एउटा सिकारु स्वीकृती ले तपाईले सवारी साधन सिक्नकोलागि चलाउन पाउनुहुनेछ। जब तपाईको उपयुक्त ज्ञान हुन्छ, तपाईले त्यस पछी सवारी चालक अनुमति पत्रको लागि निवेदन गर्न सक्नुहुनेछ।

देहायका टबुलमा सवारी चालक अनुमति पत्रको निवेदन र तपाईको प्रदेश वा क्षेत्रमा कार दर्ता गर्ने जानकारी पाउनुहुनेछ।

प्रदेश वा क्षेत्र	**LICENSING AND MOTOR VEHICLE REGISTRATION AGENCY**	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
ए सि टि	Road Transport Authority	**02 6207 7000**	www.rego.act.gov.au
एन यस डब्लु	Roads and Traffic Authority	**13 2213**	www.rta.nsw.gov.au
एन टि	Motor Vehicle Registry	**1300 654 628**	www.nt.gov.au/transport/mvr/
क्यू यल डी	Licensing and Registration	**13 2380**	www.transport.qld.gov.au
यस ए	यातायात	**13 1084**	www.transport.sa.gov.au
टि ए यस	Transport Tasmania	**1300 851 225**	www.transport.tas.gov.au
भि आई सी	VicRoads	**13 1171**	www.vicroads.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Planning and Infrastructure	**13 1156**	www.dpi.wa.gov.au

टिप्पणी : अष्ट्रेलियामा सार्वजनिक सडकमा चलाउनको लागि सवारी साधनहरु दर्ता भएको हुनु पर्दछ र ट्राफिक र मदिरापान सेवन गरेर सवारी साधन चलाउनेहरुकोलागि कडा कानून छ, यसलाई तपाईले पालन गर्नै पर्छ।

सडक नियमहरुको थप जानकारीको लागि अध्याय ७, को *अष्ट्रेलियन कानून* खण्डको *ड्राईभिङ्ग* शिर्षकमा हेर्नुहोला।

औपचारिक रुपमा उल्थाइएको सवारी चालक अनुमतिपत्र भएको बारेमा थप जानकारीको लागि अध्याय २, को *अङ्ग्रेजी संग मद्दत* मा हेर्नु होला।

2 अङ्ग्रेजी संग मद्दत

Translating and Interpreting Service (TIS National)

दोभाषे सेवा

दोभाषे सेवा **Translating and Interpreting Service (TIS National)** ले टेलिफोनको दोभाषे सेवा तुरन्त प्रदान गर्न सक्छ र १७० भन्दा बढी भाषाका दोभाषेहरु उपलब्ध छन्। यदि तपाईलाई तपाईको भाषा नबोल्ने कसै संग कुरा गर्नु परेमा, TIS National ले मद्दत गर्न पनि सक्दछ।

टेलिफोन दोभाषेको सेवा २४ घण्टानै, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ र आकस्मिक अवस्थामा अष्ट्रेलियाको कुनै पनि भागबाट सहयोग गर्न सक्दछ। तपाईले यस सेवा बृहत सरकारी संस्थाहरु, सामुदायिक समुह र व्यवशायहरु संग कुरा गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

TIS National को दोभाषे प्रयोग गर्न **१३१ ४५०** मा फोन गर्नु पर्दछ र तपाईले कुन भाषा बोल्नुहुन्छ संञ्चालकलाई उल्लेख गर्नुहोला। संञ्चालकले तपाईलाई सहयोग गर्न तपाईको भाषाको दोभाषेलाई सम्पर्क गराईदिन्छ। जब फोनमा दोभाषे संग सम्पर्क गराईदिन्छ अनि तपाई कुन संस्था संग कुरा गर्न चाहानु हुन्छ उनिहरुको नाम र टेलिफोन नंम्बर उल्लेख गरिदिनु होला। तपाईले सम्पर्क गर्दा सम्पर्क गर्नुपर्ने संस्थाको व्यवसायिक समयमा सम्पर्क गर्नुहोला। साधारणतया अष्ट्रेलियामा व्यवसायको समय बिहान ९ बजे देखी दिउँसो ५ बजे सम्म हो।

तपाईको स्थानिय चिकित्सक संग परामर्श लिंदा यदि तपाईलाई दोभाषेको सहयोग चाहिएमा चिकित्सकहरु को प्राथमिकता भएको लाईनबाट TIS National को टेलिफोन दोभाषेको व्यवस्था गर्न भन्न सक्नु हुनेछ। यदि आवस्यक परेमा चिकित्सकले सोहि स्थानमा आउने दोभाषेको प्रबन्ध गर्न सक्दछ। औषधीको बारेमा तपाई संग कुरा गर्न औषधी पसले ले पनि टेलोफोनको दोभाषेको प्रयोग गर्न सक्दछ। तपाईलाई सहयोग गर्न सरकारद्वारा उपलब्ध गराईएको नि:शुल्क सेवा हो।

साधारणतया TIS National ले यिनीहरुको दोभाषे सेवाको लागि शुल्क लगाउँदछ। जहाँ सम्म तपाईले सरकारी संस्थाहरु संग कुरा गर्नु हुनेछ दोभाषेको खर्चको जिम्बेवारी उनिहरुनै हुन्छन्। केहि व्यवसाय र सामुदायिक सेवाहरुले पनि दोभाषे सेवा नि:शुल्क उपलब्ध गराउँदछन्।

TIS National ले अष्ट्रेलियन स्थायी बासिन्दाहरू र नागरिकहरू बाट ज्यालाका रुपमा दोभाषे हुन इच्छुक हुनु हुन्छ भने स्वागत गर्दछ। यदि तपाई को अङ्ग्रेजी र कम्तीमा एउटा अर्को भाषाको राम्रो ज्ञान छ भने तपाई TIS National संग ज्यालादारी दोभाषे हुन निवेदन गर्ने बिचार गर्नु भए हुन्छ। थप जानकारीको लागि तपाईले TIS National को कुनै एक प्रबन्धकलेई १३०० १३२ ६२१ मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाई को महत्वपूर्ण कागजपत्रहरुको उल्था

बसाई संग सम्बन्धित अनुवाद गर्नु पर्ने व्यक्तिगत कागतजातहरु (उदारहणको लागि: जन्म वा विवाह दर्ता प्रमाण-पत्रहरु, सवारी चालक अनुमति पत्रहरु, शैक्षिक र रोजगारी सम्बन्धी काजपत्रहरु) अंग्रेजीमा अनुवाद गर्नकोलागि अष्ट्रेलियामा आएको वा स्थायी बसोबासको स्वीकृत पाएको पहिलो दुई बर्ष भित्रका बासिन्दाहरु योग्य हुनेछन्। यो सेवा नि:शुल्क हो। योग्यता र अनुवादको सेवा कसरी हासिल गर्ने भन्ने थप जानकारीको TIS National को वेभसाईटमा छ।

TIS NATIONAL को सम्पर्क विवरण

टेलिफोन दोभाषे सेवा	13 1450 – २४ घण्टानै
वेभसाईट	www.immi.gov.au/tis

‘मलाई एउटा दोभाषे चाहिन्छ’ कार्ड

TIS National ले अंग्रेजी नबोल्नेहरु जसलाई दोभाषेको सहायताको जरुरी पर्दछ उनिहरुकोलागि ‘मलाई एउटा दोभाषे चाहिन्छ’ कार्ड उपलब्ध गराउंदछ। अंग्रेजी नबोल्नेहरुको लागि जब सरकारी निकाय, सामाजिक समुह, र व्यवसाय हरुसंग कुरा गर्न पर्छ उक्त बेलामा दोभाषेको अनुरोध गर्न यो कार्डको व्यवस्था गरिएको हो। अंग्रेजी नबोल्नेहरुले जब दोभाषेको आवस्यक पर्छ तब यो कार्ड देखाउन सक्दछन्।

कार्डमा TIS National को सम्पर्क विवरण र तपाईको भाषा को नाम लेख्ने खालि स्थान हुन्छन्। यो कार्ड अष्ट्रेलियाको अंग्रेजी बाहेक अरुकुनै पनि भाषा बोल्ने व्यक्तिहरुले संवाद गर्न दोभाषेको प्रयोग गर्न चाहेमा प्रयोग गर्न सक्दछन्।

TIS National ले उक्त कार्ड बिभिन्न सरकारी संस्थाहरु, सामुदायिक समुहहरु, र मुनाफा नकमाउने संस्थाहरुको मार्फत उनिहरुको अंग्रेजी नबोल्ने ग्रहाकहरु ले नि:शुल्क उपलब्ध गराउंदछ। उक्त कार्ड TIS Client Liaison and Promotions team को मार्फत tispromo@immi.gov.auवा फोन गरि १३०० ६५५ ८२० मा ई-मेल अथवा अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ।

दोभाषेहरूको चिन्ह

सिमित अंग्रजीको भाषाको ज्ञान भएकाहरुकोलागि दोभाषेको चिन्ह एउटा साधारण संकेत (चिन्ह) हो जसले जब उनिहरुले सरकारी सेवा लिन्छन् त्यस बेला भाषाको सहायताको लागि भन्न सक्दछन्।

तपाईले यस्ता संकेतहरु सरकारी र सामुदायिक जानकारी र सेवा प्रदान गर्ने स्थलहरुमा देख्नुहुनेछ जस्तै सार्वजनिक अस्पतालहरु, पुलिस थानाहरु, प्रादेशीक विद्यालयहरु, सामुदायिक केन्द्रहरु, आवास र रोजगारीका कार्यालयहरु, स।थानिय परिषदहरु र आवास श्रोत केन्द्रहरु।

बयस्कहरु का निम्ति अंग्रेजी सिक्ने

The Adult Migrant English Program (AMEP)

अष्ट्रेलियामा सफलता पूर्वक बस्न र तपाईको आकांक्षा पूरा गर्नको लागि अंग्रेजी सिक्ने पहिलो र एकदम महत्वपूर्ण फड्को लिन सक्नुहुनेछ। यदि तपाई योग्य हुनुभएमा, AMEP ले आधारभूत अंग्रेजी भाषाका कक्षाहरु उपलब्ध गराउंदछ जसले तपाईको हरेक दिनको सामाजिक र केहि कामको अवस्था संग घुलमिल हुन सहयोग गर्दछ।

यदि तपाई AMEP को लागि योग्य हुनुभएमा, तपाई ५१० घण्टा सम्म पढ्ने, वा जहिले सम्म तपाई साधारण अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुनेछ जुन पहिला हुन्छ त्यस बेला सम्म अंग्रेजी सिक्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाई शरणार्थी वा मानवीय कारणले आउनुभएको छ जसको अष्ट्रेलिया आउनु अघी गाह्रो समयको अनुभव भएको जस्तै; यातना वा कुटपीट, वा थोरै मात्र औपचारिक पाठशाला गएका हुनु भएमा तपाईले धेरै अंग्रेजी कक्षा लिन पनि सक्नुहुनेछ।

तपाई AMEP कक्षा तपाईको स्थानिय AMEP सेवा प्रवन्धक हरुमा अष्ट्रेलिया आएको वा स्थाई बासिन्दा भएको तिन महिना भित्र दर्ता भईसक्नु पर्नेछ। [तपाई कक्षा एक बर्ष भित्रमा सुरु गरिसकेको हुनु पर्दछ वा अन्याथा तपाईले AMEP संग पढ्न सक्नु हुनेछैन। एक

पटक दर्ता भएपछी, यदि तपाईको काम, परिवार वा अन्य जिम्मेवारी का कारण कक्षामा आउन गाह्रो भएमा तपाईको अंग्रेजी कक्षा ढिला शुरु गर्न सक्नुहुनेछ।

AMEP ले सिकाउनको लागि धेरै थरिका सिक्ने उपायहरुको व्यवस्था गर्दछ। तपाई पूरा समय वा खण्डे समयहरु, दिउसो, साँझमा वा शनिबार, आईतबार पनि पढ्न सक्नु हुनेछ। कक्षाहरु शहर र ग्रामिण ईलाकाहरुमा संचालित छन्। दूर शिक्षा प्रणाली वा घरमै बसेर पनी अंग्रेजी सिक्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईको स्कुल नजाने स-साना उमेरका बालबालिका छ भने तपाईको सेवा प्रबन्धकले तपाईको कक्षा भएको बेला नि:शुल्क बालबालिका हेरचाह गर्ने व्यवस्था गर्दछ।

अङ्ग्रेजी पढाउन का साथसाथै, तपाई को AMEP शिक्षकहरूले अष्ट्रेलियन तरिकाको जीवन कसरी बिताउने र दैनिक कृयाकलाप जस्तै बैङ्कींग, किनमेल, जागिरको लागि निवेदन र समुदायमा सहभागी हुने भन्ने कुराहरु बुझाउन मद्दत गर्छ। तपाई को सहपाठीहरुको पनि तपाईको जस्तै अवस्थाका हुन्छन् र बाँडीचुडीको लागि महत्वपूर्ण हेका हुनेछ।

AMEP को सम्पर्क विवरण	
टेलिफोन	**13 1881**
वेभसाईट	www.immi.gov.au/amep
अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरु मा जानकारी	AMEP को जानकारीहरु अन्य भाषाका वेभसाईटहरुमा

AMEP अंग्रेजी कक्षाहरु पत्ता लगाउनु होला

अंग्रेजी कक्षाहरु अध्ययन केन्द्रहरुमा हुनेछन् र स्थान भने धेरै फरक फरक ठाउँहरुमा हुनेछन्। तपाईको नजिकको AMEP कक्षाहरु र सेवा प्रबन्धककहरु पत्तालगाउन देहायका लिङ्क प्रयोग गरी नक्शाको प्रयोग गर्नुहोला

SETTLEMENT SERVICES LOCATOR	
वेभसाईट	बसोबास सेवाहरु पत्तालगाउन (Settlement Services Locator) वेभपेज

तपाईले अष्ट्रेलिया भरका सबै सेवा प्रबन्धकहरु र अध्ययन केन्द्रहरुको तालिकाको लागि देहायका लिंङ्क प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

म अंग्रेजी कहाँ सिक्न सक्दछु?	
National list – Adult Migrant English Program providers	Where can I learn English booklet म अंग्रेजी पुस्तिकाहरु कहाँ सिक्न सक्दछु

वयस्कहरुको लागि अरु अंङ्ग्रजी सिक्ने उपायहरु

Department of Education, Employment and Workplace Relations (DEEWR) द्वारा प्रबन्धित तोकिएको योजना बाट पनि अंग्रेजी भाषाका कक्षाहरु उपलब्ध छन्। काम गर्ने उमेरका (१५-६४बर्ष) बयस्कहरु को लागि DEEWR को २ वटा नोकरी सम्बन्धी भाषाको योजना छ।

पहिलो चाहिं **Language, Literacy and Numeracy Program (LLNP)** हो जसले साक्षरता वा कमजोर अङ्ग्रेजी का कारण नोकरी पाउन गाह्रो भएकाहरूलाई ८०० घण्टा सम्म को भाषा, साक्षरता र संख्यात्मक तालिम प्रदान गर्दछ।

यदि तपाई Adult Migrant English Program (AMEP) को लागि योग्य हुनुभएन भने वा यदि तपाईले Adult Migrant English Program का कक्षाहरु सकिसक्नु भएको भए तपाई Language, Literacy and Numeracy Program को लागि पनि योग्य हुन सक्नु हुनेछ। तपाई लाई जागिर खोज्न सहयोग गर्न Language, Literacy and Numeracy Program मा अङ्ग्रेजी लेख्न, बोल्न, सुन्न, पढ्न, हिसाब र व्यावसायीक तालिम दिइन्छ। यसको लागि योग्य हुन Job Seeker को रुपमा Centrelink मा दर्ता हुनु पर्दछ।

LANGUAGE, LITERACY AND NUMERACY PROGRAM को सम्पर्क विवरणहरु	
टेलिफोन	13 1021
यदि तपाई अंग्रेजी बोल्न सक्नु हुन्न भने	13 1202
वेभसाईट	www.centrelink.gov.au

DEEWR द्वारा संचालित दोश्रो योजना **Workplace English Language and Literacy (WELL)** योजना हो। WELL योजनाले भाषा, साक्षरता र संख्यात्मक तालिम दिने संस्थाहरू लाई रकम उपलब्ध गराउँदछ।

WORKPLACE ENGLISH LANGUAGE AND LITERACY **योजनाको सम्पर्क विवरणहरु**	
टेलिफोन	1300 363 079
वेभसाईट	www.deewr.gov.au

अंग्रेजी भाषा को कक्षाहरु अरु शैक्षिक संस्थाहरु र सामुदायीक केन्द्र द्वारा पनि उपलब्ध गराइन्छ। सघन अंग्रेजी भाषाका कक्षाहरु योग्य, नयाँ आईपुगेकाहरु प्राथामिक र निम्न माध्यमीकका विद्यार्थीहरु, जो १८ बर्ष मुनिका उमेरका छन्।

वयस्क र बालबालिकाहरुको .लागि थप शैक्षिक जानकारी को लागि अध्याय ९, *रोजगारी* र अध्याय १३, शिक्षा र बालबच्चाको हेरबिचार व्यावसायिक शिक्षा अन्तर्गत हेर्नुहोला ।

3 आकस्मिक सेवाहरु

आकस्मिक परेका बेलाको लागि, टेलिफोन 000:

- **Police**
- **Ambulance**
- **Fire brigade**

000 (तिन वटा सुन्ना) मा फोनहरु नि:शुल्क हो। तपाई को नाम, तपाई कहाँ हुनुहुन्छ र तपाईले गरेको फोनको फोन नम्बर र तपाईलाई चाहिएको सेवा को प्रकार दिन तयार हुनु होला।

यदि तपाई अंग्रेजी बोल्न सक्नु हुन्न भने, तपाई ले, पहिला परिचालक लाई कस्तो प्रकारको मद्दत चाहिएको हो भन्नुहोला -केवल भन्नुहोस "**Police**", "**Ambulance**" or "**Fire**" - अनि त्यस पछि तपाई को भाषा भन्नु होला । तपाईलाई दोभाषे संग सम्पर्क गराईन्छ, त्यसैले फोन नराख्नुहोला। दोभाषेले भनि तपाईलाई पुलिस, एम्बलेन्स वा दमकल संग कुरा गर्न दिन्छ।

यदि तपाईले घरको टेलिफोन नंम्बर प्रयोग गर्नुभएको छ भने, कम्प्युटर द्वारा आकस्मिक सेवाले तपाईलाई पत्ता लगाउन सक्दछ त्यसैले फोन मै बस्नुहोला। तपाईले www.triplezero.gov.au मा तिनवटा शुन्ना सेवा (Triplezero Service) (अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा) को थप जानकारी पत्तालगाउनु हुनेछ।

Police

Emergency, मा, 000 मा टेलिफोन गर्नु होला र "**Police**"माग्नु होला।

हतार नभएको अवस्था को लागि, १३१ ४४४ मा फोन वा स्थानिय पुलिस थानामा गर्नु होला।तिनीहरू को नंबर White Pages टेलिफोन डाइरेक्टरी को 'Police stations' को मुनी लेखिएको हुन्छ। पुलिसको सेवा को पैसा लाग्दैन।

अष्ट्रेलिया मा , पुलिसले जीवन र समदायको जायजेथा को संरक्षण गर्ने अपराध रोक्ने र पत्ता लगाउने र शान्ति कायम गर्ने लक्ष्य राख्दछन्। पारिवारिक कुराहरु जहां घरायसी झै झगडा वा शारीरिक ,मैथुनिक वा मनोवैज्ञानिक दुर्वाच्य भएमा पुलिसहरू बीचमा परि दिन्छन्। पुलिस सैन्य शक्तीहरू संग जोडिएको हुँदैन। पुलिसले राजनितिमा भाग लिदैनन्।

क्षेत्रीय, प्रादेशीक पुलिस र संघीय पुलिस सेवाको जानकारीको बारेमा तल हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	**पुलिस सेवा**	**वेभसाईट**
ए सि टि	ACT पुलिस (ACT Policing)	www.afp.gov.au/act
एन यस डब्लु	न्यू साउथ वैल्स पुलिस फोर्स (New South Wales Police Force)	www.police.nsw.gov.au
एन टि	नर्दन टेरोटरी पुलिस(Northern Territory Police)	www.pfes.nt.gov.au
क्यू यल डी	क्विन्स्ल्याण्ड पुलिस सेवा (Queensland Police Service)	www.police.qld.gov.au
यस ए	दक्षिण अष्ट्रेलिया पुलिस(South Australia Police)	www.sapolice.sa.gov.au
टि ए यस	तासमानिया पुलिस (Tasmania Police)	www.police.tas.gov.au
भि आई सी	भिक्टोरिया पुलिस (Victoria Police)	www.police.vic.gov.au

डब्लु ए	पश्चिमी अष्ट्रेलिया पुलिस(Western Australia Police)	www.police.wa.gov.au
राष्ट्रिय	अष्ट्रेलियाको संघीय पुलिस(Australian Federal Police)	www.afp.gov.au

Ambulance

तपाई लाई यदि ambulance(एम्बुलेन्स) चाहिए मा 000 मा टेलिफोन गर्नु होला र "**Ambulance**" माग्नु होला। Ambulance हरु ले अस्पताल जान र तुरुन्तै औषधी उपचार को लागि आवश्यक आकस्मिक यातायात साधन को व्यवस्था गर्छ । यदि तपाई अङ्ग्रेजी बोल्न नसक्ने हुनु हुन्छ भने फोन **नराख्नु होला (DO NOT HANG UP)** - तपाई को भाषा भन्नु होला र एउटा दोभाषे तपाईलाई मद्दत गर्न जोडिदिईन्छ।

तपाई कहाँ बस्नु भएको छ, एम्बुलेन्स बाट, कति टाढा यात्रा गर्नु भएको छ, तपाईको बिमारीको प्रकृती र या तपाई छुटको लागि योग्य हुनुहुन्छ वा छैन को आधारमा तपाईले एम्बुलेन्सलाई तिर्नु पनि पर्न सक्नेछ। मेडिकेयरले एम्बुलेन्सको खर्च भर्दैनन्।

अध्याय १४ को, *स्वास्थ्य प्रणाली को चिकित्सकिय सहायतामा* हेर्नुहोला ।

तपाईको क्षेत्र र प्रदेशमा एम्बुलेन्स सेवा को बारेमा थप ज्ञान लिनको लागि निम्न लिखित जानकारीमा हेर्नुहोला

प्रदेश वा क्षेत्र	एम्बुलेन्स सेवा	वेभसाईट
ए सि टि	ACT को एम्बुलेन्स सेवा	www.ambulance.act.gov.au
एन यस डब्लु	न्यू साउथ वैल्सको एम्बलेन्स सेवा	www.asnsw.health.nsw.gov.au
एन टि	St John Ambulance Australia	www.stjohn.org.au
क्यू यल डी	क्विन्सल्याण्ड एम्बुलेन्स सेवा	www.ambulance.qld.gov.au
यस ए	साउथ अष्ट्रेलिया एम्बुलेन्स सेवा	www.saambulance.com.au
टि ए यस	तासमानिया एम्बुलेन्स सेवा	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी	एम्बुलेन्स भिक्टोरिया	www.ambulance.vic.gov.au
डब्लु ए	St John Ambulance Australia	www.stjohn.org.au

Fire Brigade

आकस्मिक बेला (Emergency) मा, **000** मा टेलिफोन गर्नु होला र दमकल("Fire Brigade")माग्नु होला। "**Fire brigade(दमकल)** ". ने आगो निभाउँछ, आगोलागि भएको भवनबाट मानिसहरूलाई उद्धार गर्छ र ग्यास वा रासायनिक पदार्थ खतरा भयको अवस्थामा पनि सहयोग गर्छ। हतार नपरेको अवस्था को लागि, तिनीहरु को नंबर White Pages टेलिफोन डाइरेक्टरी को ' 'Fire brigades' को मुनी लेखिएको हुन्छ।

यी सेवाहरु दमकल द्वारा उपलब्ध गराईएको सेवाहरु हरेक क्षेत्र र प्रदेशमा निशुल्क: छ।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा आगो सम्बन्धी सुरक्षा र सेवाको बारेमा पत्तालगाउनु परेमा देहायका जानकारीहरुमा हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	आगोलागि सेवा	वेभसाईट
ए सि टि	अष्ट्रेलियन क्यापिटल टेरोटरी दमकल	www.firebrigade.act.gov.au
एन यस डब्लु	न्यू साउथ वैल्स दमकल	www.fire.nsw.gov.au
	न्यू साउथ वैल्स दुर्गम दमकल सेवा	www.rfs.nsw.gov.au
एन टि	नर्दन टेरोटरी दमकल र उद्दार सेवा	www.pfes.nt.gov.au
क्यू यल डी	क्विन्सल्याण्ड दमकल र उद्दार सेवा	www.fire.qld.gov.au
यस ए	साउथ अष्ट्रेलिया नगरपालीका दमकल सेवा	www.samfs.sa.gov.au
	साउथ अष्ट्रेलिया प्रादेशीक दमकल सेवा	www.cfs.sa.gov.au
टि ए यस	तसामानिया दमकल सेवा	www.fire.tas.gov.au
भि आई सी	नगरपालिका दमकल बोर्ड	www.mfb.vic.gov.au
	प्रादेशीक दमकल निकाय	www.cfa.vic.gov.au
डब्लु ए	वेष्टर्न अष्ट्रेलियाको दमकल र आकस्मिक सेवा निकाय	www.fesa.wa.gov.au

प्राकृतिक विपद

प्राकृतिक विकट परेको बखतमा, जस्तै बनमा आगोलागि, बाढी र सामुद्रिक आँधी लाई क्षेत्रीय र प्रादेशीक निकाय को संयोजकत्वमा आकस्मिक सेवाहरु व्यवस्थित गरिन्छ। पेशागत दमकल, प्रहरी र उद्धार सेवाको साथसाथै स्वयंमसेवा मा आधारित सेवाहरु जस्तै state and territory emergency services (SES) र दुर्गम दमकल सेवाहरु द्वार पनि सहयोग पुर्याईन्छ।

प्राकृतिक बिपत्ती परेको बेला र अन्य आकस्मिक अबस्थामा अष्ट्रेलियाक सुरक्षा शक्ती लाई पनि सहयोगको लागि बोलाउन सकिन्छ। अष्ट्रेलियामा प्रहरी सैनिकहरू ले राजनीति मा कुने पनि भूमिका खेल्दैनन्।

अन्य आकस्मिक नम्बरहरु

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु स्थानीय White Pages टेलिफोन डाइरेक्टरी को अगाडि को पानामा लेखिएको हुन्छ। तिनीहरू मा सम्पर्क गर्नु होला:

आकस्मिक सेवाहरु	२४ घण्टे टेलिफोन	वेभसाईट
बिख संम्बन्धि जानकारी केन्द्र	13 1126	
Child Abuse Prevention Service (CAPS)	1800 688 009	www.childabuseprevention.com.au
स्वास्थ्य सेवा परामर्श सेवाहरु-		
ACT, NSW, NT, TAS, SA and WA	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
क्यू यल डी (QLD)	13 43 25 84	www.health.qld.gov.au/13health/default.asp
भि आई सी (VIC)	1300 606 024	www.health.vic.gov.au/nurseoncall/about.htm

4 मद्दतको लागि कहाँ जाने

हालसालै बसाई आएकाहरुको लागि स्थायित्व दिने सेवा

अष्ट्रेलियामा हालसालै आएका मानिसहरुलाई The Department of Immigration and Citizenship (DIAC) ले लगानी बृहत प्रकारका सेवाहरुमा गर्दछ र अष्ट्रेलियाको समाजमा सहभागी सदस्य बनाईदिन्छन। यी सेवाहरु स्थायित्व सेवा (settlement services) को रुपमा चिनिन्छ, यिनिहरु स्थाई रुपमा बसाई आएकाहरु र मानिविय कारणले आईपुगेकाहरुलाई उपलब्ध छन्। यस सेवाले बसाईको पहिलो पाँच बर्ष सम्मकोलागि ध्यान दिन्छन् र जसमा:

- Settlement Grants Program
- Adult Migrant English Program, and
- Translating and Interpreting Service (TIS National).

त्यहाँ विषेश गरि मानिविय कारणले आईपुगेकाहरुको आवश्यकता को प्रतिउत्तरमा स्थायित्व सेवा (settlement services) पनि छन्।

- Integrated Humanitarian Settlement Strategy
- जटिल मामिलामा टेवा दिने योजना, र
- संलग्न नभएकाहरुकोलागि मानविय कारणले आउनेहरुका गौण वर्ग

Settlement Grants Program, Integrated Humanitarian Settlement Strategy र तपाईलाई स्थायित्व हुनकोलागि सहयोगको बारेमा यो अध्यायले जानकारी गराउँदछ।

Adult Migrant English Program र Translating and Interpreting Service (TIS National) को बारेमाथप जानकारीको लागि अध्याय २ को, *अंग्रेजीमा सहायतामा* हेर्नुहोला।

Settlement Grants Program

Settlement Grants Program (SGP) अन्तर्गत, योग्य बसाई आउनेहरु लाई र शरणर्थी हरु जो अष्ट्रेलियन समाज मा आउने बित्तिकै स्वाभलम्बी हुन्छन् उनिहरुलाई सहयोग गर्ने लक्ष्य राख्दछन्।

योग्य भएका ग्रहाकहरुलाई स्थायित्व दिन सहयोग गर्नकोलागि यस योजनाले मुनाफ आर्जन नगर्ने संस्थाहरुलाई र सरकारी सेवा गर्ने संस्थाहरुलाई लगानी गर्दछ।

गएको पाँच बर्ष भित्रमा यदि तपाई अष्ट्रेलियामा स्थायी बासिन्दाको रुपमा र देहाय बमोजिम आउनु भएको छ भने तपाईले यस सेवा Settlement Grants Program अन्तर्गत प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ :

- मानवीय कारणले प्रवेश गर्नुभएको
- न्यून स्तरको अंग्रेजी को ज्ञानका साथ पारिवारिक लहरको कारणले प्रवेश गर्नुभएको
- दक्ष बसाई आउनेहरुको भरमा पर्ने हरु जसको न्यून स्तरको अंग्रेजी छ र दुर्गम वा क्षेत्रीय ईलाका मा बस्नुभएको छँ।

यो सेवा, अस्थाई भिसा बहाक (हुनसक्के बैवाहिक भिसा बहाक र अस्थायी जोईपोई र एक आर्कामा निर्भरहुने खालका भिसा बहाक र तिनिहरुका परिवार) जो दुर्गम र क्षेत्रीय ईलाकामा बसेका निम्न अंग्रेजी दक्षता भएका हरुले पनि पाउंदछ।

Settlement Grants Program सेवा प्रबन्धकले तपाईलाई कसरी मुख्य सेवाहरु को जानकारी दिलाऊँदछ जस्तै आवास, बालबालिकको हेरचाह गर्ने, रोजगारी र पाठशाला प्राप्त गर्ने भन्ने । तिनिहरुले तपाईलाई सहयता गर्ने समुह (नेटवर्क) संग पनि भेट गराईदिन्छन् जसले तपाईलाई समुदायमा बस्नको लागि सहयोग गर्दछ।

Settlement Grants Program को लगायत यस कोष द्वारा चलेको संस्थाहरूको विवरण को जानकारी निम्न लिखित वेभसाईटबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

SETTLEMENT GRANTS PROGRAM को जानकारी	वेभसाईट
Settlement Grants Program	www.immi.gov.au
स्थायी बसोबास सेवाहरु पत्तालगाउने (ठेगानाको लागि)	स्थायी बसोबास सेवा Settlement पत्तालगाउने वेभपेज

मानविय कारणले आएकाहरुका निम्ती प्रारम्भिक स्थायित्व को आड भरोसा

विभागको Integrated Humanitarian Settlement Strategy (IHSS) ले साधारणतया ६ महिनाको लागि, नयाँ मानवीय को कारणले आई पुगेकाहरू लाई प्रारम्भिक सघन बासस्थानको सहयोग गर्छ, तर थप चुनौती हुने ग्राहकहरु लाई यो अबधी थप पनि हुन सक्छ।

Integrated Humanitarian Settlement Strategy ले जति सक्दो चांडो आत्म निर्भर बनाउन को लागि मानवता को कारणले आउनेहरु लाई आवश्यकता को आधारमा विशेष मद्दत गर्ने लक्ष गरेको छ। हरेक मानवता को कारण ले आउनेहरु को आवश्यकता हरु पत्ता लगाई र मिसिल योजनाको विकास गरि सहयोग गरिन्छ।

उपलब्ध गराईएका सेवाहरुमा संलग्नहुने कुराहरुमा:

- **मामिला एकसत्रीकरण, जानकारी र सिफारिसहरु** – मामिला व्यवस्थापन, जानकारी उपलब्ध गराउने र घन्य सेवाहरुलाई मानिसहरु सिफारिस गर्ने पर्दछन्। यसमा आगन्तुकहरुलाई कामनाको लागि सहायता गर्ने कुराहरु पर्दछन्।
- **आएको बेलाको सोधपुछ र सहयोग** – योग्य आगन्तुकहरुलाई आईपुगे पछि गरिने भेट, तिहरुलाई सुबिधाजनक बासस्थानमा लग्ने र उपचारनै गर्नुपर्ने कुनैपनि आकस्मिक आवश्यकताको पुरा गर्ने वा लत्ताकपडा पर्दछ।
- **आवास सेवा** – मानवताको कारणले आउनेहरुलाई बासस्थान पत्तालगाउने र आधारभूत घरयासी सरसामानहरु प्राप्त गर्ने आधारमा सहयोग पुर्याउदछ।
- **छोटो समयकालागि पिडा र यातनाको लागि परामर्श सेवा** - मानवताको कारणले प्रवेश पाएकाहरु जस्तै उनिहरु दुख: र यातना बाट पिडित भएमा छोटो समयकोलागि सहयोग।

Integrated Humanitarian Settlement Strategy को बारेमा थप जानकारी, लगानी गरेको संस्थाहरु को विवरण देहायका निम्न साईटहरुमा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

INTEINTEGRATED HUMANITARIAN SETTLEMENT STRATEGY को जानकारी	
Integrated Humanitarian Settlement Strategy	www.immi.gov.au
हालको IHSS सेवा उपलब्ध गराउनेहरुलो तालिका	IHSSप्रदान गर्नेहरुको तालिका

यातना र पिडा को परामर्श

हरेक प्रदेश र क्षेत्रमा विषेशज्ञहरुको सेवाहरु पिडा र यातनामा परेका मानिसहरुलाई सहयोग गर्न को लागि छन्। तपाईको प्रदेश र क्षेत्रमा सेवाको कसरी प्रवेश पाईन्छ पत्तालगाउन देहाएका कुराहरुमा हेर्नुहोला।

	यातना र पिडा को परामर्श	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	सहचरी गृह – यातना र पिडाबाट बचेकाहरुलाई टेवात्मक सेवा।	02 6247 7227	www.companionhouse.org.au
एन यस डब्लु	Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)	02 9794 1900	www.startts.org.au
एन टि	मेलालुका शरणार्थी केन्द्र - यातना र पिडाबाट बचेकाहरुलाई टेवात्मक सेवा।	08 8985 3311	www.melaleuca.org.au
क्यू यल डी	Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma (QPASTT)	07 3391 6677	www.qpastt.org.au
यस ए	Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS)	08 8346 5433	www.sttars.org.au
टि ए यस	Phoenix Centre - यातना र पिडाबाट बचेकाहरुलाई टेवात्मक सेवा।	03 6221 0999	www.mrchobart.org.au
भि आई सी	Foundation House – Victorian Foundation for Survivors of Torture	03 9388 0022	www.foundationhouse.org.au
डब्लु ए	Association for Services to Torture and Trauma Survivors (ASeTTS)	08 9227 2700	www.asetts.org.au

स्थायित्वहुने सम्बन्धी जानकारी भएको डि भी डी हरु

Department of Immigration and Citizenship ले अफ्रिकाली र एसियाली देशहरुबाट नयाँ आईपुगेका शरणार्थीहरुको लागि डि भी डी निकालेको छ। शिर्षक **अष्ट्रेलिया – एउटा नयाँ घर**, डि भी डी ले नयाँ आईपुगेकाहरुलाई आफ्नै भाषामा जानकारीहरु हेर्ने अवसर प्रदान गर्दछ जसले उनिहरुलाई अष्ट्रेलियाको सेवा र जीवन शैली बारेमा भिज्ने अवसर दिन्छ।

डि भी डी मा रहेका जानकारीले आवाश, स्वास्थ्य, शिक्षा, पैसा, काम, परिवार अष्ट्रेलियाको कानून र अष्ट्रेलियाको जीवनशैली बारेमा समेटेको छ।

अफ्रिकाली शरणार्थीहरुको लागि स्थायी बसोबासका जानकारीको डि भी डी हरु छ अफ्रिकाली भाषामा ध्वनी मिश्रण गरिएको छ: अमहारिक, डिङ्का, किरुन्दी, सुडानिस अराविक, स्वाहिलि र तिग्रिन्या।

एशियाली शरणार्थीहरुको लागि डि भी डी हरु पाँच सामुदायिक भाषामा ध्वनी मिश्रण गरिएको छ: बर्मिज, चीन (हाका), करेन, नेपाली र रोहिन्गया।

दुबै डि भी डी हरुको **अंग्रेजी** भाषाका विकल्प रेहेको र अंग्रेजी भाषाका सब टाईटल छन्।

अष्ट्रेलिया एउटा नयाँ घर, डि भी डी को प्रतिलिपिको लागि DVD.Requests@immi.gov.au मा ईमेल गर्नुहोला वा तपाईको क्षेत्र र प्रदेशको Department of Immigration and Citizenship को कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला।

जातिगत र सामुदायिक संस्थाहरू

अष्ट्रेलियामा यहाँ धेरै वर्ग र सामुदायिक संस्थाहरु छन् त्यसले बिभिन्न रितिरिवाजका, भाषिक र धार्मीक पृष्ठभूमीका मानिसहरुको प्रतिनिधित्व र सेवा गर्दछ। संस्थाहरूले तपाई लाई मद्दत गर्न वा मद्दत पाउने ठाउँमा जानको लागि निर्देशन गर्दछ। त्यहाँ क्लव, संगठन र धार्मिक संस्थाहरु पनि छन् जसमा तपाई संलग्न हुन पनि चाहनु हुन सक्नुहुनेछ। तिनीहरु 'Clubs' and 'Organisations' Yellow Pages टेलिफोन डाईरेक्ट्री मा लेखिएको हुन्छ।

धेरै क्षेत्रहरुमा तपाईले स्थायी बसोबासका लगि आवासी श्रोत केन्द्र लगायत सहयोग गर्ने प्रबन्धकहरु पनि पाउनु सक्नुहुनेछ। यी संस्थाहरु सरकार द्वारा संचालित होईनन् तर केहि केहिले स्थायी बसोबासका सेवा प्रदान गरेवापत अनुदान प्राप्त गर्दछन्। तिनिहरुले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्दछन् वा तपाईको आवश्यकता र ईच्छा अनुकुलको सेवा दिने संस्थाहरु संग सम्पर्क गराईदिन सक्दछ। तपाईको नजिकको प्रबन्धक पत्तालगाउनकोलागि स्थायी बसोबास सेवाहरु पत्तालगाउने (Settlement Services Locator) माहेर्नुहोला।

धेरैजसो क्षेत्रिय र प्रादेशीक सरकारहरुको यस्ता बहुसाम्प्रदायिक र आवास मामिला को प्रबन्ध गर्न कार्यालयहरु छन् तिनिहरुले तपाईलाई सहायतता प्रदान ग्रनमा सहयोग गर्न सक्दछ।

तपाईको क्षेत्रिय र प्रादेशीक बहुसाम्प्रदायिक संस्थाहरुको बारेमा थप कुरा पत्तालगाउन देहायका तालिकामा हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	निकाय	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Federation of Ethnic Communities, Council of Australia (FECCA)	www.fecca.org.au
राष्ट्रिय	Settlement Council of Australia	www.scoa.org.au
राष्ट्रिय	Community information and services	www.community.gov.au
ए सि टि	Office of Multicultural Affairs	www.dhcs.act.gov.au
	Multicultural Directory of ACT	www.dhcs.act.gov.au/matsia/multicultural/directory
एन यस डब्लु	Community Relations Commission	www.crc.nsw.gov.au
	NSW Community Organisations	www.crc.nsw.gov.au/communities/
एन टि	Office of Multicultural Affairs	www.dcm.nt.gov.au
	NT Multicultural Information Directory	www.dcm.nt.gov.au/strong_community/
क्यू यल डी	Multicultural Affairs Queensland	www.multicultural.qld.gov.au
	Queensland Multicultural Resource Directory	www.multicultural.qld.gov.au/services-resources/
यस ए	Multicultural SA	www.multicultural.sa.gov.au
	Multicultural Communities Council of SA Directory	www.mccsa.org.au
टि ए यस	Multicultural Tasmania	www.dpac.tas.gov.au
भि आई सी	Victorian Multicultural Commission	www.multicultural.vic.gov.au

	Community Directory	www.multicultural.vic.gov.au/resources/community-directory
डब्लु ए	Office of Multicultural Interests	www.omi.wa.gov.au

आकस्मिक उद्धार

यदि तपाईलाई आकस्मिक खानेकुरा, लत्ता कपडा, वासस्थान वा फर्निचर चाहिएमा, तपाई गैर सरकारी संस्थाहरू संग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ। सहयोग माग्न को निम्ति नहिँच्चिकचाउनु   होला।

तपाईले योग्य हुनु वा तोकिएका दायराहरु भेट्नु परेता पनि त्यहाँ बृहत प्रकारका का संस्थाहरु छन् जसले मानिसहरुलाई मद्दत गर्दछन्।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा आकश्मिक सहायता को बारेमा थप कुरा लिनको लागि निम्न लिखित लिङ्कमा हेर्नुहोला।

राष्ट्रिय निकायहरु	वेभसाईट
The Salvation Army	www.salvos.org.au
St Vincent de Paul Society	www.vinnies.org.au
The Smith Family	www.thesmithfamily.com.au
Mission Australia	www.missionaustralia.com.au
Anglicare Australia	www.anglicare.asn.au

टेलिफोनबाट सङ्कटकालीन परामर्श

त्यहाँ धेरै प्रकारका टेलिफोनबाट सङ्कटकालीन परामर्श सेवाहरु छन् जसले ७ दिन, २४ घण्टा नै नि:शुल्क सङ्कटकालीन परामर्श प्रदान गर्छ। यदि तपाई लाई आतुरको अनुभव भई रहेछ, कोही सँग कुरा गर्न मन लागि रहेछ, विशेषज्ञ को परामर्श सेवा प्रयोग गर्न मन लागेमा फोन गर्न नहिचकिचाउनुहोला।

राष्ट्रिय निकायहरु	२४ घण्टे टेलिफोन सेवा	वेभसाईट
Lifeline Helpline	13 1114	www.lifeline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	www.kidshelp.com.au
Child Abuse Prevention Service (CAPS)	1800 688 009	www.childabuseprevention.com.au
Relationships Australia Crisis Line	1300 354 277	www.relationships.com.au
Men’s Helpline Australia Crisis Line	1800 688 009	www.menslineaus.org.au

5 परिवार

अष्ट्रेलियामा परिवारको भूमिका तपाई जहाँबाट आउनु भएको छ त्यो भन्दा फरक हुन सक्दछ। महिला र पुरुष को समान अधिकार र जिम्मेवारी हुन्छ। अष्ट्रेलियाका महिला र पुरुष नोकरी गर्न जानु स्वीकार्य र मामुली हो। महिला र पुरुषले घरयासी जिम्मेवारी बाँड्दछन्, जस्तै बालबालिको हेरचाह गर्ने, पकाउने र सरसफाई गर्ने।

कुनै परिवारका सदस्यहरुले अरुले भन्दा छिटै अष्ट्रेलियाको नयाँ जीवनमा भिज्न सक्दछन्। उदारहरुणको लागि, बालबालिकाहरुले उनिहरुको आमाबाबुले भन्दा छिटो अंग्रेजी भाषा टिप्दछन्। केहि मानिसहरुले अष्ट्रेलियाको जीवनशैली बुझ्न र स्विकार गर्न गाह्रो भएको ठान्दछन् ।

तपाईको नयाँ जीवन परिवार जस्तै एकजुट भएर काम गरेर सम्हाल्नु जरुरि छ। तपाईले मद्दको खोजी गर्नु पर्ने हुन सक्दछ र यो अध्यायले यि मध्ये केहि उपलब्ध सेवाहरुको बारेमा जानकारी दिन्छ।

विवाह र अन्य सम्बन्धहरू

परिवारिक नातको परामर्श लाईन (The Family Relationship Advice Line) एउटा राष्ट्रिय टेलिफोन सेवा हो यसले पारिवारिक नाता मा आउने समस्याका कुराहरुको र छोडपत्र गरेपछीको अभिभावकिय चाँजोपाँजोको सल्लाहरु प्रदान गर्दछ। यसले फोन गर्नेहरुलाई बृहत स्थानिय सेवाहरु जसले परिवारलाई राम्रो नातामा समट्ने वा विछोडको सामना गर्ने कुराहरुको लागि सिफारिस गर्दछ। यो परामर्श सेवाको लाईन ८ बजे देखी उपलब्ध हुन्छ। बिहान ०० बजे देखी बेलुकी ८ बजे सम्म। दिउँसको ०० बजे देखी – बेलुकी १० बजे सम्म, सोमबार देखी शुक्रबार सम्म। बिहान ०० बजे देखी दिउँसको ४ बजे सम्म । राष्ट्रिय सार्वजनिक बिदा बाहेक शनिबार दिउँसको ०० बजे देखी ।

पारिवारिक नाताको अनलाईन (Family Relationships Online) एउटा वेभसाईट हो जसले परिवारको नाता र बिछोड, र छोडपत्र भएपछि बालबालिकाहरुलाई स्याहार सुसार गर्ने व्यवस्थाको विकास लगायत परिवारलाई नाता सम्बन्धी समस्यामा मद्दत पुग्ने धेरै प्रकार का सेवाहरुको जानकारी प्रदान गर्दछ।

FAMILY पारिवारिक नाताको सम्पर्क विबरण	
Family Relationship Advice Line	**1800 050 321**
वेभसाईट	www.familyrelationships.gov.au

Men's Line Australia ले पुरुषहरू जसको जीवनमा पारिवारिक वा पहिलो नातेदारहरू को समस्या छ भने उनिहरू लाई परामर्श, जानकारी र सिफारिस सेवा प्रदान गर्दछ। यसले महिला र परिवारको सदस्यहरूलाई जो पाटनर, श्रीमान वा पति वा पिताहरु को बारेमा चिन्ता लिन्छन् उनिरूलाई टेवा र जानकारी पनि उपलब्ध गराउंदछन्।

MEN'S LINE AUSTRALIA	
२४ घण्टे टेलिफोन सेवा –	**1300 789 978**
वेभसाईट	www.menslineaus.org.au

जवानहरु का लागि सेवाहरु

१२ र २५ बर्ष बिचका युवा युवतीहरु को लागि सामुदायिक संस्थाहरुले बिभिन्न योजनाहरु उपलब्ध गराउँदछन्। युवा कामदारहरू दक्ष छन् र अनुभवी मानिसहरू जो जवानहरू संग काम गर्छन्। तिनीहरू युवा केन्द्र (Youth Centres), र स्थानिय परिषद (local councils) मा काम गर्छन् र जवानहरू लाई जानकारी, मद्दत र सुरक्षित वातावरणमा कृयाकलाप गराउंदछन्।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा **The Source (श्रोत)** The Source Commonwealth Government को youth website हो जसले जवानहरु को लागि श्रृखलात्मक जानकारी दिन्छ। युवा युवतीहरु को लागि मनोरञ्जनात्मक र अन्य कृयाकलाप सम्बन्धि योजना को जानकारीको लागि तपाईको स्थानिय परिषदमा संग सम्पर्क गर्नुहोला।

युवा युवतीहरु जो आवास बिनाको छन् वा आवास बिहिन हुने खतरामा भएको र उनिहरुको निम्ती **पुन: सम्पर्क**अध्याय ८ को *आवास* शिर्षकमा आवास मा *आकस्मिक आवास* हुने बारेको जानकारी को लागि को हेर्नुहोला।

राष्ट्रिय यवा सेवा (National Youth Services)	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
The Source		www.thesource.gov.au
२४ घण्टे बालबालिका मद्दत लाईन (Kids Helpline)	**1800 551 800**	www.kidshelp.com.au
अष्ट्रेलियाली युवा (Australian Youth)		www.youth.gov.au

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशको युवा सेवाको बारेम थप पत्तालगाउनु परेमा देहायका लिङ्क मा हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	**यवा सेवा (Youth Services)**	**वेभसाईट**
ए सि टि	Youth InterACT	www.youth.act.gov.au
एन यस डब्लु	Youth NSW	www.youth.nsw.gov.au
एन टि	Office of Youth Affairs	www.youth.nt.gov.au
क्यू यल डी	Queensland Youth	www.communities.qld.gov.au
यस ए	South Australia Youth Site	www.officeforyouth.sa.gov.au
टि ए यस	Office of Children and Youth Affairs	www.linkzone.tas.gov.au
भि आई सी	Youth Central	www.youthcentral.vic.gov.au
डब्लु ए	Office for Youth	www.childrenandyouth.wa.gov.au

मातापिताहरुको निम्ती जानकारी

अनुशासित बालबालिका हुनु अभिबावकको एउटा महत्वपूर्ण भाग हो, तर शारिरिक दण्ड भने अष्ट्रेलियामा गैरकानूनी हो। तपाईले अन्य प्रकारका अनुशासन जस्तै प्राप्त विषेशाधिकार वा तपाईको बालबालिकालाई उनिहरुकै कोठामा पठाउने तरिकाहरु प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईको बालबालिकालाई राम्रो व्यबहार र उदारहण द्वारा बुझ्ने कुराकोलागि पुरस्कार दिनुहोला। यदि तपाई तपाईको बालबालिकाहरुलाई अनुशासित बनाउनमस समस्या आएको छ भने तपाईलाई मद्दत गर्नको लागि त्यहाँ पारिवारिक परामर्श टेवा सेवा छन्।

बालबालिकाको हेरबिचार गर्ने बारेमा जानकारी, सल्लाह र सम्पर्कको लागि देहायका लिङ्कमा हेर्नुहोला ।

अभिभावकिय जानकारी र सम्पर्क विबरण	**वेभसाईट**
Parenting and Relationship Line	1800 050 321
MyChild	www.mychild.gov.au
Raising Children Network	www.raisingchildren.net.au
Australian Childhood Foundation – **अंग्रेजी** बाहेक अन्य भषाहरु संलग्न।	www.kidscount.com.au
Parenting young adults	www.abcdparenting.org
Kidsafe	www.kidsafe.com.au

Child Support Agency – छुट्टीएका माता पिताहरुको लागि सहायता (भरोसा)

The **Child Support Agency (CSA)** ले छुट्टिएका आमा बुबाहरुले उनिहरुको बालबच्चालाई आर्थिक टेवा को जिम्बेवारीको बारेमा मद्दत गर्दछ। The Child Support Agency अष्ट्रेलियाको Child Support Scheme योजना प्रशासनको लागि जिम्बेवार छ। यस योजनाले सम्बन्ध बिच्छेद भएका आमा बाबुले उनिहरुको बालबालिकालाई भुक्तानी गर्ने कुरामा मद्दत गर्दछ।

तिनिहरुले म र मेरो पैसा लगायत तपाईको बालबालिको को विकल्प र बृहत आफैले आफैलाई गर्ने मद्दत का कुराहरुको ब्याख्या गर्दछ: *व्यावहारिक पैसाको उपायहरु*, छुट्टिएका आमा बाबुहरुले उनिहरुको पैसाको प्रबन्ध कसरी गर्ने कुरामा एउटा र पुस्तिकाले मद्दत गर्दछ।

CHILD SUPPORT AGENCY को सम्पर्क विबरण	
टेलिफोन बिहान ००.३० बजे देखी – बेलुकी ४ बजे सम्म बिहान ००.४५ बजे देखी –, सोमबार देखी शुक्रबार सम्म	13 1272
बहु भाषि टेलिफोनले अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा मद्दत गर्दछ।	13 1450
कार्यालयमा जानुहोला	कार्यालयको स्थलहरु
Languages other than English	अन्य भाषाहरुमा बालबालिका टेवाका जानकारीहरु
बालबालिका टेवा प्रशासनको वेभपेज	www.csa.gov.au/publications

बृद्धहरुकोलागि जानकारी

त्यहाँ ५० बर्ष माथीका मानिसहरुलाई सुबिधा उपलब्ध गराउने मद्दत गर्ने सामुदायिक संस्थाहरु धेरै छन्।

NATIONAL	**वेभसाईट**
Australian Government Portal – Seniors	www.seniors.gov.au
Department of Health and Ageing	www.health.gov.au

नातेदारहरू पत्ता लगाउने

लडाई, गृह युद्ध र प्राकृतिक संकट का कारण छुट्टिएका नातेदारहरू लाई पत्ता लगाउन **Australian Red Cross** ले सन्देश पठाउने र पत्ता लगाउने सेवा उपब्ध गराउंदछ। रेडक्रस समाजको विश्व भरका नेटवर्कस्ले विदेशमा हराएका परिवारका सदस्य पत्तालगाउन र विदेशमा रहेकाहरुलाई हाल अष्ट्रेलियामा बसोबास गरिरहेका मानिसहरु पत्तालगाउन मद्दत गर्दछ।

The Red Cross International Tracing and Refugee Service लाई हरेक क्षेत्र र प्रदेशमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

अष्ट्रेलियाली रेडक्रस को सम्पर्क विबरण

ई-मेल	natinfo@redcross.org.au
वेभसाईट	www.redcross.org.au
राष्ट्रिय	03 9345 1800
ए सि टि	02 6234 7600
एन यस डब्लु	02 9229 4111
एन टि	08 8924 3900
क्यू यल डी	07 3367 7222
यस ए	08 8100 4500
टि ए यस	03 6235 6077
भि आई सी	03 8327 7700
डब्लु ए	08 9225 8888

6 अष्ट्रेलियाको समाज

अष्ट्रेलियन समुदायमा आफुलाई घुलमिल गराउनको लागि अष्ट्रेलियन परम्परा र कानूनको ज्ञान तथा बुझाइले मद्दत पुर्‍याउने छ।

ओवरजिनल, टोरेस आईल्यणडर, जो ४०००० बर्ष अघी नै बसोबास गर्दै आएका थिए र सायद ६०००० बर्ष भन्दा पुरानो अष्ट्रेलियाको पहिलो बासिन्दाहरु हुन्। ईन्डिजिनियस अष्ट्रेलियनहरुको आफ्नै आध्यात्मिक विश्वास छ, जमीन प्रतिको आधिकार, गहन र छरिएका चालचलनहरु र लगातार रहेको कला परम्परा जुन विश्वकै सबैबन्दा पुरानो चलन हो।

जम्मा जनसंख्या को आधारमा आज अष्ट्रेलियामा, ईन्डिजिनियस अष्ट्रेलियनहरुको अनुमानित जनसंख्या करिब ४८३,०००- वा २.३ जनसंख्याको प्रतिशत छ। ईन्डिजिनियस हरुको रितिरिवाज अष्ट्रेलियनहरुको एउटा राष्ट्रिय पहिचान र ओबरजिनल र टोरास स्ट्रेट आईल्याण्डर हरुले कला, माध्यम, पढाई खरलकुद र व्यवसायहरु लगायत धेरै क्षेत्रमा योगदान पुर्याको छ।

अष्ट्रेलिया एउटा स्विकार्य स्थल हो, यहाँको समाजको बनोट बहु सांस्कृतिक र बहु जातिय समुदायको संमिश्रण युक्त छ। अष्ट्रेलियनहरू विश्वका सबै कुनाहरूबाट आएका छन्। करिब ४५% अष्ट्रेलियनहरू विदेशमा जन्मेका छन् वा विदेशमा जन्मेका आमाबुबा भएका छन्। अष्ट्रेलियामा अंग्रेजी राष्ट्रिय भाषा भएपनि, यहाँ ईन्डिजिनियस को भाषा लगायत करिब ३०० भाषाहरू बोलिन्छ। अष्ट्रेलियनहरू धेरै थरीका धर्महरूको अनुसरण गर्छन्।

संग अष्ट्रेलियन कानून भंग नगरेसम्म प्रत्येक मानिसहरू तिनका सांस्कृतिक तथा धार्मिक परम्परालाई कानून भित्र रहेर व्यक्तगर्न स्वतन्त्र छन्। हरेकले अष्ट्रेलिया संग सम्बद्ध हुन र सहभागी हुन सक्दछ। शुरूमा, तपाईं यस्तो विविधतामा अभ्यस्त नभएको पनि हुन सक्नुहुन्छ। तैपनि यदि तपाईं अरु मानिसहरूप्रति सम्मान जनाउने, खुल्ला विचार राख्ने र परम्पराहरूको आदरगर्ने गर्नुहुन्छ भने तपाईं घुलमिल हुनसक्नुहुने छ र नयाँ जीवनमा सफल हुनुहुनेछ।

जिम्मेवारी र मान्यता

अष्ट्रेलियामा हामीले उपभोग गरेको स्वतन्त्रता र समानता प्रत्येक व्यक्तिले पुरागर्ने तिनका दायित्वमा निर्भर छ।

Our citizenship values provide the basis for Australia’s free and democratic society. यसमा पर्ने सेवाहरु:

- लोकतान्त्रिक प्रजातन्त्र
- कानूनका नियमहरु
- शान्तीपूर्ण बसाई
- जुनसुकै पृष्ठभूमी का भएपनी सम्पूर्ण व्यक्तीहरु प्रती सम्मान
- खाँचोमा पर्नेहरुका लागि
- वाक्य स्वतन्त्रता र भाव स्वतन्त्रता
- सांगठनिक स्वतन्त्रता
- धार्मिक र दिर्घकालिन सरकारको स्वतन्त्रता
- असक्तता र उमेर जस्ता प्रकृति को ख्याल नगरि व्यक्तिगत स्वतन्त्रता
- महिला पुरुषमा समानता
- समान अवसर

अष्ट्रेलियाको को नागरिकको जिम्बेवारीहरू:

- कानून को पालना
- संघीय र राज्य वा प्रदेश को चुनावमा र जनमत संग्रहमाभोट खसाल्ने
- आवश्यक परेको खण्डमा अष्ट्रेलियालाई बचाउने
- यदि बोलाहट भएको खण्डमा जुरी माहाजीर हुने

थप जानकारीको लागि *अष्ट्रेलियन नागरिकता: हाम्रो साझा सम्बन्धको प्रतीक* (अष्ट्रेलियन नागरिकता परिक्षाको श्रोत पुस्तिका) मा हेर्नुहोला www.citizenship.gov.au

समानता र भेदभाव रहित

तपाईंलाई अन्य मानिसहरूले पाएको जस्तो सम्मान पाउने र आफ्ना आवश्यकताहरूलाइ निष्पक्ष रूपमा अरूको जस्तैगरी हेरबिचार गराइपाउने अधिकार प्राप्त छ। त्यस्तैगरी, चाहे उनिहरू अष्ट्रेलियामा जन्मेका होस् वा तपाईं बसाईं आएको होस् तपाईंले पनि उनिहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ।
अष्ट्रेलियामा भेदभाव स्वीकार्य छैन।

संघीय, राज्य रप्रादेशिक भेदभाव विरोधी कानून अनुसार कुनैपनि व्यक्ति उमेर, वर्ण, आएको देश, लिङ्ग, वैवाहिक स्थिति, गर्भवती, धार्मिक वा राजनीतिक आस्था, शारीरिक अशक्तता वा लैङ्गिक छनोटका कारण अरूको तुलनामा निम्न व्यवहार गर्नु हुँदैन। रोजगारी, निवासस्थान, सामान किन्दा लगायत डाक्टर, बैंक र होटलहरूको सेवा लिंदा यसका धेरै नियमहरू लागू हुन्छ। कानून अनुसार महिला र पुरूषहरू सम्पूर्ण रूपले समान छन्।

समान व्यवहार गरिनु जसको मतलब तपाईको पृष्ठभूमी जे भएपनि स्वतन्त्र रुपमा सरकारी सुबिधाहरुमा प्राप्त गर्ने सरकारी निकायहरुले तिनिहरुको सेवा प्रदान गर्दा विकेन्द्रकृत मानिससहरुको बिचार राख्ने जिम्बेवारी छ।

अष्ट्रेलियामा वाक स्वतन्त्रता छ। तर वर्ण, आउनुभएको देश, वैवाहिक स्थिति, गर्भवती, धार्मिक वा राजनीतिक आस्थाको आधारमा लिङ्ग, गैर कानूनी रूपले होच्याउने, धज्जी उंडाउने वा अरूहरूलाई धम्काउने कामगर्नु गैरकानूनी हो।

The **Australian Human Rights Commission**ले कमनवैल्थ (Commonwealth) कानून अन्तरर्गत मानव अधिकार, भेदभाव रहित र सामाजिक न्यायको नीति लागू गर्छ।

AUSTRALIAN HUMAN RIGHTS COMMISSION को सम्पर्क विबरण।

टेलिफोनमा – साधारण सोधपुछ , बिहान ९.०० बजे देखी– दिउँसो ५.३० सम्म।	**1300 369 711**
उजुरीकोलागि ईन्फो लाईन , बिहान ९.०० बजे देखी – दिउँसको ५.०० बजे सम्म	**1300 656 419**
TTY – सुन्न वा बोल्न नसक्नेहरूका लागि	**1800 620 241**
Languages other than English	www.hreoc.gov.au/about/languages
वेभसाईट	www.humanrights.gov.au

हरेक क्षेत्र र प्रदेशमा आ-आफ्नै पक्षपात बिरोधी कानून र सरकारी निकायहरु छन्। तपाईको क्षेत्र र प्रदेशमा मानवअधिकार संस्थाहरुको बारेमा थप पत्तालगाउन परेमा देहायका तालिकामा हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	मानव अधिकार निकाय (HUMAN RIGHTS AGENCY)	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	ACT Human Rights Commission	02 6205 2222	www.hrc.act.gov.au
एन यस डब्लु (NSW)	NSW Anti-Discrimination Board	02 9268 5544	www.lawlink.nsw.gov.au
एन टि	NT Anti-Discrimination Commission	08 8999 1444	www.nt.gov.au
क्यू यल डी	Anti-Discrimination Commission Queensland	1300 130 670	www.adcq.qld.gov.au
यस ए	Equal Opportunity Commission	08 8207 1977	www.eoc.sa.gov.au
टि ए यस	Office of the Anti-Discrimination Commissioner	03 6233 4841	www.antidiscrimination.tas.gov.au
भि आई सी	Equal Opportunity and Human Rights Commission	1300 292 153	www.equalopportunitycommission.vic.gov.au
डब्लु ए	Equal Opportunity Commission	08 9216 3900	www.equalopportunity.wa.gov.au

जनगणना

अष्ट्रेलियाले जनगणना र आवासको गणना गर्दछ जसले अष्ट्रेलियाको जनसंख्या गणनाको रातमा कति थियो, उनिहरुको मुख्य लक्षक र तिनिहरु बस्ने घरको प्रकारको बारेमा थाहा हुन्छ। जनगणना हरेको पाँच बर्षमा हुन्छ र अर्को गणना सन् २०११को अगस्तमा हुनेछ।

अष्ट्रेलियाको हरेक ले गणनाको रातमा गणना फारम भर्नु भरी आफु गनिनु पर्नेछ। गणना गर्ने मानिसहरुले गणना फारम हरेक घरको अगाडीको ढोका ढोकामा राख्दछन्, एपार्टस्मेन्ट र होटलहरुमा एक हप्ता अधी नै फारमहरु छाडिन्छ। तिनिहरु भरेको फारम संकलन गर्न पनि फर्केर आउनेछन्। तिनिहरुले सधै आधिकारिक संकलक हो भन्ने जनाउन परिचय पत्र देखाएर हिड्दछन्।

अष्ट्रेलियाको भबिष्य योजनाको लागि जानकारी उपलब्ध गराएर समुदायले गणनामा मुख्य भूमिका खेल्दछन्। अष्ट्रेलियामा नयाँ बसाई आएकाहरुले उनिहरुको फारम भर्नु उत्तिकै महत्वपूर्ण छ उक्त जानकारी भविष्यको योजना र वित्तिय सेवाहरु जस्तै सामुदायिक केन्द्रहरु, अबकास पाएपछिका घरहरु, विद्यालय र स्वास्थ्य सेवाहरु को योजना को लागि महत्वपूर्ण हुनेछ।

यो गणना **Australian Bureau of Statistics (ABS)** ले सम्पन्न गर्दछ। तपाईको गणनामा दिनुभएको व्यक्तिगत विबरणहरु गोप्य रहने छ र अन्य कुनै पनि सरकारी निकायहरुलाई वा व्यक्तिहरुलाई दिईने छैन। तपाईले दिनुभएको जानकारीहरु कानून द्वारा संरक्षित छ।

AUSTRALIAN BUREAU OF STATISTICS	
Languages other than English	अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा गणनाको जानकारी
वेभसाईट	www.abs.gov.au/census

स्वंयम सेवा

धेरै अष्ट्रेलियनहरुले अरयहरुलाई स्वंयमसेवक को रुपमा मद्दत गर्दछन्। स्वंयमसेवकहरु तिनिहरुको कामकोलागि तलब पाउँदैनन् तर समुदाय र उनिहरुकै लागि उनिहरुको समय र दक्षता दिईन्छ। स्वंयसेवी बन्नु जहिले पनि ईच्छाको कुरा हो र यो अनिवार्य छैन।

स्वंयम सेवीहरु ज्यालादारी कामको प्रतिस्थापन नभयपनि, यसले दक्षता र तलब पाउने काममा जाने बाटो लगाईदिन्छ र काम खोज्नको लागि चाहिने अनुभव हासिल हुनेछ। स्वंयम सेवीको रुपमा समय बिताउनाले तपाईले अंग्रेजी सिक्दाको, सामाजिक र सामुदायिक नेटवर्कको स्थापना, र तपाईले काम खोज्दा कामलाग्ने सिप प्राप्त गर्दा को व्याकुलताबाट मुक्त हुनुहुनेछ।

स्वंयम सेवी अष्ट्रेलिया (Volunteering Australia) एउटा अष्ट्रेलियाली समुदायमा स्वंयम सेवी बन्नको लागि उत्साहित गर्ने संगठन हो। यसमा क्षेत्रीय र प्रादेशिक स्वंयम सेवी केन्द्रहरु पर्दछन् र एउटा नेटवर्क स्वंयम सेवी श्रोत केन्द्र अष्ट्रेलियामा अबस्थित छन्। यी केन्द्रहरुले स्वंयम सेवीहरु भिडाईदिने र शिफारिसको सेवा उपलब्ध गराऊँदछ।

तपाईको क्षेत्रीय र प्रादेशिक ईलाकामा स्वंयम सेवीको अवसरको बारेमा थप पत्तालगाउनु परेमा देहाएका लिङ्कस् मा हेर्नुहोला।

स्वंयम सेवीको सम्पर्क विबरणहरु	वेभसाईट
स्वंयम सेवीअष्ट्रेलिया	www.volunteeringaustralia.org
Go Volunteer	www.govolunteer.com.au

मानिसहरू संग भेट्ने र उनिहरु संग कुराकानी गर्ने

जब पहिलो पटक कसैलाई भेट्दा, त्यसरी भेटेको मानिसको दाहिने हातसित तपाईंको दाहिने हात मिलाउनु अष्ट्रेलियामा सामान्य संस्कार हो। एक अर्कालाई नचिनेको मानिसहरू आपसमा पहिलो पटक भेट्दा चुम्बन वा अङ्कमाल गर्दैनन्।

धेरै अष्ट्रेलियनहरू एक आपसको आँखामा हेरेर कुराकानी गर्छन् जुन एक अर्काप्रतिको आदर लगायत एक अर्काको कुरा सुनिरहेको दर्शाउने संकेत पनि हो। तर तपाईं के कुरामा साबधान हुनुपर्छ भने कोही केही मानिसहरू त्यस्तो बेला असजिलो वा लज्जित महशुस गर्न सक्छन्।

धेरैजसो अष्ट्रेलियनहरू नयाँ मानिसहरूसित भेटगर्दा तिनका उमेर, विवाह, बालबच्चा वा पैसाको बारेमा प्रश्न गरेको ठीक ठान्दैनन्। अष्ट्रेलियनहरू काममा र साथीहरूलाई एक अर्काको नामले बोलाउँछन्।

नम्र व्यावहार

अष्ट्रेलियनहरू केहि कुरा वा सेवा माग्न परेमा प्रायजसो “कृपया” कसैले उनिहरूलाई केही सहयोग वा केही दिएमा “धन्याबाद (“thank you”)”भन्छन्। कृपया (please) र धन्याबाद (“thank you”) नभनेमा तपाईलाई असभ्य ठानिन्छ।

अष्ट्रेलियनहरू प्रायजसो कसैको ध्यान केन्द्रित गर्न परेमा “excuse me” र थाह नपाई कसै माथि केही गल्ती भएमा “sorry” भन्दछन्। अष्ट्रेलियनहरू सार्वजनिक वा कसैको घरमा ढ्याउ वा डकार आएमा excuse me” or “pardon me” पनि भन्दछन्।

बैठकको वा अन्य भेटघाटको लागि तपाईं सधै समयमा आउने प्रयास गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई ढिलो हुन्छ जस्तो लागेमा, सम्बन्धित व्यक्तिलाई सम्पर्क गरि जानकारी दिनुहोला। यो व्यवसायिक वा पेशागत भेटघाटका लागि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ, (उदारहणकोलागि,

एउटा डाक्टर संगको भेट्ने समय) यदि उनिहरूलाई नभनिकन ढिला हुनुभयो वा भेट्ने समय भुल्नु भएमा तपाईंलाई पैसा तिराउन पनि सक्दछ। सँधै ढिला हुने व्यक्तिलाई अपत्यारिलो मानिसका रूपमा पनि हेर्ने गरिन्छ।

तपाईंले यदि लिखित निम्तो पाउनु भएमा मिति सहितको 'RSVP' चिठी सहित हुनसक्छ। यसको मतलब तपाईंलाई निम्तो दिने व्यक्तिले तपाईं आउनु हुन्छ कि आउनु हुन्न थाहा पाउन चाहन्छन्। तपाई दिएको मा उपस्थित हुने कुरा निश्चय गर्नु विनम्रता हुनेछ।

धेरैजसो अष्ट्रेलियनहरूले नाकमा (सिगान) आएमा त्यसलाई रूमाल वा टिस्युले पुछने गर्छन सडक पेटीमा होईन। यो कुरा थुक्नमा पनि लागू हुन्छ। धेरै मानिसहरूले तपाईंले हाच्छिउँ गर्दा "bless you" भन्छन्। यो शब्दावलीमा कुनै धार्मिक चाहना निहित हुँदैन।

यो पनि जान्न जरूरी छ कि कुनै व्यावहार रूखो मात्र होइन कि कानून विपरित पनि हुन सक्छ। उदाहरणको लागि अपमानजनक व्यवहारमा सार्वजनिक स्थलमा नराम्रो बोल्ने, सार्वजनिक वा निजी शैचालय बाहेक जतातते दिशा वा पिसाब फेर्ने जस्ता कृयाकलापहरू पर्दछन्।

लुगाफाटो

अष्ट्रेलिया विविधताले भरिपूर्ण समाज हो। मानिसहरूले लगाउने धेरै प्रकारका लुगा कपडाहरूले यो विविधतालाई प्रतिविम्वित गरेको छ। कयौं मानिसहरू सामाजिक परिस्थिति र हावापानी अनुसार आफुलाई सजिलो हुने वा अनौपचारिक खालका पोशाक लगाउने गर्छन्। कतिपय मानिसहरू परम्परागत पोशाक लगाउँन मन गर्छन्। खासगरी पर्वहरूमा लगाइने त्यस्ता पोशाकको महत्व धार्मिक वा चालचलनमा आधारित हुनसक्छ।

पोशाक लगाउने कुरामा पनि केही नियमहरू छन्, निश्चित कामहरू गर्न निश्चित स्थानहरूमा तोकिएबमोजिम लुगा लगाउनु आवश्यक हुन्छ। उदाहरण को लागि निर्माण क्षेत्रमा जान सुरक्षाको लागि सुरक्षित जुत्ता र कडा ह्याटहरू लगाउनु पर्छ, र प्रहरी, सैन्य र केही व्यवसायहरूको कामदारहरूले बर्दी लगाउँछन्।

क्लब, सिनेमा र अन्य स्थानका कामदारहरूले सफा पोशाक र तोकिएको जुत्ताहरू लगाउनु पर्छ।

तपाईंलाई कुनै लुगाको स्टाइल नराम्रो र अपमानजनक लाग्न सक्छ। उदाहरणको लागि, केही महिलाहरूले उनिहरूको शरिरको धेरै भाग देखिने लुगा लगाउँछन्। तपाईंले आफ्नो पहिलेको देशको मापदण्डसित तुलना गर्न पाउनुहुन्न। अष्ट्रेलियामा महिलाको जस्तो सुकै पहिरन होस तपाईंले उनिहरू निम्नस्तरको नैतिकता भएको वा उनिहरूले पुरूषको ध्यान खिच्न चाहेको भन्ठानि दखल दिनुनै हुन्न।

अष्ट्रेलियामा आएका नयाँ मानिसहरुलाई धेरै अष्ट्रेलियालि साझा अभिव्यक्ति वा अपभाषा हरु अनौठो लाग्न सक्दछ। यदि तपाईलाई अभिव्यक्ति को अर्थ के हो पक्का नभएमा, सोध्नुभएमा स्वीकर्य रूपमा लिईन्छ। केहि साझा उदारहण हरु:

- **Bring a plate -**जब तपाईं सामाजिक वा कामको समारोहको निम्तोमा Bring a plate भनेमा सबैसँग बाँडेर खानको लागि भाँडामा खानेकुरा ल्याउनु भनेको हो।
- **BYO** – यो भनेको 'Bring Your Own' रक्सि, जुस, पिउने चिसो, वा पानी (तपाईंको आफ्नै ल्याउनु) हो। केहि रष्टुराँ BYO छन्। तपाईं आफ्नो बोतलको वाइन ल्याउन सक्नु हुनेछ, यद्यपि गिलास दिएको वा सफा गरिदिए बापत पैसा तिर्नुपर्छ, जसलाई 'corkage' भनिन्छ।"

7 अष्ट्रेलियाको कानून

अष्ट्रेलियामा प्रत्येक मानिसहरूले अष्ट्रेलियन कानूनको पालना गर्ने अपेक्षा गरिन्छ। कुनै कुराहरु अन्य देशहरुमा स्विकार्य भएता पनि अष्ट्रेलियामा गैर कानूनी हुन सक्दछ र कडा सजायँ पनि हुन सक्दछ।

अष्ट्रेलियन कानूनको ज्ञान हुनाले समुदायमा आफुलाई घुलमिल गराउनको लागि मद्दत पुर्‍याउने छ र तपाई समस्यामा पर्नु बाट बच्नुहुनेछ।

आपराधिक गल्तीहरू

अपराध भनेको कानूनको विपरीत गरिने कुनैपनि कृयाकलाप वा व्यवहार हो जसबापत सजायँ पनि हुनसक्छ।

केहि गम्भिर अपराधमा हत्या, कुटपीट, बलत्कार, मानिसहरुको वा धनजन बिरुद्धमा हिंसा, हातहतियार सहितको डकैती वा चोरी, बाल वा बयस्क उमेर घोसित नभएकाहरुलाई बलत्कार, खतरनाक तरिकाले सवारी साधन चलाउने, गैर कानूनी लागू औषध साथमा राख्ने वा प्रयोग गर्ने र जालसाजी काम गर्ने पर्दछन्। घुस (पैसाको प्रस्ताव) खुवाउनु वा एउटा आधिकारिक व्यक्तीलाई घुस खुवाउन प्रयास गर्नु, जस्तै प्रहरी अधिकारी लाई घुस खुवाउन प्रयास गर्नु गम्भिर अपराध हो।

अनुमति पत्रबिना हतियार बोक्नु जस्तै बन्दुक पनि अष्ट्रेलियाको कानून बिपरित हो। प्रायजसो क्षेत्र र प्रदेशहरुमा अन्य हुनसक्ने हातहतियार सार्वजनिक रुपमा बोकेर हिड्न रोक छ जस्तै चक्कू।

आकस्मिक परेमा वा यदि तपाई वा कोहिपनि ज्यादै खतरामा छ भने ००० **(तिनवटा शुन्ना)** मा फोन गर्नुहोला र **"प्रहरीलाई"** माग्नुहोला।

यदि तपाईले आपराध भएको देख्नु वा यदि तपाई संग जानकारी छ भने त्यसले प्रहरीलाई अपराध समाधान गर्न वा रोकावट गर्नमा मद्दत पुग्दछ Crime Stoppers लाई सम्पर्क:

CRIME STOPPERS – को राष्ट्रिय सम्पर्क विबरण	
टेलिफोन	1800 333 000
वेभसाईट	www.crimestoppers.com.au

अत्याचार

अष्ट्रेलियामा अरू मानिसहरूप्रति अत्याचारगर्नु गैर कानूनी हो र जसलाइ अति नै गम्भिर रूपमा लिइन्छ।

घरयासी अत्याचार (domestic violence) लगायत, अपराध वा अत्याचार को पिडीत पक्ष लाई साथ दिन बिभिन्न सेवाहरु छन्। अन्य मद्दतहरु मा महिला र पुरुष, र तिनीहरु का परिवारहरु का पिर चिन्ता जसले कहिले काहि घरमा वा परिवारमा झगडा श्रृजना गर्छ।"

घरायसी वा पारिवारिक झगडा

घर भित्रको वा वैवाहिक जीवन, झगडाहरू लाई घरयासी वा पारिवारिक झगडाको रुपमा चिनिन्छ।

यस्तो व्यक्तिगत व्यवहारबाट पीडित मानिसहरूले शारिरीक, लैङ्गिक वा मानसिक पीडा वा हानि, जवरजस्ती यौन शोषण, जवरजस्ती एक्लोपन वा आर्थिक नोक्सानी जस्ता परिस्थितिको सामना गरेका हुनसक्छन्।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा घरयासी झगडाको निम्ती परामर्श र मद्दतको लागि त्याहाँ राष्ट्रिय मद्दतको लागि टेलिफोन गर्ने स्थान र सेवाहरु छन्। क्षेत्र वा प्रदेशहरु घरयासी झैझगडा ले असर परेका महिला र बालबालिकाहरु लाई र पुरुषहरु जो उनिहरुको आतंकीत व्यबहार परिवर्तन गर्न चाहानेहरुलाई टेवा दिने जिम्बेवारी छ।

प्रदेश वा क्षेत्र	**घरयासी झैझगडा का संस्था र सेवाहरु(DOMESTIC VIOLENCE AGENCY OR SERVICE)**	**टेलिफोन**
राष्ट्रिय	घरयासी झैझगडा र यौन अपराधको लागि – २४ घण्टानै मद्दतको लागि फोन	1800 200 526
राष्ट्रिय	Child Abuse Prevention Service (CAPS) – २४ घण्टे मद्दत लाईन	1800 688 009
राष्ट्रिय	पुरुषहरुको लागि अष्ट्रेलियामा(Mens line Australia) – २४ घण्टानै मद्दतको लागि फोन	1300 789 978
ए सि टि	घरयासी झैझगडा को संकटकालीन लाईन (Domestic Violence Crisis Line)	02 6280 0900
एन यस डब्लु	Domestic Violence Advocacy Service – Sydney Advice Line	02 8745 6999
	– }सिड्नी बाहिरबाट फोन गर्दा	1800 810 784
	सामुदायिक सेवाहरु घरयासी झैझगडाको फोन (Community Services Domestic Violence Line)	1800 656 463
एन टि	आपतकालिनको लागि फोन (Crisis Line)	1800 019 116
	घरयासी झैझगडाको परामर्श फोन(Domestic Violence Counselling Service)	08 8945 6200
क्यू यल डी	महिलाहरुको लागि मद्दत गर्ने फोन(Women’s Help Line)	1800 811 811
	पुरुषहरुको लागि मद्दत गर्ने फोन(Men’s Help Line)	1800 600 636
यस ए	घरयासी झैझगडाको आपतकालिन सेवाहरु (Domestic Violence Crisis Services)	1300 782 200
	घरयासी झैझगडाको मद्दत गर्ने फोन(Domestic Violence Helpline)	1800 800 098
टि ए यस	पारिवारिक झैझगडाको प्रतिउत्तर र सिफारिस कोलागि फोन(Family Violence Response and Referral Line)	1800 633 937
	पारिवारिक झैझगडाको परामर्श र टेवा दिने सेवा (Family Violence Counselling and Support Service)	1800 608 122
भि आई सी	Women’s Domestic Violence Crisis Service	03 9322 3555
	– मेलवर्न बाहिरबाट फोन गर्दा	1800 015 188
	Men’s Referral Service	1800 065 973
डब्लु ए	महिलाहरुको घरयासी झैझगडाको लागि मद्‌दत गर्ने फोन(Women’s Domestic Violence Help Line)	08 9223 1188
	– पर्थ बाहिर वाट फोन गर्दा	1800 007 339
	पुरुषहरुको घरयासी झैझगडाको लागि मद्दत गर्ने फोन (Men’s Domestic Violence Help Line)	08 9223 1199
	– पर्थ बाहिर वाट फोन गर्दा	1800 000 599

यौन सम्बन्धी ज्याजदि

यौन सम्बन्धी ज्याजदि वा झैझगडा भनेको कुनै पनि यौन प्रकृतीका व्यावहारहरु नचाहँदा नचाहँदै वा राजी बिना भएको घटना हो। यसमा यौन सम्बन्धी हालावाला, यौन सम्बन्धी ज्याजदि, बाल यौन दुर्व्यवहार र बलत्कार पर्दछन्। यौन सम्बन्धी झैझगडा भनेको एउटा शक्तीको दुर्व्यवहार जसमा शारिरीक बल, धम्की वा जोरजझलूम हो।

सहायता र टेवाको लागि थप पत्तालगाउन परेमा देहायका जानकारीहरु मनम गर्नुहोला।

	निकाय वा सेवा	टेलिफोन
राष्ट्रिय	घरयासी झैझगडा र यौन सम्बन्धी ज्याजदि को २४ घण्टानै मद्दतको लागि फोन	1800 200 526

कानूनी उमेरको स्वीकृती

कानून द्वरा मानिएको आधिकारिक उमेर (legal age of consent) हो जसमा तपाईको अर्को संग शारीरिक संसर्ग गर्न मन्जुर गर्ने अधिकार हुन्छ।

प्राय क्षेत्र र प्रदेशहरुमा कानून द्वरा मानिएको आधिकारिक उमेर (legal age of consent) पुरुष र महिला दुबैको १६ बर्ष हो, तै पनि दक्षिणी अष्ट्रेलिया (South Australia) र तासमानियाको भने १७ बर्ष छ।

साधारणतया, तोकिएका उमेर भन्दा मुनिका साना व्यक्ती संग मञ्जुरि भएर वा नभएर शारीरिक संसर्ग गर्नु गैर कानूनी हो र यसमा कसैले पनि यी कानून भंग गरेमा गंभीर जारिवाना पनि हुन सक्छ। यो कानूनले युवा व्यक्तीहरुबाट अनुचीत लाभ उठाउनबाट बचाउँदछ।

Legal Age of Consent को बारेमा थप जानकारीको लागि डक्टर sexual health clinic, वा परिवानियोजन ल्किनिक सम्पर्क गरि पत्तलगाउन सक्नुहुन्छ।

बालबालिका को अधिकार

अष्ट्रेलियाको बालबालिकाहरुको मानव अधिकार जोगारने कडा प्रतिवद्धता छ।

बालबालिका हरुलाई शारिरीक, यौन र भावुक गालीगलौज, वेवास्ता र जबरजस्ती, घर र पाठशाला दुबैमा नगर्न कानूनले संरक्षण दिन्छ, बालबालिका हरु को निगरानी र हेरचाह गर्न सुहाउँदो प्रबन्ध गर्नै पर्नेछ। सधारणतया शारिरीक यातना जस्तै कुटपीट चा थप्पड लगाउन नुरुत्साहित गरेएको छ, र यदि यसको कारण कुनै ठूलो क्षति भएमा यो गैरकानूनी हो। शारिरीक रुपमा बसमा ल्याउनु पाठशालामा निषेधित छ।

यदि बालबालिकाहरुलाई हानी पुगेको छ भन्ने लागेमा अष्ट्रेलियामा केहि मानिसहरु जस्तै डाक्टरहरु, शिक्षकहरु ले क्षेत्र र प्रदेशको बालबलिका संरक्षण निकाय (child protection authorities) लाई भनिदिनु पर्दछ।

वाल संरक्षण

जहाँ बालबालिकाहरु वा बयस्कलाई हानि वा हानि हुन सक्ने अभ्यास भएमा, बालबालिका संरक्षण सेवाहरु उनिहरुको सुरक्षा र हिफाजतको लागि सहभागी हुन पनी सक्छन्। यदि तपाई वा तपाईले चिनेका कसैलाई यातना वा गालीगैलोज बाट संरक्षित हुन आवस्यक परेमा तपाईले प्रहरी वा बालबालिका संरक्षण सेवा (Child Protection Service) लाई सम्पर्क गर्नु होला।

बालबालिका संरक्षण सेवा (Child Protection Service) को बारेमा थप ज्ञानको लागि देहायका जानकारीहरु मनन गर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	बालबालिका संरक्षण निकाय (CHILD PROTECTION AGENCIES)	टेलिफोन २४ घण्टानै उपलब्ध	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Child Abuse Prevention Services (CAPS) २४ घण्टानै मद्दतको लागि उपलब्ध फोन	1800 688 009	www.childabuseprevention.com.au
ए सि टि	बालबालिकाहरु, युवा र पारिवारिक टेवाको लागि कर्यालय (Office for Children, Youth and Family Support)	1300 556 729	www.dhcs.act.gov.au/ocyfs
न्यू साउथ वैल्स	सामुदायिक सेवा मद्दतको लागि उपलब्ध फोन (Community Services Helpline)	13 2111	www.community.nsw.gov.au
एन टि	स्वास्थ्य र परिवार विभाग (Department of Health and Families)	1800 700 250	www.health.nt.gov.au
क्यू यल डी	सामुदायिक विभाग (Department of Communities)	1800 811 810	www.childsafety.qld.gov.au
यस ए	परिवार र सामुदायिक विभाग मद्दतको लागि उपलब्ध फोन (Department for Families and Communities Hotline)	13 1478	www.dfc.sa.gov.au
टि ए यस	स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग मद्दतको लागि उपलब्ध फोन(Department of Health and Human Services Hotline)	1800 001 219	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी	मानव सेवा विभाग(Department of Human Services)	13 1278	www.cyf.vic.gov.au
डब्लु ए	बाल संरक्षण विभाग(Department for Child Protection)	1800 199 008	www.community.wa.gov.au/DCP

चांडो (उमेर नपुगिकन) विवाह गर्ने बाध्यता

१६ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई विवाह गर्न अनुमति छैन। १६ र १८ बर्षका बालबालिकाहरुले आमा बाबुको अनुमतिले र यदि अष्ट्रेलियाको अदालतको आधिकारीक अनुमतिले मात्र विवाह गर्न पाउँदछन् ।

बालबालिकालाई उमेर नपुगिकनै विवाहको लागि वा कसै मार्फत यि कृयाकलाप गर्नको लागि अर्को देशमा लाग्नु वा पठाउनु, गैर-कानूनी हो।

महिला प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

अष्ट्रेलियामा महिला यौन अंग छेदन गर्ने (काट्ने) अभ्यास, वा अरु कुनै महिना यौन अंगमा असरहुने कृयाकलाप र जुनचाहिं स्वास्थ्यको कारण बिनानै गरेमा यो गैर- कानूनी हो। यस्तो गर्न बालबालिकाहरुलाई कसै मार्फत अर्को देशमा लाग्नु वा पठाउने व्यवस्था गर्नु पनि गैर कानूनी हो।

अष्ट्रेलियामा आउने महिला र केटिहरुलाई यस्ता प्रकृयाको कारण उनिहरुको स्वास्थ्यमा समस्या हुन सक्छ।

प्रदेश वा क्षेत्र	महिला प्रजनन् अधिकार	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	यौन स्वास्थ्य र परिवार नियोजन	02 6247 3077	www.shfpact.org.au
न्यू साउथ वैल्स	महिलाको जानकारी र शिफारिस सेवा (Women's Information and Referral Service (WIRS))	1800 817 227	www.women.nsw.gov.au
एन टि	यौन सम्बन्धी ज्याजदी शिफारिस केन्द्र(Sexual Assault Referral Centre)	08 8922 7156	www.health.nt.gov.au
क्यू यल डी	Family Planning Queensland (FPQ)	07 3250 0240	www.fpq.com.au
यस ए	Women's Information Service (WIS)	1800 188 158	www.wis.sa.gov.au
टि ए यस	महिला स्वास्थ्य जानकारीको लागि फोन(Womens Health Information Line)	1800 675 028	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी	Royal Women's Hospital	03 8345 3058	www.thewomens.org.au
	South Eastern Centre Against Sexual Assault -२४ घण्टानै	03 9594 2289	www.secasa.com.au
डब्लु ए	Women's Information Service (WIS)	1800 199 174	www.community.wa.gov.au

यातायात साधन चलाउन

अष्ट्रेलियामा कार चलाउनको लागि, तपाईंसंग सवारी चालक अनुमति पत्र हुनैपर्छ र चलाएको बेल संधै साथमा लिएको हुनु पर्दछ। तपाईंले चलाउने साधन सरकारसंग दर्ता भएको हुनुपर्छ।

अध्याय १, को *आइ पुग्ने वित्तिकै के गर्नु पर्छ* शिर्षक को सवारी चालक अनुमति पत्रको निवेदन *Apply for a driver's licence* मा अनुमति पत्र र मोटर गाडि दर्ताको बारेमा जानकारीको लागि हेर्नुहोला।

यातायात नियम पालन नगरेमा वा भंग गरेमा ठुलो जरिवाना सवारी चालक अनुमति पत्र नै गुमाउनु पर्ने वा कैद समेत जानुपर्ने हुनसक्छ। गैर कानूनी तबरले पार्किङ्ग गर्नु पनि महङ्गो जरिवानामा पर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाई सडक दुर्घटनामा परेको सवारी चालक हो भने प्रहरीलाई रिपोर्ट गर्नु पर्दछ। सवारी चलाउंदा 'handsfree' सामाग्री बाहेक, मोवाईल फोन प्रयोगगर्नु कानून विपरित काम हो।

यदि तपाई सडक दुर्घटनामा पर्नु भएको छ भने तपाईले तुरन्त प्रहरीलाई रिपोर्ट गर्नु पर्दछ।

तोकिएको भन्दा तिव्र गतिमा सवारी हाक्ने र मादक पदार्थ सेवन गरेपछि सवारी चलाउने जस्ता कुराहरूको कडा Laws in कानूनी व्यवस्था गरिएको छ। सवारी साधन चलाएको बेला मादकपदार्थ सेवन गर्नु वा रक्सी लागेको बेला चलाउनु गैर कानूनी हो। राज्य वा प्रदेशहरूमा सवारी चालक अनुमतिपत्रको श्रेणी अनुसार रगतमा मादक पदार्थको मात्रा फरक फरक हुनुपर्ने गरी तोकिएको छ । प्रहरीले सवारी चालकहरु कानूनी रुपमा रक्सीको लिमिट भन्दा बढी छ छैन जान्नको लागि अनियमित रुपमा जाँच गर्दछ।

बालिग र जवान बच्चाहरूको लागि सबै कारमा सिटबेल्ट को व्यवस्था हुन्छ। तपाईंको स-साना बच्चाहरू र भर्खरका बच्चहरूलाई सरकारद्वारा विशेष मान्यता प्राप्त restraints चाहिन्छ। कानूनले यो निर्देशित गर्छ की, तपाईंको कारमा सबैले सिटको पेटी वा बालबालिकाहरुको उनिरहरुको सिटको पेटी लगाउनु अनिवार्य छ।

सन् २०१० देखी, कानूनले सबै सात बर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई स्विकृत प्राप्त सिटमा राख्नु पर्ने बनाएको छ।

छ महिना सम्म बालबालिकाहरुको सिटलाई लाई पछाडी फर्काएर राख्नु पर्नेछ, उदारहणको लागि एउट infant capsule। छ महिना देखी चार बर्षको उमेर सम्म बालबालिकाहरुलाई पछाडी फर्काएको वा अगाडी पट्टी फर्काएको बच्चाको सिटमा सुरक्षित तवरले राख्नु पर्नेछ, उदारहणको लागि बचचाको सुरक्षा सिट (child safety seat)। चार बर्ष देखी सात बर्षको उमेर सम्म अगाडी पट्टी फर्काईएको बच्चाको सिटमा वा सहि तरिकाले राखीएको बुस्टर सिट र सिटको पेटी लगाएर वा बच्चाको सुरक्षित तवरले कसिलो गरेर राख्नु पर्नेछ।

स-साना बालबालिकाहरु सवारी साधनको अगाडिको सिटमा बस्नु निषेधित छ। चार बर्ष सम्मका बालबालिकाहरु सवारी साधनको पछाडीको सिटमा कसिलो गरेर राख्नु पर्नेछ।

जहाँसम्म अन्य सबै सिटहरु बालबालिकाहरुनै बसिरहेका अबस्था बाहेक चार देखी सात बर्षका बालबालिकाहरु अगाडीको सिटमा बस्नको लागि निषेधित छ।

बालबालिकाहरुको अबरोधको साधनहरु अष्ट्रेलियन मापदण्ड अनुकूलको हुनु पर्दछ, सवारी साधनमा सहि तरिकाले फिट गर्नुका साथै बालबालिकाहरुलाई सहि तरिकाले मिलाएर राखेको हुनु पर्दछ।

कुनै क्षेत्रहरुमा बच्चाको सिट भाडामा लिन सक्नुहुनेछ। तपाईको क्षेत्रमा यो सेवाको बारेमा जानकारी लिनको लागि Kidsafe वेभसाईटमा हेर्नुहोला।

KIDSAFEको सम्पर्क विवरण	
वेभसाईट	www.kidsafe.com.au

लागु पदार्थ धुम्रपान र मदिरा सेवन

यहाँ लागू पदार्थ प्रयोगगर्नु र साथमा लिनु सम्बन्धी धेरै कानूनहरू छन्। लागू पदार्थ सम्बन्धी कानून पालन नगरेमा कडा सजाय को व्यवस्था गरिएको छ अष्ट्रेलियाको कानूनले गैर कानूनी लागू पदार्थको प्रयोग, उत्पादन, आपूर्ति, वा बेच्ने व्यवसाय जसले गर्छ त्यसको आधारमा सजायँको वर्गीकरण गरेको छ।

अष्ट्रेलियामा धेरै जसो सरकारी कार्यालयहरू लगायत स्वास्थ्य क्लिनिक र कार्य स्थल हरूमा धुम्रपान निषेध नीति लागू गर्ने क्रम बृद्धि भैरहेको छ। धेरैजसो राज्य र प्रदेशहरूको रेस्टुराँ र सपिङ्ग सेन्टरहरूमा पनि धुम्रपान निषेधित गरिएको छ। धुम्रपान निषेधित क्षेत्रहरूमा अक्सर गरेर धुम्रपान निषेध ('no smoking') लेखिएको हुन्छ।

खुद्रा व्यापारीहरू ले 'minor' (यो १८ बर्ष मुनिकाहरूको लागि) हरूलाई सूर्तीका सामान बेच्नु गैर-कानूनी हो। प्रायजसो राज्य र प्रदेशहरूमा 'minor' लाई सुर्तिका सामान बेच्न निषेधित छ।

अष्ट्रेलियामा मदिरापान गर्नु कानूनी हो तर तोकिएको स्थान र तोकिएको समयको लागि मात्र। कुनै पनि १८ बर्ष मुनिकाहरूलाई मादक पदार्थ बेच्नु वा आपूर्ति गर्नु कानून को विपरीत हो। व्यक्तिगत स्थान जस्तै व्यक्तिगत घरमा बाहेक १८ बर्ष तलका उमेरका व्यक्तीहरुलाई मदिरापान गर्नु गैर कानूनी हो। केहि सार्वजनिक स्थलहरूमा पनि मदिरापान गर्न निषेध गरिएको छ।

थप जानकारीहरु देहायका निगमहरुबाट उपलब्ध गर्न सकिने छ।

	निगम वा अभियान	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Australian Drug Information Network (ADIN)	www.adin.com.au
	ADIN – को अंग्रेजी भाषा बाहेक अन्य भाषाहरुमा जानकारी	Information in other languages
राष्ट्रिय	National Drugs Campaign	www.drugs.health.gov.au

राष्ट्रिय	National Tobacco Campaign	www.quitnow.info.au
राष्ट्रिय	National Alcohol Campaign	www.alcohol.gov.au

कानूनी सहयोग

प्रत्येक क्षेत्र र प्रदेश मा त्यहाँका संस्थाहरू छन् जसले मानिसहरूलाई उनिहरुको कानूनी अधिकार र कर्तव्य, र उनिहरुको न्याय प्रणाली मा भएको अधिकार सुधार को जानकारी दिने काम गर्दछ Legal Aid ले अपराधका कुराहरु, परिवारिक सम्बन्ध बिच्छेद, पारिवारिक झगडा, अध्यागमन, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा, वित्तिय र सवारि अपराधहरु मा कानूनी सल्लाह प्रदान गर्दछ।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा कानूनी सहायताको लागि सहयोग चाहिएमा देहायका जानकारीहरु मनन गर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	LEGAL AID AGENCY	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	Legal Aid ACT	1300 654 314	www.legalaid.canberra.net.au
एन यस डब्लु	Legal Aid NSW	1300 888 529	www.legalaid.nsw.gov.au
एन टि	Northern Territory Legal Aid Commission	1800 019 343	www.nt.gov.au/ntlac
क्यू यल डी	Legal Aid QLD	1300 651 188	www.legalaid.qld.gov.au
यस ए	Legal Services Commission of South Australia	1300 366 424	www.lsc.sa.gov.au
टि ए यस	Legal Aid Commission of Tasmania	1300 366 611	www.legalaid.tas.gov.au
भि आई सी	Victoria Legal Aid	1800 677 402	www.legalaid.vic.gov.au
डब्लु ए	WorkCover Western Australia	1300 650 579	www.legalaid.wa.gov.au

गैर- सरकारी कानूनी सहायता गर्ने संस्थाहरुको बारेमा थप जानकारीको लागि तल दिएका लिङकमा हेर्नुहोला।

	NATIONAL LEGAL ORGANISATIONS	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Association of Community Legal Centres	www.naclc.org.au/directory/
राष्ट्रिय	Children's and Youth Law Centre	www.lawstuff.org.au
राष्ट्रिय	Women’s Justice Coalition	www.nwjc.org.au/wlcaddress.html

8 आवास

अष्ट्रेलियामा घरहरु पत्तालगाउन गाह्रो छ र भाडा पनि महंगो हुन सक्छ। ठूलो परिवारहरुलाई उनिहरुको रितिरिवाजीय आवश्यकता अनुसारको लामो समयको आवास पाउनु एकदमै गार्हो हुन सक्छ। तपाईले यस समयमा उपलब्ध आवासीय स्थान को नै सम्झौता (ईच्छाको परित्याग) गर्नु पर्ने हुन सक्दछ।

निजी घर वा फ्ल्याट भाडामा लिन

घर वा फ्ल्याट भडामा प्रायजसो घरजग्गा अभिकर्ता जो घर धनीको पक्षमा कामगर्ने गर्छ उसको माध्यमद्वारा वा घर धनीबाट व्यक्तिगत रूपमा सिधै भाडामा लिन सक्नुहन्छ। भाडाका घर जग्गाहरू पत्रिकामा 'To let' र 'Accommodation vacant' परिच्छेदमा विज्ञापन गरिएको हुन्छ। तपाईं घरजग्गा अभिकर्ता को कार्यालयमा गएर तिनीहरू को खालि भएको सूची मागेर हेर्न पनि सक्नु हुन्छ।

अष्ट्रेलिया मा, घर धनी र बहालमा बस्नेहरूबीच लिखित सम्झौता गर्न रूचाइन्छ जसले कुनैपनि शर्त र त्यसका अवस्थाहरू सजिलैसँग पहिचान गर्न सकिन्छ। **'lease' र 'residential tenancy agreement' घर धनी र बहालमा बस्नेहरू बीच लिखित सम्झौता हो जुन प्रायजसो छ वा १२ महिनाको समय निश्चित हुन्छ, तैपनी भाडाको अवधीका बारेमा तपाईंले सहि गर्नु अघि घर जग्गाको अभिकर्ता संग छलफल गर्न सक्नु हुनेछ।"** तपाईंले निश्चित समय सकिएपछि नवीकरण पनि गर्न सक्नु हुनेछ।

समय सकिनु अघि यदि तपाईले सम्झौता भङ्ग गर्नु भएमा तपाईंलाई केही रकमको व्ययभार पनि पर्नसक्छ त्यसैले कागज पत्रहरूमा सहि गरेपछि कानूनी रूपमा बाँधिने हुनाले तपाईले बस्न सक्ने अबधि भन्दा लामो समयको लागि करार नगर्नुहोला। **घरहरू निरिक्षण नगरिकन वा करारको कागजपत्रको सबै शर्त र तपाईले सहि गरेपछी कानूनी रुपमा बन्धित हुनु पर्ने हुनाले त्यसका प्रावधानहरू र शर्तहरु नबुझिकन सहि नगर्नु होला.।**

साधारणतया भाडाको शुरूमा तपाईंले एक महिनाको भाडा अग्रिम का साथसाथै धरौटी तिर्नु पर्छ। धरौटी भनेको घर धनिलाई तिर्ने र साधारणतय एक महिनाको भाडा बराबरको हुन्छ। घर धनी वा अभिकर्ताले उक्त धरौटी Residential Tenancies Bond Authority मा राख्नुपर्छ।

तपाईं सर्नु अघि 'condition report' भन्ने कागजपत्रमा उक्त घरका सबै अवस्थाहरू हुन्छ जसलाइ तपाईं, घरधनी वा उसका अभिकर्ताले भर्नु पर्दछ। " यो कागजपत्रले घर छोड्दा हुन सक्ने असहमति जसमा तपाईं सर्नु अघिका कुनै पनि खराबी को लेखा राखिएको हुन्छ। "यदि तपाईं भाडाका घर वा फ्ल्याट छोड्दा कुनैपनि भाडा बाँकि छैन र घरपनि सफा सुघ्घर छ र त्यसमा कुनै क्षति पुगेको छैन भने, धरौटी फिर्ता हुन्छ।"

अष्ट्रेलियामा भाडामा बस्ने बारेमा थप थाहा पाउनको लागि देहायका लिंङ्कमा हेर्नुहोला।

	निकाय	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Australian Competition and Consumer Commission – Real-estate services webpage	www.accc.gov.au

भाडाको सहायता

न्यून आय भएको मानिसहरुलाई तपाईं पहिलो महिनाको अग्रिम भाडा र धरौटीको लागि केहि आर्थिक सहयोग पाउन योग्य हुन पनि सक्नु हुनेछ।

तपाईं **Rent Assistance**को पनि योग्य हुन सक्नुहुनेछ, जसले तपाईंलाइ भाडा तिर्न सहयोग हुन्छ। यी भुक्तानीबारेको जानकारी Centrelink मा उपलब्ध छ।

भाडाको सहायताको बारेमा थप जानकारीको लागि देहायका लिङ्कमा हेर्नुहोला।

	निकाय	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Centrelink – को आवास र भडालिंदाको विवादको वेभसाईट	www.centrelink.gov.au

सबै क्षेत्र र प्रादेशमा, सरकारी निकायहरुले न्यून आय भएका मानिसहरुलाई भडामा सहयोग र अस्थाई आवासको लागि सहयोग गर्दछ। सार्वजनिक आवास र आकस्मिकमक आवासको लागि देहायका जानकारीहरु हेर्नुहोला।

	HOUSING AUTHORITIES	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
ए सि टि	Housing and Community Services	**13 3427**	www.dhcs.act.gov.au/hcs
एन यस डब्लु	Housing NSW	**1300 468 746**	www.housing.nsw.gov.au
एन टि	Housing and Infrastructure	**08 8999 8814**	www.housing.nt.gov.au
क्यू यल डी	Residential Tenancies Authority	**1300 366 311**	www.rta.qld.gov.au
यस ए	Housing NSW	**13 1299**	www.housing.sa.gov.au
टि ए यस	Housing Tasmania	**1300 135 513**	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी	Office of Housing	**1300 650 172**	www.housing.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Housing	**1800 093 325**	www.housing.wa.gov.au

बहाल बस्ने को अधिकार र जिम्मेवारी

सबै क्षेत्र र प्रदेशहरुमा त्यहाँ सरकारी अधिकारीहरु छन् तिनिहरुले तपाई बहालमा बस्नेको हक र उत्तरदायित्वहरुको सल्लाह दिन्छन्। केहि क्षेत्र र प्रदेशहरुमा बहालमा बस्नेहरुको लागि जानकारीहरु धेरै भाषाहरुमा छन्।

यदि तपाईलाई भाडामा बस्ने र भाडामा लिदा सहायताको आवश्यकता परेमा क्षेत्र वा प्रदेशहरुको निकायमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

	HOUSING AND FAIR TRADING AUTHORITIES	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
ए सि टि	ACT Office of Fair Trading	**02 6207 0400**	www.ors.act.gov.au
एन यस डब्लु	Office of Fair Trading	**13 3220**	www.fairtrading.nsw.gov.au

एन टि	Consumer and Business Affairs	1800 019 319	www.nt.gov.au
क्यू यल डी	Office of Fair Trading	13 1304	www.fairtrading.qld.gov.au
यस ए	Office of Consumer and Business Affairs	08 8204 9544	www.ocba.sa.gov.au
टि ए यस	Consumer Affairs and Fair Trading	1300 654 499	www.consumer.tas.gov.au
भि आई सी	Consumer Affairs Victoria	1300 558 181	www.consumer.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Commerce	1300 304 054	www.commerce.wa.gov.au

बहालमा बस्नेहरुलाई उनिहरुको हक अधिकारको बारेमा परामर्श दिने गैर सरकारी संस्थाहरु पनि छन्।

	बहालमा बस्नेहरुको लागि बेभसाईट (TENANTS" WEBSITES)	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
ए सि टि	ACT Tenants Union	02 6247 2011	www.tenantsact.org.au
एन यस डब्लु	Tenants Union NSW		www.tenants.org.au
एन टि	NT Tenants Advice Service	1800 812 953	www.dcls.org.au
क्यू यल डी	Tenants Union of Queensland	1300 744 263	www.tuq.org.au
यस ए	Anglicare Tenants Information and Advocacy Service	08 8305 9459	www.anglicare-sa.org.au
टि ए यस	Tenants Union of Tasmania	1300 652 641	www.tutas.org.au
भि आई सी	Tenants Union of Victoria	03 9416 2577	www.tuv.org.au
डब्लु ए	Tenants Advice Service	1800 621 888	www.taswa.org

घर वा फ्ल्याट किन्ने

बिक्रीका घर वा फ्ल्याटहरू सामान्यत पत्र पत्रिकाको साथै ईन्टरनेटमा विज्ञापन गरिएको हुन्छ। Real-तपाईंलाई घर जग्गा अभिकर्ताले उनिहरूसँग भएको बिक्रीका घरहरूको सूची पनि दिन सक्छन्। यदि तपाईं अष्ट्रेलियामा पहिलो पटक घर किन्दै हुनुहुन्छ भने अष्ट्रेलियान सरकारको 'First Home Owner Grant' पनि पाउन पनि योग्य हुनुहनेछ।

यदि तपाईलाई घर वा फ्ल्याट किन्नको लागि ऋण लिनु परेमा, तपाईको बैङ्क वा अन्य वित्तिय संस्थाहरुमा सम्पर्क गर्नुहोला। यदि घर (सम्पत्ती) किन्नऋण लिनुपरेमा, मानिसहरूले प्रायजसो कागजपत्रको र नाम ठेगाना जाँच गर्न वकिल वा हस्तान्तर दाताको प्रयोग गर्दछ। फेरिपनि, **सम्झौताको सबै शर्त र त्यसका अवस्थाहरू नबुझिकन सहि नगर्नु होला।**

घर वा फ्ल्याट किन्ने बारेमा थाहा पाउनकोलागि देहायका लिङ्कमा हेर्नुहोला।

	घर वा फ्ल्याट किन्ने	वेभसाईट
राष्ट्रिय	घर जग्गा (सम्पती) खरिद गर्दा क्षेत्र र प्रादेशलाई संयोजनगरि परामर्श दिनुहोला।	www.australia.gov.au
राष्ट्रिय	First Home Owner Grant	www.firsthome.gov.au
राष्ट्रिय	First Home Saver Account	www.fido.gov.au

सार्वजनिक आवास

यदि तपाईले Centrelink को भुक्तानी पाउनु हुन्छ वा कम आम्दानी गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने सार्वजनिक आवासको निम्ति निवेदन गर्न सक्नुहुनेछ। सार्वजनिका आवास सरकारको स्वामित्वको भवन हो र न्यून आय भएका मानिसहरुलाई भहारमा दिईन्छ। यदि तपाईले सार्वजनिक आवास पाउनु भएमा तपाईले भाडा त तिर्नु पर्ने छ तर सहुलियत दरमा मात्र, जुनचाँही निजी आवासका भाडाहरु भन्दा कम हुन्छ।

सार्वजनिक आवासको पर्खनु पर्ने समय तपाईं कहाँ बस्न चाहनुहुन्छ, तपाईंलाई कत्रो घरको आवश्यक परेको हो, तपाईंलाई कति हतार छ, त्यसमा भर पर्दछ प्रतिक्षाको समय भने एकदमै लामो हुन सक्दछ।

तपाईको क्षेत्र र प्रदेशका सार्वजनिक बहालका बरेमा थप ज्ञानको लागि देहायका कुराहरु हर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	निगम	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	Housing ACT	13 3427	www.dhcs.act.gov.au
एन यस डब्लु	Housing NSW	1300 468 746	www.housing.nsw.gov.au
एन टि	प्रादेशिकआवास	08 8999 8814	www.territoryhousing.nt.gov.au
क्यू यल डी	Housing and Homelessness Services	1300 880 882	www.housing.qld.gov.au
यस ए	Housing NSW	13 1299	www.dfc.sa.gov.au
टि ए यस	Housing Tasmania	1300 135 513	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी	Office of Housing	1300 650 172	www.housing.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Housing	08 9222 4666	www.dhw.wa.gov.au

आकस्मिक आवास

यदि तपाईलाई सुहाउँदो आवास पत्ता लगाउन गार्हो भएमा वा घरबार बिहिने हुने खतरा भएमा, माथी उल्लेखीत क्षेत्रीय र प्रादेशीक आवास विभागमा सम्पर्क ग्रनुहोला तिनिहरुले आपतकालिन आवास पत्तालगाउन सहयोग गर्न सक्दछ।

युवाहरु जो घरबार बिहिन भएमा वा हुने खतरा भएमा सामुदायिक चाँडो नै हस्तक्षेप गर्ने योजना (early intervention program) मा **पुनर्मिलन (Reconnect)** हनुहोला। युवा युवती हरुलाई निहरुको परिवार, शिक्षा, काम र समुदाय संग पुनर्मिलन गराउन पुनर्मिलन (Reconnect) ले चाँडो नै हस्तक्षेप गर्ने उपाय (early intervention strategies) गर्दछ।

पुनर्मिलन सेवा पत्तालगाउनको लागि देहाएका वेभसाईट ठेगानाहरुमा हेर्नुहोला।

पुनर्मिलन योजना

वेभपेज www.fahcsia.gov.au

अत्यावश्यक घरायसी सेवाहरु

चाहे तपाईं भाडामा बस्नुस वा किन्नुस, धेरै घरायसी सेवाहरू तपाईंको घरसँग सम्बन्धित हुन सक्छन्। यिनिहरुमा पानी, बिजुली र ग्यास संलग्न भएको हुन्छ। यो सेवा उपलब्ध गराउने हरुमा सरकारी निकायहरु वा निजी कम्पनीहरु हुन सक्दछन् जुन तपाई कहाँ बस्नु भएको छ त्यसमा भर पर्दछ। तपाईको ईलाकामा सेवा प्रबन्धकहरुको सूची पत्तालगाउनकोलागि टेलिफोन डाईरक्टरीमा हेर्नुहोला।

उक्त सेवा उपलब्ध गराउनेहरूलाई तपाईं नयाँ घरमा सर्नु अघि केही दिनको सूचना दिनुहोला।

कुनै पनि घरायसी सेवाको सम्झौता सहि गर्नु अघि, तपाईंले उल्लेख गरेको सेवा तथा सुविधाहरू उपलब्ध छ छैन त्यसको जाँच गर्नुपर्छ। कुनै समयमा अस्थायी घरमा बस्ने भएपनि बिद्युत आपूर्तिको लागि तिन बर्षको सम्झौता गरिएको हुन्छ। कुनै पनि घरायसी **सेवाको सम्झौताका शर्त र व्यवस्थामा सहिगर्नु अगाडि राम्रोसँग बुझ्नु** एकदमै महत्वपूर्ण छ।

कम्पनीहरुले लगातार रूपमा सम्बन्धित खर्चहरू उल्लेख गरिएको बिल पठाउँछन्। यदि तपाईले तोकिएको भित्रमा बिल तिर्न नसक्नु भएमा वा यदि तपाई बिलको तिर्ने पद्दतीमा परिवर्तन गर्नुपरेमा उनिहरुलाई तुरन्त सम्पर्क गर्नुहोला।

सेन्टरपे (Centrepay)

यदि तपाईले Centrelink को हायता स्वरुपको भुक्तानी प्राप्त गर्नु भएको छ भने, तपाईले Centrelink को स्वधिन बिल भुक्तानि गर्ने सेवा Centrepay प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ। यस सेवाले तपाईको Centrelink बाट पाउनु हुने भुक्तानी बाट तपाईको बिल लगातार रुपमा सिधै घटाउने व्यबस्था गर्दछ।

तपाईको बिल एकै पल्ट महिनावारी वा त्रैमासिक एकमुष्ठ हुनको सट्टा, तपाईको बिलहरु व्यबस्थित रकमको रुपमा भुक्तानी गरिन्छ, तपाईको पैसा तपाईलाई नै राम्रो संग व्यबस्थित गराईदिन्छ। सेन्टरपे (Centrepay) पर्योग ग्रन सजिलो र सुविस्ताको छ र तपाईले भुक्तानी शुरु, परिवर्तन वा रद्द जुनसुकै बेलामा तपाईको व्यक्तिगत परिस्थितिलाई सुहाउँदो गर्न सक्नु हुनेछ।

टेलिफोन

टेलिफोन कम्पनीहरू सूचूकृत हुन्छ। listed in the Yellow Pages टेलिफोन डाइरेक्टरीको ‘Telephone Services’ र ‘Mobile telephones and accessories’.

यि कुनै सेवाहरूको कनेक्सन फि लाग्न सक्छ। सम्झौतामा सहिगर्नु अगाडि सेवा उपलब्ध गराउनेहरूसँग सोध्नु होला। तिनीहरूले लगातार रूपमा सम्बन्धित खर्चहरू उल्लेख गरिएको बिल पठाउँछन्। यदि म्याद पुग्ने बेलासम्ममा तपाईंले बिल तिर्न सक्नु भएन भने, सिधै उनिहरूलाइ सम्पर्क गरिहाल्नु पर्छ, वा यदि लामो समयको धेरै बिल भएको लागेमा, छोटो छोटो समयको फरकमा कम बिलको अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

अरू देशहरूमा गर्ने फोन कलको दर एकदम महङ्गो हुन सक्छ। तपाईंले विदेशमा गरेको फोनको विलमा ध्यान दिने गर्नुपर्छ वा pre-paid कल कार्ड (newsagents मा उपलब्ध छ) प्रयोग गर्नुपर्छ।

अष्ट्रेलियामा धेरै मानिसहरूको मोवाइल फोन छ, तैपनि मोवाइलबाट गरेको फोन एसदमै महङ्गो हुन्छ। जब तपाईले मोवाईल फोन प्रयोग गरि फोन गर्नु हुन्छ, साधारणतया मोवाइलबाट एक राज्यबाट अर्को राज्यमा (interstate) र अन्तराष्ट्रिय फोनगर्दा मिनेट वा ३० सकेण्डको यूनिट हुन्छ। **मोवाइल फोन किन्ने बिचार गर्नु अघि तपाईंले आर्थिक वा कानूनी जिम्मेवारीको जानकारी लिनुपर्छ।**

Telecommunications Industry Ombudsman ले धेरै प्रकारको तथ्य जानकारीहरू अंङग्रेजी र अन्य भाषाहरूमा दिएको छ जसमा ग्रहाकका धेरै प्रकारका समस्याहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ।

थप जानकारीहरूको लागि वेभ साइटमा हेर्नुहोला वा सम्पर्क:

TELECOMMUNICATIONS INDUSTRY OMBUDSMAN को सम्पर्क विबरणहरु	
टेलिफोन	**1800 062 058**
वेभसाईट	www.tio.com.au

फोहरमैला संकलन गर्ने र प्रशोधन

फोहोरमैला संकलन र रिसाईकल गर्न मिल्ने सामानहरु साधरण तया स्थानिय सरकारले व्यबस्थित गर्दछ। त्यहाँ साधारण घरयासी फहोरमैला र रिसाईकल गर्न मिल्ने सामानहरु जस्तै बोतलहरु, क्यानहरु, कागजहरु र कार्डबोर्डहरु को लागि फरक फरक फोहोर फाल्ने बिन हुन्छ। फहोरमैला र रिसाईकल संकलनका दिनहरु पत्ता लगाउनको लागि तपाईको स्थानिय परिषदमावा छरछिमेकमा सोध्नुहोला।

9 रोजगारी

कामको खोजी

अष्ट्रेलियाको रोजगारको बजार धेरै प्रतिस्पर्धात्मक छ। कती छिटो काम पाउँछ भन्ने कुरा आर्थिक पक्ष, शिक्षा र दक्षता, खोजेका कामको प्रकृती र विशेष परिस्थिती जसले देशका फरक फरक भागहरुमा केहि खालका कामको प्रयाप्ततामा भर पर्दछ।

दैनिक पत्रिकाले 'Job vacancies' (वा 'Positions vacant') को विज्ञापन गर्दछ, विषेश गरि शनिबार। 'Job vacancies' ईन्टरनेटमा पनि पाउन सकिन्छ। त्यहा निजि रोजगारी एजेन्सिहरु छन्, जुन Yellow Pages टेलिफोन डाइरेक्टरी र धेरै अनलाईन रोजगारी मिलाईदोने हरुको वेभसाईट मा सूचिकृत छ.।

Centrelink

जागिर पाउनको लागि कुनैपनि **Centrelink** वा **Job Services Australia (JSA)** दर्ता हुन सक्छन्। अष्ट्रेलियाको सरकार संग मानिहरुलाई रोजगार पत्तालगाउनको लागि सहयोग गर्न Job Services Australia का प्रबन्धकहरु निजी,सामुदायिक र सरकारी संस्थाहरु कराारित छन्।

नयाँ आउनु भएको नाताले, कहिले कहिं अनुभवी रोजगार परामर्शदाता वा **Centrelink Career Information Centre** मा तपाईंको काम खोज्ने सहि तरिका, विशेषगरी अन्तवार्तासम्म पुग्न समस्या भएमा सहयोग उपलब्ध हुन्छ। Centrelink ले बृहत रुपमा बिभिन्न भाषिक र रितिरिवाजिय पृष्ठभूमीबाट आएकाहरुलाई सेवा र साधनहरु उपलब्ध गराउँदछ।

तपाईले Centrelink को रोजगार सेवामा फोन गरि Job Services Australia लगायत Newstart Allowance, Widow Allowance, Farm Help, Exceptional Circumstances Relief Payment, Special Benefit र Employment Services Providers को बारेमा सोधपुछ गर्न सक्कुहुनेछ।

Centrelink ले तपाईको शिक्षाको र दक्षताको मान्याता लिनको सिफारिस गर्न सक्दछ, र स्थानिय रोजगार सेवाहरुको बारेमा परामर्श उपलब्ध गराउन सक्छ।

Centrelink offices हरू शहरी इलाकाका साथसाथै मुख्य शहरको केन्द्रहरूमा अवस्थित छ। तिनीहरूको कार्यालयको ठेगाना White Pages telephone directory र Centrelink website मा उपलब्ध छ।

CENTRELINK को सम्पर्क विवरणहरु

रोजगारी सेवाहरु	13 2850
multilingual (बहुभाषिक) फोन ले अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा मद्दत गर्दछ।	13 1202
कार्यालयमा जानुहोला	Centrelink 'Find Us' page
नयाँ आएका बासिन्दाहरुको लागि जानकारी	Centrelink को बसाई आउनेहरुको लागि जानकारी पाना
Languages other than English	Centrelink 'हामी तपाईको भाषा बोल्छौ' पाना
बहुसाम्प्रदायिक अष्ट्रेलियनहरुलाई टेवा पर्चा	अनलाईनमा Centrelink को बहुसाम्प्रदायिक अष्ट्रेलियनको पर्चा
वेभसाईट	www.centrelink.gov.au

Job Services Australia

Job Services Australia (JSA) एउटा अष्ट्रेलियाको सरकारको प्रभावकारी आँट हो जसले काम खोजीरहे मानिहरुलाई सहयोग गर्दछ।

Job Services Australia ले काम खोज्नको लागि र भएको काम बचाउनकोलागि टेवा दिन्छ। यसले व्याक्तिगत सेवा उपलब्ध गराउँदछ जसले तपाईको तालिम को अवसर र कामको अनुभव लगायत आवश्यकता पुरा गर्न सहयोग गर्दछ।

यदि तपाई शरणार्थि हुनुहुन्छ भने वा मानिविय कारणले प्रवेश गर्नु भएको हो भने तपाईले पुरा तवरको रोजगारी सेवाहरु अष्ट्रेलिया आएकै दिन देखीनै पाउनुहुनेछ। अन्य नयाँ बसाई आएकाहरुले धेरै सिमित रोजगारी सेवाकोलागि योग्य हुनेछ। Centrelink वा तपाईको Job Services Australia ले तपाईको योग्यता को बारेमा थप जानकारी दिन सक्दछन्।

तपाईको व्याक्तिगत आवश्यकता अनुकुल योजना गर्न Job Services Australia ले तपाईको रोजगारको मार्ग पत्ता लगाउन तपाई संगै काम गर्नेछ।   यस योजनाले रोजगार पत्तालगाउन र भएको रोजगार टिकाउनको लागि तालिम र सेवाहरु को प्रबन्ध गर्दछ। यस मद्दतमा रेजुमे लेख्नुको लगायत कामको अनुभव लिने र नया दक्षता वा शिक्षा हासिल गर्नमा मद्दत गर्दछ। तपाईको प्रबन्धकले स्थानिय रोजगारदाताहरु, गर्ता भएका तालिम दिने संस्थाहरु, सरकार, समुदाय र स्वस्थ्य संस्थाहरु संग काम गर्दा तपाईमा भएको कुनै पनि काम खोज्नमा भएका समस्याहरुको समाधान गर्न मद्दत गर्दछ।

तपाईले खुल्ला जानकारीहरु Job Services Australia को वेभसाईटमा पाउनुहुनेछ। उक्त वेभसाईट रोजगार खोज्नेहरुको लागि १४ भाषाहरुमा जानकारीहरु संलग्न छन्।

JOB SERVICES AUSTRALIA को सम्पर्क विबरण	
टेलिफोन	13 6268
Languages other than English	JSA को जानकारी अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा।
वेभसाईट	www.deewr.gov.au/Employment/JSA

थप जानकारी

निकाय वा सेवा	टेलिफोन	वेभसाईट
Australian Apprenticeships	13 3873	www.australianapprenticeships.gov.au
Jobguide – युवा रोजगारको लागि		www.jobguide.deewr.gov.au
Jobwise – बयस्कहरुको रोजगारको लागि		www.jobwise.gov.au

योग्यता

अष्ट्रेलियाको सम्बन्धित निकाय द्वारा तपाईंको योग्यताको औपचारिक रूपमा मान्यता प्राप्तगर्नु राम्रो हुन्छ जसबाट तपाईंको पढाइ अनुसारको पेशामा जागिर पाउन सजिलो हुन्छ।

व्यवसायिक योग्यताहरू

यदि तपाईंसँग इन्जिनियरिङ्ग, निर्माण, धातुका काम, विद्युत र खाना पकाउने व्यावसायिक योग्यता छ भने, निम्न विवरणबाट अष्ट्रेलियामा कसरी तपाईंको योग्यताको मान्यता लिने भन्नेबारे सल्लाह दिन्छ। सम्पर्क: यदि तपाई **अष्ट्रेलिया मा**, बस्नुहुन्छ भने, सम्पर्क

TRADE RECOGNITION AUSTRALIA – अष्ट्रेलिया भित्र बाट सोधपुछहरु।	
हुलाकको ठेगाना	GPO Box 9880, MELBOURNE VIC 3001
टेलिफोन	**1300 360 992** or **03 9954 2537**
फ्याक्स	03 9954 2588
ई-मेल	ARTCenquiries@deewr.gov.au
वेभसाईट	www.deewr.gov.au/tra

जानकारी लिनको लागि **विदेशबाट सम्पर्क**,:

TRADE RECOGNITION AUSTRALIA – विदेशबाट सोधपुछहरु।	
हुलाकको ठेगाना	GPO Box 9880, CANBERRA ACT 2601, AUSTRALIA
टेलिफोन	**+61 2 6121 7456**
फ्याक्स	+61 2 6121 7768
ई-मेल	traenquiries@deewr.gov.au
वेभसाईट	www.deewr.gov.au/tra

उत्तर माध्यमिक योग्यताहरू

यदि तपाई विशेष पेशाको काम खोजिरहनु भएको छ भने, तपाईले दर्तामा, लाईसन्स वा पेशागत विभाग **जुन Australian Skills Recognition Information** जानकारी को वेभसाईटमा सम्पर्क गर्नुहोला जसमा तपाईको योग्यता अष्ट्रेलियामा मान्याता प्राप्त छ छैन जाँच गर्न सक्नु हुनेछ।

यदि तपाई संग योग्यता छ र तिनिहरुलाई अष्ट्रेलियामा प्रयोग गर्न चाहानु हुन्छ भने, तपाईले क्षेत्रीय वा प्रादेशिक सरकारको **Overseas Qualification Unit (OQU)** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ र तिनिहरुले तपाईको योग्यता अष्ट्रेलियाको योग्यता संग Australian Qualification Framework प्रयोग गरि तुलना गर्दछ। यो सेचा नि:शुल्क हो।

थप जानकारी को लागि दिएको लिङ्कमा हेर्नुहोला।

	निकाय	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	आष्ट्रेलियाको दक्षता को मान्याता को जानकारी वेभसाईट।	www.immi.gov.au/asri
	क्षेत्रीय र प्रदेसीक सरकारी वैदेशिक योग्यता यूनिट State and territory government Overseas Qualification Units	सूचीवैदेशिक योग्यता यूनिट को

The Department of Education, Employment and Workplace Relations (DEEWR) द्वारा Australian Education International – National Office of Overseas Skills Recognition (AEI-NOOSR) को माध्यमबाट ले विदेशी योग्यताहरू को तुलना गर्न पैस लिएर परामर्श र जानकारी दिन्छ।

AEI-NOOSR मा सम्पर्क गर्नु अघी तपाईको क्षेत्रीय र प्रादेशीक Overseas Qualification Unit (OQU) संग सोधपुछ गर्नुहोला; यदि आवश्यक परेको खण्डमा तिनिहरुले AEI-NOOSR मा सिफारिस गरिदिन्छन्।

थप जानकारी लागि सम्पर्क:

	निकाय	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	AEI-NOOSR Hotline	1300 363 079	aei.gov.au/AEI/QualificationsRecognition

कुनै कुनै परस्थितिमा अष्ट्रेलियाको नागरिक वा स्थायी बसोबास भएका विदेशमा तालिम प्राप्त पेशागत व्यक्तिहरू को विदेशी योग्यताहरू अष्ट्रेलियामा मान्यता प्राप्तगर्न उनिहरुको bridging अध्ययनको लागि पेशागत अध्यनहरु जुन विदेशमा गरिएको आंशिक अध्ययन शुल्क: FEE-HELP सहयोगको लागि योग्य हुन्छन्।

	योजना	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	FEE-HELP	1800 020 108	www.goingtouni.gov.au

The Assessment Subsidy for Overseas Trained Professionals Program (ASDOT) ले विदेशका तालिम प्राप्त पेशेवारहरुलाई आर्थिक बेफाईदामस सहयोग गर्दछ। यसले केहि तोकिएका पेशाहरुमा विदेशबाट तालिम प्राप्त पेशागत व्यक्तिहरू को योग्यताको अष्ट्रेलियामा मल्याङ्कन र परिक्षा जुन तोकिएका केहि रोजगारको लागि उत्तर्ण हुनै पर्ने छ।

	योजना	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Australian Education International – ASDOT	1300 363 079	www.aei.gov.au

यदि तपाईंको योग्यता को कागजपत्र अंग्रेजीमा छैन भने, तपाईले तिनिहरूलाई उल्था गर्‍न दिनुपर्छ।

अध्याय २ को, *अङ्ग्रेजी संग मद्दतमा* हेर्नुहोला।

कार्यस्थलमा अधिकार र बचावट

अष्ट्रेलियामा सबै कामदारहरुको आधार भूत आधिकार र संरक्षणकोलागि योग्य हुनेछ।

कामदार र काम दिनेको लागि **Fair Work Australia** ले नि:शुल्क सल्लाहको लागि र अष्ट्रेलियाको को रोजगारी को कानूनको बारेमा जानकारी को लागि सम्पर्कको केन्द्रीय स्थल हो। **Fair Work Ombudsman** को कार्यालय **Fair Work Australia** को एउटा भाग हो र यसको कार्यालय सबै साजधानी शहरहरुमा र अष्ट्रेलियाको १८ क्षेत्रीय स्थलहरुमा अवस्थित छन्।

यदि तपाईलाई तपाईको कार्यस स्थलमा कानून कसरी लागू हुन्छ भन्ने बारेमा जिज्ञासा छ भने, Fair Work Ombudsman ले सरोकारको अनुसन्धान, कार्य स्थलको अभ्यासको सोधपुछ र अदालतिय अभ्यासको प्रारम्भ र *Fair Work Act 2009*अन्तर्गत कामदारहरुको प्रतिनिधित्व गर्दछ।

यदि तपाई स्वन्तत्र कामदार हुनुहुन्छ भने, तपाईको कार्यस्थलमा आधारभूत अधिकार र सुरक्षाको शधिकार हुन्छ।

न्यूनतम ज्याला

अष्ट्रेलियाको सबै कामदारहरुले कम्तिमा पनि न्यूनतम तलब पाउन योग्य हुन्छन्। तपाईले कति पाउनकोलागि योग्य हुनुहुन्छ भन्ने बरेमा तपाईले काम गरेको प्रदेश वा क्षेत्र लगायत तपाईको उमेर, कुन वर्गको काम अनतर्गत तपाई पर्नुहुनेछ, र तपाईको रोजगारको करारको विवरणमा अर पर्दछ।

तपाईको रोजगारदाताले तपाईलाई लगातार रुपमा तलब दिनु पर्दछ र तलबबाट कुनै पनि किसिमको कुरारु तपाईको अनुमति बिना घटाउन हुन्न (कर को प्रयोजनको लागि बाहेक)।

रोजगारको शर्तहरु

अष्ट्रेलियामा सबै कामदारहरुको न्यूनतम रोजगारिका शर्तहरु हुन्छन्। यी मापदण्डमा काम गर्ने घण्टाहरु, बढी काम गरेमा तलब, आराम छुट्टी, बिरामी बिदा र बिदाहरु पर्दछन्।

प्रतिनिधित्व गर्ने अधिकार

अष्ट्रेलियाको सबै कामदारहरुको व्यवशायिक संगठन द्वारा प्रतिनिधित्व गरिने र संलग्न हुने अधिकार छ। संगठनले उनिहरुको सदस्यहरुलाई तलबमा, रोजगारको शर्तहरुमा र कार्यस्थलको अधिकारको सल्लाह दिन्छ। तिनिहरुले कार्यस्थलको समस्या, र सदस्यहरुको तलबमा रोजगारदाताहरुसंग मोल गर्ने र रोजगारीको शर्तहरुका समस्यामा मद्दत गर्दछन्।

तपाईले तपाईको रोजगारदसतालाई तपाई संगठनको सदस्य हुनुहुन्छ भन्ने उल्लेख गर्नु पर्दैन। तपाईको रोजगारदाताले तपाईलाई नराम्रो व्यबहार गर्नु हुदैन वा तपाई संगठन को सदस्य भएको कारणले कामबाट निकाल्न पाउनु हुदैन।

यदि तपाई संगठनमा संम्मिलित हुन चाहानु हुन्छ र कुन संगठनमा हुने भन्ने थाहा नभएमा तपाईले सल्लाहको लागि Unions Australiaमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। Unions Australia, Australian Council of Trade Unions द्वारा संञ्चालित सदस्यता र परामर्श सेवा हो। यसले यदि तपाईसंग काममा तपाईको अधिकार र कानूनी हकको बारेमा प्रश्न छ भने मद्दत गर्न सक्दछ।

भेदभाचको विरुद्ध संरक्षण

तपाई भेदाभावको विरुद्ध संरक्षित हुनुहुन्छ र तपाईको वर्ग, धर्म, लिङ्ग, गर्भवती, लैङ्गिक बिचारधारा, अशक्तता वा संगठनको सदस्य भएका कारणले हुने प्रतिघाती कृयाकलाप (‘adverse action’) बाट बचाउँदछ।

‘प्रतिघाती कृयाकलाप (‘adverse action’) मा रोजगारीको अन्त्य र धेरै प्रकारका आचरणयुक्त कृयाकलाप जस्तै व्यक्तीलाई रिजगारी नदिने, अभैधानिक तवरले कामदारको पद परिवर्तन गरिदिने वा भेदभावको गारण कामदारलाई फरक व्यबहार गर्ने पर्दछन्।

अन्य कार्य स्थलको अधिकार

तपाईको सुरक्षित र स्वस्थ्य कार्य स्थलमा काम गर्ने अधिकार छ। यदि तपाई कार्य स्थलमा घाईते हुनु भएको भए तपाई workers’ compensation को लागि योग्य हुनुहुनेछ।

तपाईको रोजगारदाताले तपाईलाई पनि, अप्रीय तवरले व्यबहार गर्न पाउँदैन वा तपाईले तपाईको रोजगारीको बारेमा सोधपुछ वा उजुरी (तपाईको कामदार वा सम्बन्धित निकायमा) गरेको वा तपाईले तपाईको अधिकारको प्रयोग गर्ने प्रयस गरेको आधारमा करणले अवकास दिन पाउँदैन।

थप जानकारी

तपाईले सहि तलब पाईरहनु भएको छ भन्ने ढुक्क हुनको लागि, कार्यस्थलको अधिकार र शर्तहरु, वा तपाईको रोगजारदाको बारेमा उजुरी गर्न परेमा, तपाईले Fair Work को जानकारी लाईन वा Fair Work को अनलाईन जाकारी को खण्डमा गई गर्नु सक्नुहुनेच।

कार्य स्थलको समस्याहरुको बारेमा थप जानकारीको लागि तल हेर्नुहोला।

राष्ट्रिय निकायहरु	टेलिफोन	वेभसाईट
Fair Work Infoline	13 1394	Fair Work online information portal
Fair Work Ombudsman	13 1394	www.fwo.gov.au
		Languages other than English
Fair Work Australia	1300 799 675	www.fwa.gov.au
Unions Australia	1300 486 466	www.unionsaustralia.com.au

कार्य स्थलमा स्वास्थ्य र सुरक्षा

अष्ट्रेलियामा क्षेत्र र प्रदेशहरु **Occupational Health and Safety (OH&S)** को कानून बनाउनमा र तिनिहरुलाई लागू गर्न जिम्बेवार छन् । हरेक क्षेत्र र प्रदेशहरुको कार्यस्थल र शुरक्षा को कानून छ त्यसले तिनिहरुको जुम्बेवारी खटाउँदछ, जसले रोजगारदाता र सरकारी निकायहरु लगायत कार्यस्थल र शुरक्षा र स्वास्थ्यमा भूमिका खेल्दछ।

यदि तपाईलाई तपाईको कार्यस्थल शुरक्षीत लाग्दैन भने, तपाईले तपाईको संगठन वा देहायका उपयुक्त क्षेत्र र प्रदेशहरुको अधिकारीलाई सम्पर्क गर्नु पर्दछ।

प्रदेश वा क्षेत्र	सार्वजनिक आवास	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	WorkCover ACT	02 6205 0200	www.workcover.act.gov.au
एन यस डब्लु	WorkCover NSW	13 1050	www.workcover.nsw.gov.au
एन टि	NT WorkSafe	1800 019 115	www.worksafe.nt.gov.au
क्यू यल डी	WorkCover Queensland	1300 362 128	www.workcoverqld.com.au
यस ए	SafeWork SA	1300 365 255	www.safework.sa.gov.au
टि ए यस	Workplace Standards Tasmania	1300 366 322	www.wst.tas.gov.au
भि आई सी	WorkSafe Victoria	1800 136 089	www.workcover.vic.gov.au
डब्लु ए	WorkCover Western Australia	1300 794 744	www.workcover.wa.gov.au

Superannuation

Superannuation तपाईंको अवकाशको लागि दिर्घकालिन विशेष लगानी हो। Superannuation लाई 'retirement savings' वा 'pension income' भनेर पनि चिनिन्छ। अष्ट्रेलियामा, सामानान्यत Superannuation लाइ 'Super' भनिन्छ।

रोजगारीमा रहेको बेला Superannuation मा रकम जम्मा गर्ने गरिन्छ जुन रकमबाट मानिसहरूले जागिरबाट अवकाश हुँदाको लागि बचत गर्न मद्दत गर्छ। अष्ट्रेलियामा सबै जसो रोजगारी भएको व्यक्तीहरु superannuation fund को सदस्य हुन्छन्।

खासगरी कानून अनुसार तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको आम्दानीको नौ प्रतिशत बराबर रकम तपाईंले रोजेको superannuation कोषमा जम्मा गर्नु अनिवार्य छ। तपाई superannuation मा थप रकम पनि जम्मा गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो रोजगारदाताले उचित रकम जम्मा गरेको छ वा छैन भन्ने पत्तालगाउन तपाईंले आफ्नो superannuation कोषको व्यवस्थापन गर्ने व्यक्तिहरूसित सोधपुछ गर्नुपर्छ।

Superannuation को बारेमा थप जानकारीको लागि देहायका लिङ्कमा हेर्नुहोला।

	SUPERANNUATION को जानकारी	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Australian Taxation Office (ATO) Superannuation Infoline	**13 1020**	www.ato.gov.au/super
राष्ट्रिय	Australian Securities and Investment Commission (ASIC)	**1300 300 630**	www.fido.asic.gov.au

10 पैसा

वित्तीय सेवाहरू

अष्ट्रेलियामा, तपाई ले बृहत बैंकिङ विमा, निबृतिभरण र लगानी का साधनहरु र सेवाहरू पाउनु हुन्छ। वित्तीय साधनहरु र सेवाहरु सरकारद्वारा अनुमति दिएका व्यवसायहरू ले मात्र बिक्री गर्न पाउँछ। अनुमतिपत्र बिना वित्तीय सेवाहरु बिक्री गर्नु गैर कानूनी हो।

UNDERSTANDING MONEY	
वेभसाईट	www.understandingmoney.gov.au

त्यहाँ केही धोकेबाज मानिसहरू छन् जसले तपाई लाई झुक्याएर तपाई को पैसा उनीहरू लाइ दिनु पर्ने बनाइ तपाई बाट चोर्न प्रयास गर्छन्। यदि तपाई को पैसा जम्मा गर्ने, व्यवसायीक ऋण, वीमा, निबृतिभरण, लगानी र वित्तीय सल्लाह हरु वा लगानी प्रति संङ्कास्पद वा अनिश्चित भयको उजुरी छ भन **Australian Securities and Investments Commission (ASIC)** मा सम्पर्क गर्नुहोला।

AUSTRALIAN SECURITIES AND INVESTMENTS COMMISSION	
टेलिफोन	**1300 300 630**
वेभसाईट	www.fido.asic.gov.au

बैंकिङ

बैंकिङ सेवाहरू बैंक, building society वा credit union द्वारा उपलब्ध गराइन्छ। पैसा झिक्केको लागि बैंकमा जान सक्नु हुन्छ वा तपाई को बैंक कार्ड प्रयोग सक्नु हुन्छ र तपाई **ATM** (Automatic Teller Machine) बाट **PIN** (Personal Identification Number) प्रयोग गरेर नगद निकाल्न सक्नु हुन्छ। तपाई को बैंक कार्ड मा PIN नलेख्नुहोला। **यदि बैंक कार्ड चोरिए मा वा हराए मा - तपाई को बैंक लाइ तुरन्त भन्नु होला।**

बैङ्कीक थप जानकारीको लागि निम्न वेभसाइट मा जानु होला ।

बैंकीङ्ग जानकारी	**वेभपेज**
Australian Competition and Consumer Commission - बैंक शुल्क, क्रेडिटकार्ड को शुल्क वेभपेज	www.accc.gov.au
Australian Competition and Consumer Commission –ईन्टरनेट बैङ्कींग वेभ पेज।	www.accc.gov.au
Australian Bankers Association – बैं्क खाताको आधारबूत वेभपेज	www.bankers.asn.au

कर व्यवस्था

अष्ट्रेलियामा, तपाईले कमाएको तलब, व्यावशाय वा सरकारलाई गरेको लगानी बाट कर तिरिन्छ।
Australian Taxation Office (ATO)ले व्यक्तीगत र व्यबशाय बाट कर संकलन गर्दछ र उक्त पैसाले महत्वपूर्ण सेवाहरु जस्तै

अस्पताल, पाठशाला, सडक र रेलमार्ग मा खर्च गरिन्छ।

अष्ट्रेलियाको कर कार्यालय **Australian Taxation Office**ले कुनै व्यक्ति वा व्यापारिक प्रतिष्ठानका लागि विशेष प्रकारको tax file number (TFN) नम्बर जारी गरेको हुन्छ जुन परिचय र रेकर्ड राख्नकोलागि प्रयोग गरिन्छ. ।आफ्नो tax file number प्राप्त गर्न आवेदन गर्ने कुरालाई पहिलो प्राथमिकता दिनुपर्छ।

ईन्टरनेट मार्फत सबभन्दा छिटो Online tax file number registration २४ सै घण्टा सातै दिन उपलब्ध हुन्छ र त्यसका लागि तपाईंको राहदानीको विवरण र तपाईंको अष्ट्रेलियाको ठेगाना आवश्यक हुन्छ। करिब १० दिन पछि तपाईले हुलाक बाट तपाईको tax file number प्रप्त गर्नुहुनेछ।

आवेदन फारमहरू Centrelink offices, मा उपलब्ध हुन्छन जसलाईं ATO website बाट छाप्न वा TFN Helpline मा फोन गरेर पनि प्राप्तगर्न सकिन्छ। यदि तपाईले tax file number पाउनकोलागि निवेदन गर्नु भएको छ भने, ATO ले निवेदन पाएको २८ दिनमा tax file number पाउनुहुनेछ।

तपाईंले आफ्नो tax file number को जतन गर्नुपर्छ र त्यसलाई चोरी हुनसक्ने जस्तो कि तपाईंको गोजी, पर्स वा मोवाइल फोनमा राख्नु हुन्न। कसैलाई तपाईको tax file number प्रयोग गर्न दिनु, तपाईले बेच्ने वा सित्तैमा दिनु भएमा गम्भिर समस्या पर्ने छ।

जव तपाईंले काम शुरू गर्नुहुन्छ त्यसबेला तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई tax file number Declaration form भरेर त्यसमा सही गर्न अनुरोध गर्छ जुन फारममा तपाईंले आफ्नो tax file number नम्वर भर्नुपर्छ। यदि तपाईको tax file number छैन भने, तपाईको रोजगारदाले तपाईले पाउने तलबबाट अधिकतम कर कटाउने छ।

यदि आर्थिक वर्ष (between 1 July and 30 June), को बीचमा तपाईंले कुनै आम्दानी गर्नुभएमा तपाईंले अन्य व्यवस्था गर्नु भएको छैन भने उक्त वर्षको अक्टोवर ३१ तारिख भित्र **Income Tax Return** पेश गरिसक्नुपर्छ अष्ट्रेलियाको बासिन्दाको हैसियतले तपाई अष्ट्रेलियाको कानून अन्तरगत हुनुहुन्छ र Income विवरण बुझाउँदा सामान्यतया देशभित्र र बाहिर गरेको सम्पूर्ण आम्दानी खुलाउनु आवश्यक छ।

यदि तपाई न्यून आय आर्जन गर्ने हुनुहुन्छ भने तपाईले निशुल्क: tax return गर्नो लागि नि:शुल्क मद्दत गर्दछ। यस नि:शुल्क सेवालाई **Tax Help** भनिन्छ Tax Help Centres बाट, तालिम प्राप्त स्वयं सेवकहरुले तपाईको tax return भर्न र पेश गर्न सहयोग गर्दछ। Tax Help नि:शुल्क सेवा हो, १ जुलाई देखी ३१ अक्टोवर सम्म उपलब्ध हुन्छ।

अष्ट्रेलियामा अधिकांश सामानहरू खरिद गर्दा १०% **Goods and Services Tax (GST)** तिर्नुपर्ने प्रावधान छ। GST तपाईंले तिर्नुपर्ने मूल्यमा समावेश गरिएको हुन्छ। केही चिजहरू जस्तो कि आधारभूत खाद्यान्न लगायत शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाहरूका लागि आवश्यक अधिकांश सामानहरू र बाल बच्चाको हेरचाह तथा नर्सिङ् होमका लागि चाहिने सामानहरूमा GST कर लाग्दैन।

AUSTRALIAN TAXATION OFFICE (ATO) को सम्पर्क विवरणहरु	
टेलिफोन (Tax Help लगायत)	**13 2861**
Business and GST enquiries	**13 2866**
Apply for a tax file number अनलाईन द्वारा निवेदन गर्नुहोला।	Online individual TFN registration
कार्यालयमा जानुहोला	ATO sको पसलहरु भएको स्थान।
Languages other than English	अंग्रजि बाहेक अन्य भाषाहरुमा करको जानकारी।
वेभसाईट	www.ato.gov.au

वैदेशिक सम्पती, लगानी हरु र आम्दानी

अष्ट्रेलियन बासिन्दाहरुलाई उनिहरुले विश्व भरिका आम्दानीमा कर तिर्नु पर्दछ र आयकर विवरणमा सम्पूर्ण वैदेशिक आम्दानीहरु जनाउनु पर्दछ। तपाई करको लागि अष्ट्रेलियाको बासिन्दा हो वा होईन भन्ने निर्क्योल हरेक मामिला मामिला पिच्छे ले निर्धारण गर्नु पर्दछ।   "Australian Tax Office (ATO) को वेभसाईटमा यि जानकारीहरु छन्, यसले तपाईको कर सम्बन्धी दायित्वहरु को बारेमा बुझ्न सहयोग गर्दछ।"

ATO ले आम्दानीको कारवाईको वारेमा जानकारी उपलब्ध गराउँदछ जस्तै:

- लगानी बाट जस्तै सेक्युरिटी र भाडाका घरहरु
- ब्याज र रोयाल्टी
- वैदेशिक व्यावसायिक कृयाकलाप
- विदेशबाट ल्याईएको पेन्सन

यदि तपाईको वैदेशिक आम्दानी छ भने कमाएको देशमा कर तिरि सकेको भएपनी तपाईले खुलाउनु पर्दछ। यदि वैदेशिक आम्दानीको अष्ट्रेलियामा कर तिर्नुपर्ने भएमा, र तपाईले त्यसमा वैदेशिक कर तिर्नु भएमा तपाई वैदेशिक कर फिर्ताको लागि योग्य पनी हुन सक्नु हुनेछ।

"अष्ट्रेलियाको करमा छुट भएपनि, तपाईले वैदेशिक आम्दानी खुलाउनु पर्दछ। " यो वैदेशिक आम्दानी तपाईको अष्ट्रेलियाको कर निर्धारण गर्न अष्ट्रेलियाको र विदेश दुबैको आम्दानी संगै हिसाब गरिन्छ।

यदि तपाईको आर्थिक अवस्था जटिल छ भने तपाईले कर अभिकर्ता वा - Australian Taxation Office संग परामर्श गर्नु पर्दछ।

कर व्यवश्था र व्यावशाय

यदि तपाईंले अष्ट्रेलियामा कुनै व्यापार गर्ने निर्णय गर्नु भएको छ भने हुन्छ भने तपाईंलाई tax file number र Australian Business Number (ABN) आवश्यक पर्नेछ। यदि तपाईको बार्षिक आम्दानी अष्ट्रेलियन डलर ७५००० नाघेमा Goods and Services Tax (GST) मा दर्ता गर्नु पर्नेछ। तपाईले व्यबशाय को आम्दानीमा कर तिर्नु पर्ने छ र यदि तपाईले व्यवशाय चा सम्पती बिक्री गर्नु भयो र नाफा भयो भने उक्त capital gains मा कर तिर्नु पर्नेछ।

अष्ट्रेलियाको कानून अनुसार तपाई संग काम गर्ने सबै कामदारहरुको पेन्सन (superannuation) तपाईले तिरिदिनु पर्दछ र कामदारहरुबाट उनिहरुको तलबबाट कर संकलन गर्नु पर्दछ र कर कार्यालयलाई पठाईदिनु पर्नेछ।

व्यवशाय र व्यक्तिगत रुपमा उनिहरुको करको कानूनी हक र कर्तव्यको बारेमा बुझ्नको लागि सहयोग गर्न कर कार्यालयले धेरै प्रकारका मद्दत र जानकारीहरु उपलब्ध गराउँदछ। यसमा अंग्रेजी र उल्थाईएका प्रकाशनहरु पर्दछन्।

माथिका Australian Taxation Office (ATO) को सम्पर्क विवरणहरु हेर्नुहोला।

ऋण र उधारो

ऋण वा पैसा सापटी लिने भनेको जब तपाई ले पछिका दिनहरुमा थप समेत, जसलाइ ब्याज भनिन्छ तिर्ने मन्जुरका साथ सापटी लिएको पैसा हो। केही फरक ऋणका प्रकार हरु मा व्यक्तिगत ऋण, घरको ऋण, क्रेडिट कार्ड र ओभरड्राफ्ट हुन।

ऋणको लागत फरक फरक हुन्छन् यी सब ऋणका प्रकार हरु मा, ऋणदाता मा, तपाई ले तिर्न कति समय लाग्छ, ब्याज दर र शुल्क: र चार्जमा निर्भर पर्दछ। **यो महत्वपूर्ण छ कि ऋण तथा क्रेडिट कार्ड को प्रयोग यदि तपाई तिर्न सक्नु हुन्न भने नगर्नुहोला ।**

AUSTRALIAN SECURITIES AND INVESTMENTS COMMISSION	
उधारो, ऋण र सापटीका सल्लाह	www.fido.asic.gov.au

वीमा

वीमा भनेको नोक्सान वा हानीको वित्तिय संरक्षण को लागि हरेक बर्ष एउटा निश्चित पैसा तिर्ने रकम हो। वीमा कर्ताले तपाईको हानीको सोधभर्ना तपाई आफैले तिर्नुका सट्टामा उनिहरुले तिर्नकोलागि मञ्जुरी गरिदिन्छन्।

मुख्यतय वीमाहरु मा घर वीमा, घरको सरसामानको वीमा र यात्रा जीवन वीमा र कार वीमा हुन्। विमाको करार लिनु अधी तपाईले वीमाको निती र कतिपैसा लाग्छ बुझ्नु जरुरी छ।

त्यहाँ बजारमा फरक फरक प्रकारका कार वीमाहरु उपलब्ध छन्। यदि तपाई को कार छ भने यदि तपाई ले अर्को व्यक्ति लाइ दुर्घटनामा घाइते बनाइ दिनु भयमा वेहोर्नको लागि, तेश्रो पक्ष वीमा (third party insurance) हुन अनिवार्य छ। तपाई लाई व्यापक कभर (comprehensive car insurance) पनि लिन सक्नु हुन्छ जसले धेरै वीमा कभर गर्छ। यदि तपाईको एउटा दुर्घटना, वा यदि तपाईको कारको चोरी भएको खण्डमा यस वीमाले तपाईको कारको नोक्सानी ले भएका खर्च (र अर्को व्यक्तीको कार) बेहोरिदिन्छ।

AUSTRALIAN SECURITIES AND INVESTMENTS COMMISSION	
वीमाले कसरी काम गर्छ भन्ने सल्लाह	www.fido.asic.gov.au

वित्तिय सल्लाह लिने

Centrelink को **Financial Information Service (FIS)** ले तपाईको वित्तिय समस्याहरुको दक्षता पूर्ण जानकारी उपलबध गराउँदछ। Financial Information Service निशुल्क: हो र टेलिफोन, व्यक्तिगत वा वित्तिय शिक्षा को सेमिनार को रुपमा उपलब्ध छ।

सेमिनार को बारेमा थप पत्तालगाउन परेमा वा सेमिनारको बुकिंङ्ग र्नु परेमा देहाय बमोजीम हेर्नुहोला।

CENTRELINK FINANCIAL INFORMATION SERVICE	टेलिफोन	वेभसाईट
Financial Information Service (FIS)	13 2300	www.centrelink.gov.au
वित्तीय जानकारीको सेमिनारमा भागलिन बुकिङ्ग गर्न परेमा	13 6357	सेमिनार बुकिङ्ग

वित्तीय परामर्शदाता

वित्तीय परामर्शदाता ले वित्तीय कठीनाईमा परेका मानिसहरुलाई जानकारी उपलब्ध गराउँदछ। व्यक्तिगत वा पारिवारीक अवस्थाको बिस्तृत जाँच प्रकृयामा वित्तीय समस्यामा समाधानका उपायहरु र यी छनौटहरुको कारणले हुन सक्ने फाईदा र बेफाईदा केलाउँदछ।

तपाईको नजिक वित्तिय परामर्शकहरु पत्तालगाउन तपाईले **Australian Securities and Investments Commission (ASIC)** वा ASIC को वेभसाईटमा जानुहोला।

Australian Securities and Investments Commission	
टेलिफोन	1300 300 630
वित्तीय परामर्शमा सल्लाह	www.fido.asic.gov.au

उपभोक्ता संरक्षण

हरेक क्षेत्र र प्रदेशमा उपभोक्ता को सल्लाह र निश्पक्ष व्यापार को लागि सरकारी कार्यालयहरु छन्। तिनिहरुले उपभोक्ताहरुलाई सल्लाह र जानकारीहरु उपलब्ध गराउन सक्दछ जस्तै भाडा र आवाश, घर खरिद वा बिक्री निर्माण र मर्मत, कार खरिद, किनमेल, वारेन्टिज्, किस्ता बन्दि, फिर्ता, उधारो र व्यापार।

उपभोक्ता को संरक्षण र निश्पक्ष व्यापार को बारेमा थप पत्ता लगाउनकोलागि देहायका लिङ्कमा हेर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	उपभोक्ता निकाय (Consumer Agency)	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Australian Competition and Consumer Commission (ACCC)	www.accc.gov.au
ए सि टि	Office of Regulatory Services	www.ors.act.gov.au
एन यस डब्लु	NSW Fair Trading	www.fairtrading.nsw.gov.au
एन टि	Consumer Affairs	www.nt.gov.au/justice/consaffairs
क्यू यल डी	Office of Fair Trading	www.fairtrading.qld.gov.au
यस ए	Office of Consumer and Business Affairs	www.ocba.sa.gov.au
टि ए यस	Consumer Affairs and Fair Trading	www.consumer.tas.gov.au
भि आई सी	Consumer Affairs Victoria	www.consumer.vic.gov.au
डब्लु ए	Consumer Protection	www.commerce.wa.gov.au

Ombudsman कार्यालयहरू स्वतन्त्र संस्था हो जसले सरकारी संस्थाहरुको बारेमा र केहि उद्योग का निजी कम्पनीहरु को बारेका छानबिन गर्दछन्। तिनीहरु ले गैर कानूनी, अन्याय वा भेदभाव का व्यवहार रोक्ने वा तपाई लाई निश्पक्ष फल दिलाउने प्रयासको लागि बिचमा परिदिन्छन्।

Commonwealth Ombudsman को बारेको जानकारी पत्ता लगाउन देहायका हेर्नुहोला। यस साईटले सम्बन्धित साईटहरु संग पनि लिंक गरिदिन्छ जस्तै क्षेत्रीय, प्रादेशीक र उद्योग संग सम्बन्धित ombudsman कार्यालयहरु।

Commonwealth Ombudsman को सम्पर्क विवरण	
टेलिफोन	1300 362 072
वेभसाईट	www.ombudsman.gov.au

The **Australian Communications and Media Authority (ACMA)** ले प्रसारण सेवा जस्तै टेलिभिजन वा रेडियो र ईन्टरनेट का अनुपयुक्त सामाग्री का बारेमा परेका जुरीहरु को छानबिन गर्दछ। उजुरी पहिला सेवा प्रदान गर्नेहरु लाई गर्नु पर्छ। यदि उजुरी समाधान नभएमा, तपाई आफ्नो उजुरी ACMA पठाउन सक्नु हुन्छ।

AUSTRALIAN COMMUNICATIONS AND MEDIA AUTHORITY को सम्पर्क विवरण।	
टेलिफोन	1800 226 667
वेभसाईट	www.acma.gov.au

The **Australian Competition and Consumer Commission (ACCC)** ले ग्राहकहरु लाई भाउको बारेमा पक्ष पाती व्यवसाय हरु, प्रतिस-पर्धा का विपरीत र पक्ष पाती बजार व्यवस्था, र सामानको सुरक्षा को विरुद्ध केही संरक्षण प्रदान गर्दछ।

AUSTRALIAN COMPETITION & CONSUMER COMMISSION को सम्पर्क विवरण	
टेलिफोन	1300 302 502
वित्तीय परामर्शमा सल्लाह	www.accc.gov.au

11 सामाजिक सुरक्षा

Centrelink नामक नकायको माध्यम द्वरा अष्ट्रेलियन सरकारले मानिसहरूलाई आत्मनिर्भर तुल्याउन र आवश्यक परेकाहरूलाई मद्दतगर्न सामाजिक तथा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने गर्छ। Centrelink ले सामाजीक सुरक्षा उपलब्ध गराउँदछ, सोहि समयमा **Family Assistance Office** ले परिवारलाई सहायता उपलब्ध गराउँदछ।

Centrelink र Family Assistance Office द्वरा संचालित भुक्तानीको लागि त्यहाँ धेरै नियमहरु छन्। यहाँ उपलब्ध गराईएको जानकारीहरु साधारण ज्ञान र तपाईको विषेश आव्स्यकता को लागि यि अभिकर्ता हरुसंग छलफल गर्नुहोला।

तपाईले Centrelink को कार्यालय स्थानहरु र Family Assistance कार्यालयको स्थानहरु तपाईको स्थानिय White Pages टेलिफोन सूचीमा पत्तालगाउन सक्नुहुनेछ।

Centrelink को भुक्तानीहरु

सामाजीक सुरक्षाको भुक्तानीको दावी गर्ने पहिलो कदम '**Intent to Claim'** मा दर्ता हुनु पर्दछ। यसले Centrelink लाई तपाईले छिट्टै पैसाको लागिनिवेदन गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने जनाईदिन्छ। तपाई वा तपाईको मार्फत कसैले तपाईको दावी अनलाईन, आफै गएर, टेलिफोन बाट, चिठ्ठीबाट वा फ्याक्स बाट गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईको निवेदन Centrelink को भुक्तानी वा छुट पाउने कार्ड स्वीकृत भईसकेको छ भने, तपाईको भुक्तानी वा छुट को कार्ड दावी गर्ने आकंक्षाले दर्ता गरेकै दिन बाट सुरु हुन्छ। (यदि तपाई भुक्तानी वा छुट को लागि योग्य हुनु भएमा र तपाईले १४ दिन भित्र मा फारम भरेर बुझाउनु होला।

Centrelink payments प्राप्त हुने नहुने कुरा तपाईंको प्रवेषाज्ञाको प्रकार, चाहे स्थायी वा अस्थायी बासिन्दा र आफ्नो विशेष परिस्थिति लगायत आम्दानी र धन सम्पत्तीमा निर्भर हुनेगर्छ। तपाईं अष्ट्रेलियाको स्थायी बासिन्दा बन्नु भएको भएपनि त्यस्तो सुविधा प्राप्तगर्न निश्चित समय पर्खनु पर्ने हुनसक्छ। (तल हेर्नुहोस) जानकारीहरु *प्रतिक्षाको समय* शिर्षक अन्तर्गत तल हेर्नुहोला

कुनैपनि income support payments पाउनको लागि तपाईंसित Centrelink ले Australian Taxation Office मा पेसगर्न तपाईंलाई tax file number निवेदन फारम पनि उपलब्ध गराउन सक्छ।

सेन्टरपे (Centrepay)

यदि तपाईले Centrelink को आम्दानी टेवा भुक्तानी, पाउनु भएमा, तपाईले Centrelink को आफै बिल भक्तानीहुने सेवा Centrepay प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। यस सेवाले तपाईको Centrelink बाट पाउनु हुने भुक्तानी बाट तपाईको बिल लगातार रुपमा सिधै घटाउने व्यबस्था गर्दछ। हरेक महिना वा हरेक तिन महिनामा ठूलो बिल हुनाको सट्टामा तपाईको बिल थेग्न सक्ने गरि तपाईको भुक्तानी बाट तिरिन्छ, तपाईको पैसा सजिलो संग व्यवस्थित सकिन्छ।

प्रतिक्षा अवधी

सामाजिक सुरक्षा भुक्तानीका लागि योग्य हुन तपाई स्थाई बासिन्दाको रुपमा अष्ट्रेलियामा दुईवर्ष बसेको हुनुपर्छ। अष्ट्रेलियामा स्थायी बासिन्दाको रूपमा बिताएको समयलाई मात्र प्रतिक्षा अबधीका रूपमा गणना गर्ने गरिन्छ।

Income support payments प्राप्त हुने नहुने कुरा तपाईंको प्रवेषाज्ञाको प्रकार र आफ्नो विशेष परिस्थिति लगायत आम्दानी र धन सम्पत्तीमा निर्भर हुनेगर्छ। "त्यस्तो भुक्तानीमा बेरोजगार वा बिरामी भत्ता, विद्यार्थी सहुलियत र अन्य कतियप भुक्तानीहरू

पर्छन्। " उमेर वा शारीरिक रूपमा अपाङ्ग भत्ताको भुक्तानी लिन पाउन तपाईं अष्ट्रेलियामा बसोबास गरेको १० वर्ष भएको हुनुपर्छ। त्यस्ता Family Assistance payments भुक्तानीहरू प्राप्त गर्न कुनै प्रतिक्षा अवधी तोकिएको.छैन।

न्यूजिल्याण्ड नागरिकहरु जो Special Category visa (SCV) द्वारा आईपगेको छ, जहाँसम्म तिनहरु साधरणतया प्रायजसो आम्दानी टेवा को भुक्तानीको लागि योग्य हुंदैनन् तर तिनिहरु अष्ट्रेलियामा २० फेब्रुअरी २००१ वा त्यसकै दुई बर्ष अगाडी १२ महिनाको लागि आएका भए भने पाउँदछन्।

यदि तपाई यी भन्दा पछाडी Special Category visa holder को रुपमा आईपुग्नु भएको छ भने साधारणतया स्थायी बासिन्दाको भिसाको लागि निवेदन गर्नु पर्दछ र स्थायी बासिन्दाको भिसा **पाएपछी** तपाई भुक्तानीको लागि योग्य हुनुहुनेछ। एउटा Special Category visa बहाकले भने Family Assistance payments (तल हेर्नुहोला) वा केहि Health Care Cards लागि वा केहि योग्य हुन पनि सक्दछन् । त्यहाँ Social Security Agreement न्यूजिल्याण्ड संग छ र Disability Support Pension र Carer Payment निश्चित अवस्थाको लागि मात्र छ।

प्रतिक्षा अवधीमा छूट

शरणार्थी वा मानवीय कारणले आएकाहरूले १०४ हप्ताको प्रतिक्षा अबधीमा छूट पाउँछन्। यो प्रावधान यदि अष्ट्रेलियामा आइपुगेका शरणार्थी वा मानविय कारणले आएको बेला यदि उनिहरूबीच सम्बन्ध भएको देखिएमा ति मानिसहरूका परिवार र तिनमा निर्भर व्यक्तिहरूमा पनि लागू हुन्छ।

यसैगरी अष्ट्रेलियन नागरिकको परिवार र उसमा निर्भर केटाकेटीहरू र कम्तिमा दुईवर्ष बासोबास गरेका स्थायी बासिन्दाहरूले प्रतिक्षा अवधीको छूट पाउँछन्। उनिहरूका लागि अन्य छूटहरू पनि लागू हुनसक्छ।

अधिकांश भुक्तानीहरू अष्ट्रेलियामा बस्ने मानिसहरू र स्थायी बसोबास गर्ने अनुमति प्राप्त गरेकाहरूलाई मात्र उपलब्ध हुन्छ। तपाईंको नियन्त्रण भन्दा परको परिस्थितिका कारण उल्लेखनिय कठिनाईहरू आइपरेमा **Special Benefit** भनिने एक भुक्तानी प्रतिक्षा अवधीमा पनि उपलब्ध हुनसक्छ। यस्तो भुक्तानी अत्यन्त सिमित परिस्थितिमा मात्र उपलब्ध हुन्छ। रोजगारी फेलापार्न नसकेको वा पैसा सकिएको जस्तो कारण Special Benefit का लागि योग्य हुन पर्याप्त हुन सक्दैन। यदि तपाईं Assurance of Support अन्तर्गत बसाईं सर्नु भएको हो भने तपाईंको Assurer तपाईंलाई भुक्तानी गरिएको रकमको सोधभर्ना गर्न जिम्मेवार हुनेछ।

यदि तपाई मानिहरुको हेरविचार गर्नु हुन्छ भने, जो स्थायी बासिन्दा हो र यदि तपाई specific Carer visa मा आउनुभएको छ भने, तपाई प्रतिक्षाको समयको प्रतिक्षा गर्न बाट छुट पाउनुहुनेछ। तपाई Carer Allowance को लागि योग्य पनि हुन सक्नु हुनेछ जुन प्रतिक्षा को समय कुर्नु पर्दैन।

यदि तपाईं विधुर वा विधुवा हुनुभएमा अपाङ्ग बनेमा वा अष्ट्रेलियाको बासिन्दा बनेपछि एक्लो अभिभावक बन्नु भएमा तपाईं सहुलियत वा पेन्सनको लागि योग्न बन्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाई अन्तराष्ट्रिय सामाजिक सुरक्षा सम्झौता अन्तर्गत समेटिनु भएको छ भने अष्ट्रेलियामा १० वर्ष नबसेको भएपनि तपाईंले पेन्सन पाउन सक्नुहुनेछ। सन् २०१० को जेनुवरी महिनासम्ममा अष्ट्रेलियाको २३ वटा देशहरूसित social security agreements (सामाजिक सुरक्षा सम्झौता) भएको छ।

मानवीय र शरणार्थी आप्रवासीहरूका लागि संकटकालिन भुक्तानी

Crisis Payment मानवीय कारणले आएका नव आगन्तुकहरूका लागि दिइने भुक्तानी हो जुन एक पटक दिइन्छ र त्यसले उक्त सुविधाका लागि योग्य व्यक्तिहरूका लागि शुरूमा बसोवासको लागि आवश्यक साधन स्रोतहरू परिपूर्ती गर्न आर्थिक रूपमा मद्दत

पुर्‍याउँछ। Crisis Payment रकम कुनै व्यक्तिलाई Centrelink ले प्रदान गर्ने आधारभूत रकम वा एकसाताको रकम बराबर हुनेगर्छ जसमा (जस्तो कि Rent Assistance or Pharmaceutical Allowance समावेश हुँदैन)

१ जेनुवरी २००८ वा त्यसपछि अष्ट्रेलियामा आइपुगेका मानवीय आप्रवासीहरू हुन, तिनलाई पनि Crisis Payment उपलब्ध गराउने गरी नियममा विस्तार गरिएको छ:"

- subclass 200 – Refugee (शरणार्थी)
- subclass 201 – In-country Special Humanitarian
- subclass 202 – Global Special Humanitarian
- subclass 203 – आकस्मिक उद्दार, र
- subclass 204 – महिलाहरु खतरामा.subclass 204 –

यस्तो रकम भुक्तानी लिन योग्य हुन मानविय कारणले आएका आप्रवासी सम्बन्धित व्यक्ति Centrelink pension or benefit का लागि पनि योग्य हुनुपर्छ र आर्थिक कठिनाईको सामना गरिरहेको हुनुपर्छ, दावी गरेको दिनमा अष्ट्रेलियामा हुनु पर्दछ। तपाईले **अष्ट्रेलिया आईपुगेको** सात दिन भित्रमा Centrelink सित सम्पर्क गरी सातदिन भित्र दावीगर्न चाहेको आशय पेश गर्नुपर्छ र त्यसो गरेको १४ दिन भित्रमा दावी गरिसक्नुपर्छ।

सेन्टरलिंङ्कलाई तपाईको परिचय उपलब्ध गराउने

तपाईंले त्यस्तो रकमका लागि आवेदन गर्दा आफ्नो परिचय कागजात (passport and travel documents, bank account details and accommodation details) Centrelink लाई उपलब्ध गराउनु पर्छ। यदि तपाईको कागजपत्रले देखाउने योग्यता अंग्रेजीमा छैन भने, तपाईले तिनिहरूलाई उल्था गर्न दिनुपर्छ।

आवश्यक परिचय कागजातका बारेमाथप जानकारी माथिको नम्वरमा उपलब्ध छ वा त्यसलाई Centrelink को वेभसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ जुन 'Proving your identity to Centrelink' मा फेलापार्न सकिन्छ।

तपाईकै भाषामा सहयोग

Centrelink Multilingual Call Centre

तपाईले Centrelink Multilingual Call Centre लाई १३१ २०२ मा Centrelink को कर्मचारी संग तपाईको भाषामा कुरा गर्न सक्नुहुनेछ।

उलथाईएको जानकारी

Centrelink मा उसका सेवाहरू र भुक्तानीका बारेमा उल्थाईएको जानकारी लगायत निकै धेरै जानकारी रहेको हुन्छ। अनुवादन गरिएको Centrelink को प्रकाशन कोथप जानकारीको लागि सम्पर्क १३ १३०२ वा वेभ साईटमा गएर Centrelink home page को We speak your language language मा क्लिक गर्नुहोस।

दोभाषेहरू

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नु हुन्न भने, Centrelink ले तपाईंको लागि दोभाषे उपलब्ध गराइदिन सक्छ। दोभाषेहरुले तपाईलाई व्यक्तीगत रुपमा मद्दत गर्न सक्दछ वा तपाईसंग फोनमा कुरा गर्नुहुन्छ। यो सेवा निशुल्क: हो ।

Centrelink Multicultural Service Officers

Multicultural Services Officers (MSOs) हरू Centrelink को आप्रवासी तथा शरणार्थी समुदायहरूसित सम्पर्क कायम गर्ने माध्यम हुन्। तिनिहरूले विभिन्न कार्यक्रमहरू र सेवाहरूबारे ग्रहाकवर्गलाई जानकारी उपलब्ध गराउँछन र Centrelink लाई उसको सेवाहरूमा सुधार ल्याउनका लागि मद्दत पुर्‍याउन वृहत सुझाव लिने गर्छन्।

युवा युवतीहरूका लागि

यदि तपाईंको १६ वर्ष उमेर पुगेका केटाकेटीहरू छन् भने उनिहरू सामाजिक सुरक्षा भुक्तानी जस्तो कि Youth Allowance or Austudy का लागि योग्य हुनसक्छन्।

CENTRELINK को सम्पर्क विवरणहरु	
Youth and Student Services	**13 2490**
बहुभाषिक फोन– अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा मद्दत Centrelink multilingual	**13 1202**
कार्यालयमा जानुहोला	Centrelink को कार्यालय स्थानहरु
जवानहर का लागि सेवाहरु	Centrelink information on Youth Teams
सेन्टरलिंङ्कलाई तपाईको परिचय उपलब्ध गराउने	तपाईको परिचय उपलब्ध गराउन Centrelink को जानकारी
Languages other than English	Centrelink को जानकारी अंग्रेजी बाहेक अन् भाषाहरुमा
भर्खरै नयाँ आईपगेमा आप्रवासीहरुको निम्ती जानकारी	Centrelink को 'Moved to Australia' वेभपेज
वेभसाईट	www.centrelink.gov.au

टेवाको लागि विश्वास दिलाउने

तिनिहरुको भिसा निवेदन स्वीकृत हुनु अगाडी, केहि आप्रवासीहरुलाई बन्धक सहित वा यस बिना विश्वास दिलाउने टेवा दिलाउनु पर्ने हुन पनि सक्दछ, यो तिनिहरुको भिसाको प्रकार मा निर्भर गर्दछ। विश्वास दिलाउने टेवा (Assurance of Support) एउटा अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दा ले तपाईलाई विश्वास दिलाउने टेवा को रुपमा उनिहरुले तपाईलाई आर्थिक टेवा र तपाईलाई हुन सक्ने कुनैपनि सामाजिक सुरक्षाको भुक्तानीको दिनु पर्ने समयाबधीको लागि विश्वास दिलाउने टेवाको वचनबध्दता हो।

यदि तपाईं Assurance of Support अन्तर्गत बसाईं सर्नु भएको हो र सामाजिक सुरक्षा भुक्तानी दिनु पर्ने समयाबधीको लागि को निवेदन गर्नु भएको र पाउनु भएको छ भने तपाईंको Assurer तपाईंलाई भुक्तानी गरिएको रकमको सोधभर्ना गर्न जिम्मेवार हुनेछ।

यदि विश्वास दिलाउने टेवा (Assurance of Support)मा धरौटी संलग्न छ, र सामाजिक सुरक्षा भुक्तानी दिनु पर्ने समयाबधीमा भुक्तानी पाउनु भएको छ भने तपाईलाई दिएको रकम पहिला धरौटीबाट घटाईन्छ र तपाईंको Assurer धरौटी भन्दा बढी भुक्तानी

गरिएको रकमको सोधभर्ना गर्न जिम्मेवार हुनेछ। यो तपाई प्रतिक्षाको समयको पार गर्दै हुनुहुन्छ वा प्रतिक्षाको समयको छुट पाउनु भएको छ जे भए पनि लागू हुनेछ।

विश्वास दिलाउने टेवा (Assurance of Support) अन्तर्गत कस्ता भुक्तानीहरु पर्दछन् भन्ने थाहा पाउनकोलागि Centrelink लाई १३ २८५० मा फोन गर्नुहोला।

Centrelink का अन्य सेवाहरु

देहायका समेतगरि Centrelink ले बृहत प्रकारका सेवाहरु प्रस्तुत गर्दछ।

CENTRELINK को सेवा(CENTRELINK SERVICE)	टेलिफोन	उपलब्ध मद्दत (HELP AVAILABLE)
अष्ट्रेलियनहरुको तालिमे हरु (Australian Apprenticeships)	13 3633	Australian Apprenticeships को प्रभावकारीताको बारेमा थप पत्ता लगाउनुहोला
Centrelink International Services	13 1673	बसाई सर्ने वा अष्ट्रेलिया बाहिरको यात्रा गर्ने, अष्ट्रेलिया बाहिर हुँदा भुक्तानीको दाबी गर्ने, वा अन्य देशहरुबाट भुक्तानी लिने।
ग्रहाकको सम्बन्ध	1800 050 004	उजुरीको प्रस्ताव, उजुरी र सुझावको लागि यो नम्बर प्रयोग गर्नुहोला।
पैसा उठाउने (Debt Recovery)	13 6330	Centrelink को ऋणको भुक्तानीको बारेमा सोधपुछ ।
अशक्त, बिमारी र हेरचाहकहरु	13 2717	असक्तहरुको टेवा को निबृतीभरण, प्रतिस्थापन भत्ता, रेखदेख गरेवापतको भुक्तानी, रेखदेख गरेवापतको भत्ता, र विमारी भत्ताको बारेमा सोधपुछ।
रोजगारी सेवाहरु	13 2850	नयाँ सुरुवातको भत्ता, विदुवा भत्ता, कृषी मद्दत, भैपरि आउने अवस्थाको भुक्तानी, दाम्पत्य भत्ता, विषेश भत्ता, र Job Services Australia लगायत रोजगारी सेवा प्रबन्धक को बारेमा सोधपुछ।
Family Assistance Office	13 6150	परिवार कर भत्ता खण्ड ए र बी, बालबालिका हेरचाह भत्ता, अविभाकिय भत्ता, दुबै आमाबुबा नभएको टुहुरो भत्ता, स्वास्थ्य सेवा कार्ड, बालबालिका बोनस, सुत्केरी खोप भत्ता, र रोजगार, शिक्षा र तालिम (Jobs, Education and Training (JET)) सोधपुछ।
Financial Information Service (FIS) बुकिङ्ग सेवा	13 6357	Financial Information Service सेमिनारको लागि बुकिङ्ग गर्नु होला।
बैदेशिक आम्दानी साट्ने दरको लाईन	1800 050 041	बैदेशिक आम्दानी साट्ने दरको बारेमा जानकारीको लागि।
अनलाईन सेवा सहयोग	13 2307	Centrelink को अनलाईन सेवा प्रयोग गरि सहायता लिने
रोजगारी आम्दानी रिपोर्ट गर्न	13 3276	तपाईको रोजगारी आम्दानी रिपोर्ट र कृयाकलाप जाँचको विवरण कसरी गर्ने पत्ता लगाउन।
सेवा निवृत्ति सेवा	13 2300	बृद्ध पेन्सन, पेन्सनहुनेहरुको लागि सहुलियत कार्ड, विदुवा पेन्सन, श्रीमती पेन्सन, र कमनवैल्थ सिनियर स्वास्थ्य कार्ड सोधपुछ।
स्वयं सेवा	13 6240	Centrelinkको अनलाईन सेवाहरुको बारेमा पत्ता लगाउन
Youth and Student Services	13 2490	युवा भत्ता, अजस्टडी (Austudy), र पेन्सन हुनेहरुको शिक्षा परिशिष्ट को सोधपुछ।

पारिवारिक सहायता (Family Assistance) भुक्तानी

यदि तपाईंमा निर्भर बाल बच्चाहरू छन् भने अष्ट्रेलिया सरकारले **Family Assistance Office** मार्फत कामकाजी परिवारहरूलाई उनिहरूको पारिवारिक उत्तर दायित्व बापत भिन्न प्रकारका भुक्तानीहरू दिने गर्छ।

सामान्य रूपमा ति सुविधाहरू प्राप्त गर्न तपाईंसित स्थायी बसोबासको भिसा हुनु जरूरी छ तर त्यसमा केही अपवादहरू छन्। त्यस्ता भुक्तानीहरू प्राप्त गर्न कुनै प्रतिक्षा अवधी तोकिएको छैन। यो कुरा बुझ्नु जरूरी छ कि Family Assistance भुक्तानीको आम्दानीले गुजरा चलाउन को लागि पर्याप्त हुँदैन र केबल बालबालिकाहरुको खर्चमा थप सहयोग गर्ने हो। यदि तपाईको आम्दानी तोकिएको भन्दा कम भएमा मात्र तपाईले Family Assistance भुक्तानी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

Family Assistance भुक्तानी अन्तर्गत मुख्य Family Tax Benefit, Maternity Payment and Maternity Immunisation Allowance पर्छन्। तपाईले पाउने भत्ता उमेर, बालबच्चाको संख्या र तपाईको परिवारको जम्मा आम्दानी लगायत तपाईको पारिवारिक परिस्थिती मा भर पर्दछ।

बालबच्चा को भत्ता (Baby Bonus) भुक्तानी ले पनि नयाँ बच्चा हुँदाको थप खर्चमा मद्दत गर्दछ

Family Assistance Office ले सेवाहरु र भुक्तानीहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्छ। यसमा नव आगन्तुक आप्रवासी र मुख्य भाषा अंग्रेजी नभएका व्यक्तिहरूका लागि family assistance का बारेमा अनेकौं अनुवादित जानकारीहरू उपलब्ध छन्। Family assistance का बारेमा अनुवादित Fact Sheet प्राप्त गर्नका लागि १३ १२०२ मा फोन गर्नुहोस वा Family Assist website मा गएर Multilingual Services.चयन गर्नुहोस।

Family Assistance भुक्तानीको बारेमाFor more थप जानकारी वा आफु त्यस्तो सहयोगका लागि योग्य भए नभएको थाह पाउनको लागि Family Assistance Office मा सम्पर्क गर्नुहोस।

Family Assistance को सेवाहरु मेडिकयर (Medicare)का कार्यालयहरु (Centrelink) र सेन्टरलिनङक

FAMILY ASSISTANCE OFFICE को सम्पर्क विवरणहरू	
Family Assistance Services (पारिवारिक सहायता सेवाहरु)	**13 6150**
Family Assistance Office को बहुभाषिक फोनकल ले अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा मद्दत	**13 1202**
कार्यालयमा जानुहोला	Centrelink र Family Assistance Office का ठेगानाहरु।
Languages other than English	Family Assistance को जानकारी अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा
वेभसाईट	www.familyassist.gov.au

तपाईंको लागि Centrelink वा Family Assistance Office सित सम्पर्क गर्न

तपाईंले अर्को व्यक्ति वा संगठन जसलाई – 'nominee' भनिन्छ, आफ्नो तर्फबाट Centrelink र Family Assistance Office सितको कारोबार गर्नका लागि अख्तियार नामा दिन सक्नुहुन्छ। तपाईलाई प्रतिनिधित्व गर्ने बारेमा थप जानकारीको लागि Centrelink को वेभसाईट www.centrelink.gov.au मा हेर्नुहोला।

तपाईको अधिकार तथा उत्तरदायित्वहरू

तपाईंले रकम भुक्तानी पाउन निश्चित नियम तथा शर्तहरू पुरा गरेको हुनुपर्छ। यदि पुरा नगरेमा तपाईंको भुक्तानी प्रभावित वा रोक्का नै पनि हुनसक्छ।

Centrelink

यदि तपाईंले रकम भुक्तानी प्राप्त गर्ने गर्नुहुन्छ भने तपाईंले Centrelink लाई आफ्नो परिस्थितिमा भएको परिवर्तनका बारेमा जानकारी दिइहाल्नु पर्छ, जसको उद्देश्य तपाईंलाइ सही रकम भुक्तानी होस भन्ने हो। यसमा निम्न कुराहरू पर्छन:

- तपाईको आम्दानीमा भएको परिवर्तन
- बसोबासमा भएको परिवर्तन
- यदि तपाईंले विवाह गरेमा वा बेग्लै बसेमा
- यदि पढाई शुरू वा बन्द गरेमा
- यदि काम शुरू वा छाडेमा

तपाईंले Centrelink ले पठाएका सम्पूर्ण पत्रहरू पढ्न र आवश्यक परे जवाफ समेत दिनुपर्छ।

Family Assistance Office

यदि तपाईंले कुनै भुक्तानी पाउनुहुन्छ भने तपाईंले Family Assistance Office लाई आफ्नो परिवारमा भएको कुनैपनि परिवर्तनबारे जानकारी दिनु पर्छ जसबाट तपाईंका सुविधाहरू प्रभावित हुनसक्छन्। Family Assistance को वेभसाइटमा गएर आफ्नो rights and responsibilities बारे थप जानकारी लिनुहोस।

तपाईंले दिनु भएको सूचनाको गोप्यता

कानून अनुसार वा अनुमति लिएको खण्डमा मात्र तपाईंको व्यक्तिगत सूचना Centrelink वा Family Assistance Office ले सार्वजनिक गर्न सक्छ।

निम्न आय हुनेहरुको लागि अन्य सहयोग

आम्दानी, रोजगारी, उमेर, विद्यार्थी वा Centrelink को हकदारको स्थिती, न्यून आय भएका घरहरु को आधारमा धेरैजसो छुटको लागि योग्य हुन्छ। यसमा सरकारी निकायहरुले, सामुदायिक संस्था र केहि व्यवशाय उपलब्ध गराउने सेवाहरु न्यूनतम वा नि:शुल्क मा पाउँदछन्। धेरैजसो प्रबन्धकहरुले कति छुट प्रदान गर्छ भन्दछन् भनिदिन्छन।

12 यातायात

अष्ट्रेलिया यहाँका धेरै शहरहरुको र भौगोलिक रुपमा टाढा रहेका शहरहुएउटा ठूलो देश हो। त्यहाँ धेरै सवारी साधनहरुको को छनौट छन् तपाईको शहरमा जान वा शहरबाट टाढ जान प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

सार्वजनिक यातायात

सार्बजनिक यातायात सरकारको स्वामित्व र संञ्चालित छन् र तपाईले तोकिएका यात्राको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

यहाँअष्ट्रेलियामा धेरै प्रकारका सार्बजनिक यातायातबस रेल, ट्राम र फेरी लगायत का छन्।   प्रायजसो सेवा प्रयोग गर्नकोलागि तपाईले भाडा तिर्नु पर्छ वा टिकट किन्नु पर्नेछ। साधारणतया विद्यार्थीहरु, बृद्ध र स्वास्थ्य सेवा कार्ड बहाकहरुलाई छुट पनि पाईन्छ।

प्रचा र समयतालिका धेरै स्थानिय सरकार परिषदमा र भिजिटर केन्द्र,रेल स्टेसन, लाईब्रेरी र सार्बजिक जानकारी केन्द्र मा उपलब्ध छ।

तपाईको क्षेत्र वा प्रदेशमा टिकट, समयतालिका, र सहुलियत लगायत सरकारद्वार संञ्चालित यातायात को बारेमा थप जानकारी को लागि देहायका वेभसाईटमा जानुहोला

प्रदेश वा क्षेत्र	सार्बजनिक यातायात निकाय(PUBLIC TRANSPORT AGENCY)	वेभसाईट
ए सि टि	कार्य (ACTION)	www.action.act.gov.au
एन यस डब्लु	Transport NSW	www.131500.com.au
एन टि	NT Transport Group	www.nt.gov.au/transport/public
क्यू यल डी	Translink	www.translink.com.au
यस ए	Transport SA	www.transport.sa.gov.au
टि ए यस	Metro Tasmania	www.metrotas.com.au
भि आई सी	Metlink	www.metlinkmelbourne.com.au
डब्लु ए	Public Transport Authority	www.pta.wa.gov.au

बस र फेरीहरु सेवाहरु

व्यबशायीकबस र फेरीहरु का पूर्ण विवरण हरु Yellow Pages को 'Bus and Coach' र फेरी कम्पनीहरु 'Ferries' का मुनी हुन्छन्। telephone directory under 'Bus and Coach' and ferry companies are listed under 'Ferries' मा सूचिकृत हुन्छन्

ट्याक्सी सेवा हरु

अष्ट्रेलियाको अधिकांश भागमा २४ घण्टा ट्याक्सी सन्चालन हुन्छ।   ट्याक्सीको ड्यासबोर्डमा रहेको मिटरले भाडा देखाउँछ। ट्याक्सी कम्पनीहरू Yellow Pages टेलिफोन डाइरेक्टरीमा ‘Taxi cabs’ शिर्षक अन्तरगत सूचिकृत गरिएको हुन्छ। अधिकांश शहरहरूमा गुड्ने मेच wheelchair को प्रयोग गर्ने मानिसहरूका लागि विशेष प्रकारका ट्याक्सीहरू उपलब्ध छन्।

निजी गाडीहरू

निजी यातायात साधन जुन तपाईको हो र तपाईले चाहे अनुसार चलाचन पाउनुहुन्छ। प्रायजसो अष्ट्रेलियनहरु कार वा मोटरबाईक प्रयोग गर्दछन्। पैदल हिड्नु र साईकल अर्को उपाय हो।

नचिनेको मानिसहरु संग कारमा नि:शुल्क यात्रा को सहयोग माग्नु सुरक्षित छैन र यो सल्लाह दिईदैन।

समाचारपत्र र पत्रिकाहरूमा नयाँ तथा सेकेण्डह्याण्ड गाडीहरू बिक्रीका लागि विज्ञापन गरिन्छ। नयाँ कार शो रूमहरू र सेकेण्ड ह्याण्ड कार बिक्री केन्द्रहरूपमा पनि त्यसबारे जानकारी पाइन्छ। कारको खरिद मूल्यमा अक्सर रजिष्ट्रेसन, राजस्व (जुनचाँही बिक्री कर जस्तै हो) अनिवार्य विमाको रकम समावेश गरिएको हुँदैन। त्यसका लागि लाग्ने खर्च किन्ने व्यक्तिले बेग्लै भुक्तानी गर्नुपर्छ।

कार रजिस्ट्रेसन र अनिवार्य बीमाको बारेम थप जानकारीको लागि, अध्याय ७ मा हेर्नुहोला, *अष्ट्रेलियन कानून ड्राईभिङ्ग शिर्षक मुनि।*

गाडी खरिद गर्नका लागि पैसा सापटी लिने उपायहरूबारे जानकारी लिन तपाईंको बैंक वा वित्तिय कम्पनीसित सम्पर्क गर्नुहोस। **यो कुरा ख्याल गर्नुहोस कि वित्तिय मद्दतका लागि कुनै करारमा हस्ताक्षर गर्नु अगाडी तपाईंले त्यसमा निहित सबै शर्तहरू बुझेको हुनुपर्छ।.**

यदि कार किन्नु भएमार गाडीको पहिलाको मालिकको नतिरेको ऋण छ भने, कार सुपुर्दकी पनि हुन सक्दछ वा ऋण दिएको कम्पनीले कानूनी रुपमानै लिन सक्दछ। पहिलाको मालिकको यदि गाडीमा ऋण छ छैन थाहा पाउनकोलागि Registrar of Encumbered Vehicles (REVS) मा सम्पर्क गर्नुहोला। न्यू साउथ वैल्स को दर्ता भिक्टोरिया, क्वीन्सल्याण्ड र साउथ अष्ट्रेलियाको दर्ता संग जोडिएको छ। न्यू साउथ वैल्स ले ए सी टी र नर्दन टेरोटरीको दर।ता सेवा संञ्चालन गर्दछ। वेस्टर्न अष्ट्रेलियामा दर्ता भएको गाडीको Register of Encumbered Vehicles जाँच गर्न तपाईले वेस्टर्न अष्ट्रेलियाको दर्ता मा जाँच गर्नु पर्दछ।

यो REVS ले यदि गाडी चोरिएको रिपोर्ट पुलिसमा गरिएको छ भने, ट्राफिकको जरिवाना नतिरेकोले दर्ता रद्ध भएको, वा RTA मा खटारोको कारण दर्ता रद्ध भएको रेकर्ड, वा

REGISTRAR OF ENCUMBERED VEHICLES (REVS)	टेलिफोन	वेभसाईट
NSW REVS – ACT, NSW, NT, QLD, SA र VIC समेटेको छ।	13 3220	www.revs.nsw.gov.au
TAS Transport	1300 851 225	www.transport.tas.gov.au
WA REVS	1300 304 024	bizline.commerce.wa.gov.au

प्रत्येक राज्य र प्रदेशहरूमा सवारी चालकहरूको संगठन हुन्छ जसले संभाव्य सेकेण्ड ह्याण्ड क्रयकर्ताको लागि गाडीको निरिक्षण, यात्रा जानकारी, विमा र (यदि तपाईंको गाडी बाटोमा बिग्रेमा) सडकमा सेवा प्रदान गर्छ। तिनिहरूका सेवा लिन सदस्य बनेका र नबनेका व्यक्तिहरूलाई पनि उपलब्ध हुन्छ जुन अन्य राज्य वा प्रदेशहरूमा रहेका तिनका भागिनी संगठनहरू मार्फत सदस्यहरूलाई उपलब्ध गराइन्छ।

प्रदेश वा क्षेत्र	सवारी चालकहरूको संगठन (MOTORIST ASSOCIATIONS)	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Australian Automobile	02 6247 7311	www.aaa.asn.au

	Association		
ए सि टि	National Road Motorists Association (NRMA)	**13 1122**	www.nrma.com.au
एन यस डब्लु	National Road Motorists Association (NRMA)	**13 1122**	www.nrma.com.au
एन टि	Automobile Association of Northern Territory (AANT)	**08 8925 5901**	www.aant.com.au
क्यू यल डी	Royal Automobile Club of Queensland (RACQ)	**13 1905**	www.racq.com.au
यस ए	Royal Automobile Association (RAA)	**08 8202 4600**	www.raa.net
टि ए यस	Royal Automobile Club of Tasmania (RACT)	**13 2722**	www.ract.com.au
भि आई सी	Royal Automobile Club of Victoria (RACV)	**13 7228**	www.racv.com.au
डब्लु ए	Royal Automobile Club (RAC)	**13 1703**	www.rac.com.au

अष्ट्रेलियामा गाडी चलाउन बहालवाला सवारी चालक अनुमति पत्र आवश्यक हुन्छ। सवारी चालक अनुमतिपत्रको बारेमा थप जानकारीका लागि खण्ड १ मा, *आउने बित्तिकै के गर्ने मा हेर्नुहोला।*

टिप्पणी: अष्ट्रेलियाको सवारी कानून धेरै कडा छ। खण्ड ७ मा, *अष्ट्रेलियन कानून* को ड्राईभिङ्ग *शिर्षक मुनी हेर्नुहोला।*

13 शिक्षा तथा बालबच्चाको हेरबिचार

बाल हेरबिचार

बालबालिकाहरु जसको हदको उमेर विद्यालय जानकोलागि पुरा भएको छैन भने आमा बाबु काममा जाँदा, तालिममा सहभागी हुँदा वा पढ्दा औपचारिक रुपमा child care services मा राखेर हेरचाह गर्न सकिन्छ। विद्यालय जाने उमेर नपुगेकाहरू लगायत विद्यालय समय भन्दा बाहिरका बालबालिकाहरूको स्याहार सुसारको लागि बिभिन्न प्रकारका पूर्णकालिन र आंशिक हेरबिचार सेवाहरू उपलब्ध छन्। सुहाऊदो child care स्थान पाउन ज्यादै गार्हो छ र तपाईलाई चाहिनु भन्दा ज्यादै अगाडी नै अनुसन्धान गर्नको लागि सिफारिस गरिन्छ।

Child care विकल्प मा **child care** वा **day care** केन्द्र र **family day care** जहाँ बालबालिकाहरुको हरेचाह अर्को बुबा आमा जसको आफ्नै बालबालिकाहरुलाई आफ्नै परिवारले गर्दछ। Children can also attend **preschools** or **kindergartens** that prepare children for school. तपाईले यसको सूची Yellow Pages को टेलिफोन डाईरेक्टरी मा पाउनुहुनेछ।

पत्तालगाउनको लागि तपाईले National Child Care Access को मुख्य फोन (तल हेर्नुहोला) मा गर्नुहोला।

- तपाईंको ईलाकामा बालबालिकाको हेरबिचार सेवाहरू
- बाल बालिकाको हेरबिचारका प्रकार र संभाव्य खाली ठाउँहरू
- हेरबिचार खर्चमा सरकारी मद्दत
- विशेष आवश्यकता भएका केटाकेटीहरूका लागि सेवाहरू
- बिभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमी द्वारा आएका बालबालिकाहरुको निम्ति सेवा

जब तपाईं **Adult Migrant English Program (AMEP)** को पढाइ गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं विद्यालय जाने उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूका लागि नि:शुल्क बाल हेरबिचार सेवाका लागि योग्य हुनसक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले AMEP पढाई पुरा गरेपछि त्यसभन्दा अगाडिको अध्ययन शुरूगर्नु भएमा अन्य कार्यक्रमले त्यसको खर्च उपलब्ध नगराउने हुँदा बाल हेरबिचार भुक्तानी सुविधाको पुनरावलोकन गर्नु जरूरी हुन्छ।

NATIONAL CHILD CARE INFORMATION SERVICES	टेलिफोन	वेभसाईट
elx:pStyle-BookletText}Child Care Access Hotline – बिहान 8. देखी -सांझ ९ बजे सम्म सोमवार देखी शुक्रवार	1800 670 305	www.fahcsia.gov.au
Childcare Accreditation Council – Child care अवस्थित स्थानको खोजी।		www.ncac.gov.au
Childcare Accreditation Council – अंग्रेजी बाहे अन्य भाषाहरुको जानकारीको लागि		National Childcare Acreditation Council 'उल्थाईएको जानकारी'
Childcare Accreditation Council – Child Care खोज्ने र रोज्ने बारेमा जानकारी		National Childcare Acreditation Council 'छनौट गर्ने' पाना
Family Assistance Office – Child Care को बारेमा तपाईले जान्नै पर्ने कुराहरु	13 6150	www.familyassist.gov.au/

Department of Education, Employment and Workplace Relations – Early Childhood		www.deewr.gov.au/EarlyChildhood
My Child वेभपेज	**13 3684**	www.mychild.gov.au

Child playgroups

बालबालिकाहरूका लागि **playgroups,** को पनि व्यवस्था गरिएको हुन्छ जहाँ अभिभावकहरू र तिनका स-साना केटाकेटीहरू एक ठाउँमा भेला हुन्छन जसबाट केटाकेटीहरूलाई संगै आपसमा छलफल गरी सिक्ने अवसर मिल्छ र अभिभावकहरूलाई पनि आपसमा कुराकानी गरेर साथित्व र अनुभव आदान प्रदान गर्ने मौका मिल्छ।

तपाईको नजिकको playgroup को स्थान पत्तालगारन देहायबमोजीम हेर्नुहोला।

	निकाय	**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Playgroup Australia	**1800 171 882**	www.playgroupaustralia.com.au

विद्यालयहरू

बालकहरुको लागि विद्यालय सबै चार बर्ष उमेरका हरुलाई उपलब्ध छ। बालकहरुको विद्यालय ले बालकहरुलाई शारीरिक, मनोभावीक र सामाजिक रुपमा विद्यालय जानु अघी मद्दत गर्दछ।

अष्ट्रेलियमा पाँच बर्ष देखी १० कक्षाको पढाई नसक्ने उमेर सम्मा बालबालिकाहरुले पाठशाला जानै पर्दछ। १० कक्षा पछी तिनीहुरले १२ कक्षा को पढाई नसकुन्जेल वा १७ बर्षको उमरे नपुगुगेसम्म पूर्ण समयको शिक्षा, तालिम वा रोजगारी वा यी कृयाकलापको मिश्रीत कृयाकलाप (कम्तीमा हप्ताको २५ घण्टा) मा सहभागी हुनै पर्दछ।

साधारणतया, तिनीहरुले **प्राथमिक विद्यालय** उनिहरु १२ वा १३ बर्ष उमेरका र त्यस पछी **माध्यमिक विद्यालय** (वा 'माध्यमिक विद्यालय') १७ वा १८ बर्ष नपुगेसम्म जानु पर्दछ। केहि **कलेजहरु** (उच्च माध्यमिक विद्यालय) ले ११ र १२ कक्षाका जसले मध्यमिक विध्यालयको परिक्षाको तयारी गर्दै गरेका हरु मात्रै भर्ना लिन्छन्।

तपाईं आफ्ना केटाकेटीहरूलाई कि त सरकारी कि गैर सरकारी विद्यालयमा पठाउन सक्नुहुन्छ। तपाईको ईलाकामा विद्यालयल पत्ता लगाउनको लागि 'Schools' शिर्षक White Pages टेलिफोन डाईरेक्टरी मा हेर्नुहोला।

सरकारी विद्यालयहरुले नि:शुल्क शिक्षा प्रदान गर्दछ। तैपनी, सरकारी विद्यालयहरूले स्वछिक रुपमा स-साना शुल्कहरु तिनका शैक्षिक र खेलकूद कार्यक्रमहरूका लागि स्वेच्छिक योगदान पुर्‍याउन अनुरोध गर्नेगर्छन्। भिभावकहरूले अतिरिक्त शैक्षिक सामाग्री वा सेवाहरू वा त्यस्तो सेवाको लागि विद्यालयलाई रकम प्रदान गर्नेछन् भन्ने कुराको अपेक्षा गरिएको हुन्छ। अभिभावकहरूले तिनका केटाकेटीहरूलाई (परिआएको स्थितिमा) पेन्सिल, कलम, पाठ्यपुस्तक र विद्यालयको पोशाक उपलब्ध गराउनु पर्ने हुनसक्छ।

अस्थायी प्रवेषाज्ञा बहाक विद्यार्थीहरूले विद्यालयको पुरा शुल्क तिर्नुपर्ने हुनसक्छ।

गैर-सरकारी विद्यालयहरुले शुल्क: लगाउदछ, र तिनिरहरुको धार्मीक आस्था मान्यता वा निश्चीत शैक्षिक बिचारधारा पनि हुन सक्दछ। निजी शिक्षाको बारेमा जानकारी लिन चाहने अभिभावकहरूले सम्बन्धित गैर सरकारी शैक्षिक प्रशासन वा तोकिएको विद्यालयमा सोझै सम्पर्क गर्नुपर्छ।

यदि तपाईलाई **पाठशाला अगाडीको** वा **पछीको हेरबिचार** वा **पाठशाला बिदा भएको बेलाको योजनाहरु** पत्तालगाउन परेमा छानिएका विद्यालयहरुलाई यी योजनाहरुको बारेमा सोध्नुहोला। यस योजनाले तपाईको बालबच्चाहरुलाई तपाई काममा भएको बेला हेर्ने व्यबस्था गर्दछ।

अंग्रेजी भाषा नबोल्ने केटाकेटीहरू

प्रायजसो राज्य र प्रदेशहरुमा, नयाँ आईपुगेका बालबालिकाहरु जसले अंग्रेजी बोल्न सक्दैनन् उनिहरुले अंग्रेजी भाषाका पाठशालामा र अंग्रेजी भाषा केन्द्रहरु मा सिधै भर्ना हुन सक्दछ, जसले बालबालिकाहरुको लागि तयार गरिएको सघन अंग्रेजी योजना हो। यि पाठशालाहरु महानगरिय राज्य हरुमा र केहि ठूला प्रादेशिक केन्द्रहरुमा अवस्थित छन्। विद्यालयका बालबालिकाहरुलागि अंग्रेजी भाषाको योजनाको बारेमा थप जानकारीको लागि तपाईको नजिकको सरकारी विद्यालयमा सोध्नुहोला।

दोभाषेहरू

सिमित अंग्रेजी भाषा बोल्ने वा बोल्नै नजान्ने अभिभावकहरू र बालबच्चाहरूको हेरचाहगर्नेहरूले तिनका केटाकेटीहरूको पढाईका सम्बन्धमा विद्यालयसित कुराकानी गर्दा एकजना दोभाषे उपस्थित गराउन विद्यालयसित अनुरोध गर्न सक्छन्। उनिहरूले विद्यालयसित सम्पर्क गर्न Translating and Interpreting Service (TIS National) लाई फोन पनि गर्न सक्छन्।

TIS NATIONAL को सम्पर्क विवरण	
टिलोफोन दोभाषे सेवा	**13 1450**
वेभसाईट	www.immi.gov.au/tis

भर्ना

आफ्नो बच्चालाई विद्यालयमा भर्ना गर्न विद्यालयमा आफैं गएर वा टेलिफोन मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस। तपाईंले आफ्नो प्रवेषाज्ञा वा अष्ट्रेलियामा प्रवेशको कागजपत , तपाईंको बच्चाको जन्मको प्रमाण र उनिहरूको पहिलेको पढाईसित सम्बन्धित कागजपत्र र रिपोर्ट लिएर जानुपर्छ। तपाईले खोपको कागजपत्रहरु पनि देखाउन पर्न सक्नेछ।
अध्याय १४, स्वास्थ्य प्रणाली मुनिको खोप शिर्षकमा हेर्नुहोला।

विद्यार्थीको सहुलियत कार्ड

केहि राज्य र प्रदेशहरु s मा विद्यार्थीहरुले विद्यार्थीको कार्ड पाउन सक्दछ यसले धेरै सेवाहरु, उदारहणको लागि सार्वजनिक यातायात लाई तिर्दा अधिकतम छुटको लागि योग्य हुन सक्दछ।

व्यावसायिक शिक्षा र तालिम

Vocational Education and Training (VET) कक्षाहरु मानिसहरु जो प्राविधिक दक्षता, व्यवसायिक दक्षता, वा तिनिहरुलाई निश्चित नोकरी पाउनकोलागि सहयोग पुग्ने दक्षताको लाग हो। यहाँ धेरै व्यावसायिक तालिमका राज्य हरूलाई समेटेको हुन्छ जस्तो कि सूचना, प्रविधि, व्यापारिक सेवाहरू, कला तथा सन्चार, पर्यटन र अतिथिसत्कार, बालबच्चाहरुको हेरचाह, यातायात र ढुवानी, निर्माण, खानी, निर्माण र ग्रामीण उद्योग।

यी कक्षाहरु उपलब्ध गराउने स्थान Technical and Further Education (TAFE) इन्सटिच्युट, Adult Community Education (ACE) संस्था र Registered Training Organisations (RTOs) हो। निम्न माध्यमिक विद्यालयका

बिद्यार्थीहरुले पनि व्यबसायीक शिक्षा र तालिमका कक्षा उनिहरुको विद्यालयको अन्तिम बर्षमा गर्न पाउँदछ। पढाईको फिस (शुल्क:) व्यबसायीक शिक्षा र तालिमका कक्षाहरु को लाग्दछ र विद्यार्थीहरुले उनिहरुको आफ्नो पुस्तिका, सामाग्री वा साधनहरु आफैले किन्नु पर्दछ। केही कोर्शहरूमा योग्य हुनका लागि विद्यार्थीहरूले माध्यमिक विद्यालयको पढाई पुरा गरेको हुनुपर्छ।

व्यबसायीक शिक्षा र तालिमका कक्षाहरु को बारेमा र तपाईको राज्य त प्रदेशमा के उपलब्ध छ थप पत्ता लगाउनको लागि देहायका मा हेर्नुहोला ।

Vocational Education and Training (VET)		टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	VET Information Gateway		www.training.com.au
राष्ट्रिय	National Training Information Service (NTIS) – VET डाटाबेस		www.ntis.gov.au
राष्ट्रिय	Department of Employment, Education and Workplace Relations (DEEWR) – VET को पढाई शुल्क: को सहयोग को बारेमा सल्लाह।		www.deewr.gov.au
ए सि टि		02 6207 3100	www.cit.act.edu.au
एन यस डब्लु	TAFE NSW जानकारी केन्द्र	13 1601	www.tafensw.edu.au
एन टि	Department of Education and Training – GET VET	08 8999 5659	www.det.nt.gov.au
क्यू यल डी	TAFE Queensland	1300 308 233	www.tafe.qld.gov.au
यस ए	TAFE SA सोधपुछ	1800 882 661	www.tafe.sa.edu.au
टि ए यस	Tasmanian Polytechnic, Academy, Skills Institute	1300 655 307	www.yourchoice.tas.gov.au
भि आई सी	Skills Victoria – TAFE कोर्स जानकारी को लागि फोन	13 1823	www.tafe.vic.gov.au
डब्लु ए	Training WA	1800 999 167	www.trainingwa.wa.gov.au

व्यवसायिक शिक्षाको मान्याताको बारेमा धेरै जानकारीको लागि अध्याय ९ को, *रोजगार* मा हेर्नुहोला ।

सामुदायिक छोटा पढाईहरु

एउटा विकेन्द्रीकृत शैक्षिक कृयाकलापहरु उपलब्ध गराईने स्थान **Adult and Community Education (ACE)** हो जुन तपाईको स्थानिय समुदायमा छ। Adult and Community Education योजना तिनिहरु चलाईने तरिकाको आधारमा साधारणतया ज्यादै लचिलो छ तसर्थ यो बिभिन्न खुबी र पृष्ठभूमीका मानिसहरुलाई सुहाउँदछ।

Adult and Community Education कोर्स खासै योग्यतालाई नेतृत्व गर्दैन तर औपचारिक शिक्षाको मार्ग दर्शन गर्दछ र तालिम अनुसारको काम गर्दछ। Adult and Community Education ले कामसंग सम्बन्धित दक्षताहरु र मान्यता वा व्यक्तिगत सन्तोष, जीवनशैली वा सामाजिक आवश्यकता पूरा गर्दछ।

केहि छोटा कोर्शहरु मान्तयता प्राप्त गर्न र कला, कम्प्युटर, रक्सी उत्पादन (wine appreciation) स-साना व्यवशायहरु लगायत बृहत शिर्षकहरुमा दक्षता अंग्रेजी र अन्य भाषाहरु र खेलकुदमा ज्ञान प्रदान गर्न तयार गरिएको हो।

केहि Technical and Further Education (TAFE) and Vocational Education Training (VET) दिने संस्थाहरुले पनि मान्यता प्राप्त नभएका छोटो कोर्शहरु औपचारिक मूल्याङ्कन बिनानै र छोटो मान्यता प्राप्त कोर्शहरु जसले तपाईको दक्षामा थप ज्ञान बढाउँने कोर्शहरु उपलब्ध गराउँदछ। बयस्क सामुदायिक शिक्षा (Adult Community Education) कोर्शहरु १५ बर्ष नाघेका मानिसहरुलाई उपलब्ध गराउँदछ। खासगरिकन, हप्ताको दुई देखी तीन घण्टा, छ देखी आठ हप्ताको, वा पुरा दिनको कार्यशाला हुन्छ। यी कोर्शहरु खासगरि साँझ वा शनिवार आईतवार संञ्चालित हुन्छन्।

विश्वविद्यालय

अष्ट्रेलियन विश्वविद्यालयहरू संसारमा उत्कृष्ठ मध्येमा पर्छन्। एउटा स्नातक तहको डिग्री पुरा गर्न तीन बर्ष लाग्छ, तर यहाँ केही डबल डिग्रीहरू र स्नातकोत्तर अध्ययनहरू गर्न सकिन्छ जसलाई पुरा गर्न लामो समय लाग्छ। केही कोर्सहरू दूर शिक्षाद्वारा पुरा गर्न सकिन्छ भने केही आंशिक पढाइ हुने खालका छन्। विश्वविद्यालयहरू ले छोटो पेशागत विकासका तालिमहरुको अवसर प्रदान गर्दछ।.

विश्वविद्यालय जानु अगाडी, विद्यार्थी जसको अंग्रेजी सिमीत छ उनिहरुले अंग्रेजी योजनामा भर्ना हुनु पर्दछ। यसले विश्वविद्यालय को आवश्यकता अनुसार प्रर्याप्त अंग्रेजी भाषाको दक्षता ल्याउनमा मद्दत गर्दछ।

थप जानकारीको बारेमा भर्ना तथा शैक्षिक कार्यक्रमका लागि सम्बन्धित विश्व विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस, वा विश्वविद्यालयको वेभसाइटमा **Going to University** वेभसाईटमा हेर्नुहोला। वेभसाइट वेभसाइट **Study in Australia** मा अष्ट्रेलियामा अध्ययन गर्नका लागि उपयोगी सूचनाहरू छन जुन १२वटा भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

विश्वव्रियालय कोर्शहरु मा पढेका शुल्क: (Higher Education Contribution Scheme, लाई **HECS**को रुपमा पनि चिनिन्छ), भैपरि आउने संगठन शुल्क, पुस्तक, आवास र सामान्य प्रशासन शुल्क खर्च समावेश हुनसक्छ। विद्यार्थिहरुले यो मनन गर्नु जरुरी छ की यदि उनिहरु विश्वविद्यालय बाट निक्लिनु परेमा पनि HECS को ऋण भने लाग्छनै।

विश्वविद्यालयमा अध्ययन गर्ने बारेमा पत्ता लगाउन तल हेर्नुहोला।

विश्वविद्यालयमा अध्ययन गर्ने		**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Department of Education, Employment and Workplace Relations – को ‘ Going to Uni’ विद्यार्थी सोधपुछ लाईन	1800 020 108	www.goingtouni.gov.au
राष्ट्रिय	कोर्शहरु र क्षेत्रीय/प्रादेशीक जुटाउनेहरु		Going to Uni course finder

व्यवसायिक शिक्षाको मान्याताको बारेमा धेरै जानकारीको लागि अध्याय ९को, *रोजगार* मा हेर्नुहोला ।

विद्यार्थी सहायता भुक्तानी

Youth Allowance (१६ देखि २४ वर्ष उमेर भित्रकाहरूको लागि) र **Austudy** भुक्तानी (२५ वर्ष वा त्यो भन्दाबढी उमेर भएकाहरूको लागि) दिइने सहायता हो जुन स्वीकृती प्राप्त कोर्श अध्ययन गरिरहेका पूर्णकालिन विद्यार्थीहरूलाई दिने गरिन्छ। ति दुवै भुक्तानी निश्चित सिमाभित्र आय र सम्पत्तीमा निर्भर रहेर दिने गरिन्छ। सामान्य रूपमा नव आगन्तुक आप्रवासीहरूका लागि १०४ हप्ते प्रतिक्षा अवधी लागू हुन्छ।

ति आर्थिक सहायता योजनाहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि Centrelink मा सम्पर्क गर्नुहोस। अध्याय ११ को, *सामाजिक सुरक्षा* हेर्नुहोला।

अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी टेवा

अष्ट्रेलियाको सरकार उच्च गुणस्तरिय शिक्षा प्रणाली उपलब्ध गराउन कटिबद्ध छ र अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीहरुले उनिहरु पढिरहेकोबेला आवस्यक टेवा दिएको हुनुपर्ने कुरा पक्का गर्दछ।

तपाईको शैक्षिक र तालिम ईन्सिटच्युटहरुले समस्यामा सहयोग गर्नु आवस्यक छ जुनचाँही तपाई पढिरहेको बेलामा आउन सक्दछ। तिनिहरुले तपाईको सुरक्षा र कल्याण का कुराहरु मा सहयोग गर्नु पर्दछ र यदि तपाईलाई कुनै अष्ट्रेलियामा पढेको बेला जीवन सुलझाउनमा समस्या परेमा तपाईले सम्पर्क गर्न सक्ने कर्मचारी हुनु पर्दछ।

तपाईको ईन्सिटच्युटमा सम्पर्क गर्न मिल्ने व्यक्ति चिनेको पक्का गर्नुहोला। जब तपाईलाई कुनै किसिमको समस्याको अनुभव हुन्छ सधै यो व्यक्तीलाई मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुहोला।

सुरक्षा- यदि तपाईलाई धम्की दिएको अनुभव भएमा वा घाईते हुनु भएमा, तपाईले उक्त कुरालाई तपाईको क्षेत्रीय वा प्रादेशिक प्रहरी समक्ष राख्नु पर्दछ।

भेदभाव –यदि तपाईलाई तपाईको ईन्सिटच्युटमा, कार्यस्थल चा अन्त कहिँपनि, शैक्षिक भेदभाव भएको अनुभव भएमा Australian Human Rights and Equal Opportunity Commission को १३०० ६५६ ४१० मा सम्पर्क गर्नु होला।

आवाश – यदि तपाईको आवाश अनुपयुक्त छ, वा तपाईको सोचाईमा तपाईको भाडा एकदमै धेरै छ भने, Tenants' Union वा तपाईको राज्य र प्रदेश को Advice Service मा सम्पर्क गर्नुहोला।

अध्याय ९ को, *घर आवास* मुनिको *बहालमा बस्नेहरुको अधिकार र जिम्बेवारी* को लागि राज्य र प्रदेशको सम्पर्क विबरणहरुमा हेर्नुहोला ।

अन्तराष्ट्रिय विद्यार्थी हटलाईन

यदि तपाईलाई तपाईको पढाईमा, सुरक्षा, आवाश वा काममा समस्या आएको छ, भने तपाईले अन्तराष्ट्रिय विद्यार्थी हटलाईन मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ, जुनचाँही Department of Education, Employment and Workplace Relations (DEEWR) द्वारा संञ्चालित छ।

कसलाई सम्पर्क गर्ने, वा तपाईको चासो कसलाई रिपोर्ट गर्ने भन्नको लागि अन्तराष्ट्रिय विद्यार्थी हटलाईन मा फोन गर्नुहोला। त्यहाँ तपाईको नाम दिनु जरुरी छैन।

अन्तराष्ट्रिय विद्यार्थीहरुको लागि सल्लाह

Department of Education Employment and Workplace Relations – Study in Australia वेभपेज – मा अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा पनि जानकारी समाबेस छन्।	studyinaustralia.gov.au
अन्तराष्ट्रिय विद्यार्थी हटलाईन - सोमवार देखी शुक्रवार बिहान ८ बजे देखी बेलुकी ६ बजे सम्म	**1300 363 079**
अष्ट्रेलियामाअध्ययन गर्ने र बस्ने मार्गदर्शन	अष्ट्रेलियामा अध्ययन गर्ने र बस्ने 'मार्गदर्शन को पुस्तिका

14 स्वास्थ्य प्रणाली

Medicare (मेडिकेयर)

अष्ट्रेलिया सरकारले चिकित्सा, नेत्र विषेशज्ञ र अस्पतालको खर्च **Medicare** नामक योजना द्वारा मद्दत गर्दछ। Medicare ले सार्वजनिक (Medicare) का बिरामीहरुलाई सार्वजनिक अस्पतालमा निशुल्क: उपचार प्रदान गर्दछ र निशुल्क: वा सहुलियात खर्चमा डाक्टर र विषेशज्ञ द्वाराको उपचार गरिन्छ। यसले केहि निश्चित नेत्रविज्ञ र दन्त चिकित्सकको सेवाहरु उपलब्ध गराउँदछ। यदि तपाईको Medicare Safety Net सिमा पुगेको भए, तपाईको डाक्टर संग भेट्नुहोला वा जाँच गरेमा झन कम पैसा पर्न पनि सक्दछ।

अष्ट्रेलियाको सरकारले Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) अन्तर्गतको प्रायजसो औषधीहरुको खर्चमा पनि मद्दत गर्दछ। यदि एक बर्षमा तपाईलाई धेरै औषधीको आवश्यक परेमा, PBS Safety Net ले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्दछ। एकपल्ट PBS Safety Net को मात्रा को रकम पुगे पछी र एउटा औषधी पसले ले PBS Safety Net कार्ड दिएमा, तपाईको औषधी बाँकी भएको बर्षलाई सस्तो वा निशुल्क: हुन्छ। यदि तपाईले धेरै महङ्गो ब्राण्डको औषधी रोज्नु भएमा, वा तपाईको डाक्टले सिफारिस गरेमा, तपाईले बढी तिर्नु पनि पर्नेछ।

Medicare ले एम्बुलेन्स खर्च, दाँतको खर्च, फिजियोथेरापी, चश्मा, पोडिटरी, चिरोप्राक्टिक सेवा वा निजी अस्पतालको आवास खर्चका लागि रकम उपलब्ध गराउँदैन।

मेडिकेयरमा आफु दर्ता हुन योग्य भए नभएको कुरा यकिन गर्न तपाईं मेडिकेयरको कार्यालयमा आफ्नो राहदानी, ट्राभल डकुमेण्ट र स्थायी बसोबासको प्रवेषाज्ञा लिएर जानुपर्छ। यदि दर्ताको सबै चाहिने कुरा पुगे मा, तपाई लाई हुलाकबाट अनुमानित तिन हप्तामा कार्ड नम्बर नआए सम्मको लागि Medicare प्रयोग गर्नको लागि कार्ड नम्बर पनि दिन पनी सक्रेछ त पछि पठाई दिन्छ। प्रायजसो तपाई ले औषधी उपचार सेवा खर्च पहिले तिर्नु पर्नेछ, र अनि केही भुक्तानीहरु Medicare बाट फिर्ता पाउनु हुनेछ।

Medicare ले अष्ट्रेलियाको बालबालिकाको खोपको रजिस्टर को प्रशासित गर्दछ। यदि तपाईको सात बर्ष मुनिका बालबालिका छन् भने, आष्ट्रेलियामा डाक्टरहरुलाई उनिहरुको खोप हाल सम्म पुरा भएको छ छैन थाहा पाउनको लागि तपाईको बालबालिकाको खोपको रेकर्ड ल्याउने पक्का गर्नुहोला। तपाईको बालबालिकाको खोपको ईतिहासले तपाईको बालबालिका पाठशालामा भर्ना हुँदा आवश्यक पर्ने खोपको आवश्यकता पुरा गर्दछ र Family Assistance payments को लागि पनि यसको आवस्यकता पर्‌दछ।

यसको माथी, Medicare ले Family Assistance payments र सेवाहरुलाई पनि मद्दत गर्दछ। Family Tax Benefit, Baby Bonus, Child Care Benefit र Maternity Immunisation Allowance लगायतका केहि भुक्तानीहरु तपाईको स्थानिय Medicare कार्यालयमा उपलब्ध छ।

Medicareको **Information Kit** छ जुनचाहिं १९ विभिन्न भाषाहरूमा उल्था गरिएको छ उक्त टुक्रा मा Medicare योजनाको र सेवाको बारेमा जानकारी हुन्छ र भत्ताको लागि आवश्यक पर्ने योग्यताको आधारको र भुक्तानीको व्याख्या गरिएको हुन्छ। स्थानीय Medicare कार्यालय जानु हुँदा यो सोध्न नबिर्सनु होला वा वेभसाइटमा हेर्नु होला।

Medicare को बारेमा थप जानकारीको लागि अध्याय १को, *आईपुग्ने बित्तिकै के गर्ने* मा हेर्नुहोला।

MEDICARE AUSTRALIA को सम्पर्क विवरण	
टेलिफोन	१३ २०११
कार्यालयमा जानुहोला	Medicare कार्यालयको अवस्थित स्थानहरु

Medicare जाकारी टुक्रा – **अंग्रेजी** बाहेक अन्य भाषाहरुमा पनि उपलब्ध छ।	जानकारी टुक्रा
वेभसाईट	www.medicareaustralia.gov.au

Centrelink Health Care Card

यदि तपाईंले **Centrelink** को भुक्तानी पाउनुहुन्छ भने वा तपाईंको आम्दानी कम छ भने तपाईं सरकारी **Health Care Card** का लागि योग्य हुनसक्नुहुन्छ। उक्त कार्डले तपाईंलाई विभिन्न छूटहरू जसमा औषधी खर्च र स्वास्थ्य सेवाहरू:चिकित्सक खर्च, दाँतको डाक्टर खर्च र एम्बुलेन्स सहित कयौं खर्चमा सहुलियत प्रदान गर्दछ।

टिप्पणी: तपाईंसित Health Care Card भएतापनि अस्पतालमा आधारभूत चिकित्सा तथा उपचारका लागि Health Care Card संगै Medicare card पनि देखाउनुपर्नेछ।

Centrelink को बारेमा थप जानकारीको लागि अध्याय ११को , सामाजिक सुरक्षामा हेर्नुहोला ।

CENTRELINK	
Centrelink Health Care Card जानकारी	Centrelink 'Health Care Cards' वेभसाईट

निजी स्वास्थ्य विमा

धेरै अष्ट्रेलियनहरू निजी स्वास्थ्य विमा लाई तिर्न छान्दछन्। यसले उपचारको सबै वा केहि खर्चहरु ति कोषरूले निजी वा सार्वजनिक अस्पतालहरूमा उपचारका लागि व्यहोर्छन्। त्यसमा मेडिकेयरले नसमेट्ने जस्तो कि दाँत हेरचाह वा धेरैजसो आँखाको र केहि राज्य हरु र प्रदेशहरुमा एम्बलेन्स उपचार सेवा समेत संलग्न हुन्छ।

त्यसको खर्च र प्रकार वृहत खालका हुन्छन त्यसैले यदि तपाईंले निजी स्वास्थ्य विमा, गराउने निर्णय गर्नु अगाडी फरक फण्डसंग तुलना गर्नुहोला र **त्यस्तो विमा पोलिसी खरिद गर्नुअघि त्यसका विस्तृत विवरणहरू राम्ररी हेर्नुहोस**।

प्रोत्साहन

1. **३०%** छुट – **यदि तपाई मेडिकेयर का लागि** हुनुहुन्छ भने र **तिनिहरुले अस्पतालको उपचार, साधारण उपचार ('वशको' वा 'थप') कभर वा दुबै लिएमा उनिहरु सबैले ३० प्रतिशत छुटको दावी गर्न योग्य छन्।** यस छुटमा साधारणतया कुल निजी स्वास्थ्य बीमा खर्वको ३० प्रतिशत हुन्छ, (६५-६९ बर्षका मानिसहरुको छुटको दर ३५ प्रतिशत, र ७० बर्ष वा त्यसमाथिका हरुको लागि ४० प्रतिशत छुट पाउँछन्)।
2. **मेडिकेयर को थप तिरो प्रायजसो अष्ट्रेलियन कर दाताहरुको मेडिकेयर तिरो करको रकममा गाभिएको हुन्छ।** Medicare को थप तिरो भनेको आम्दानिको मात्रा हेरी अस्पतालको विमा नभएका हरुको जसको आम्दानी रकम केहि तोकिएको दायरा नाघेकाहरुको लागि थप १ प्रतिशत थप तिरो हो। हालको आम्दानीको मात्रा एक्लोको लागि बर्षको अष्ट्रेलियन डलर ७३,००० र जोडि वा परिवारको लागि अष्ट्रेलियन डलर १४६,००० छ। यो मात्रा भविष्यको सुत्रानुसार सरदर तलब मा आएको परिवर्तन संग मिलाईन्छ।
3. **जीवनभरको स्वास्थ्य कभर** - यो योजनाले मानिसहरुलाई अस्पतालको कभर सानै उमेरमा लिनको लागि प्रहोत्सान गर्दछ। यदि कसैले अस्पतालको कभर उनिहरु ३१ औँ जन्म दिन को १ जुलाई पछि लिएमा उनिहरुले ३१ औँ जन्म दिनको १ जुलाई

अघी कभर लिनेले भन्दा बढि तिर्नु पर्दछ। उक्त कभर लिन ढिला गर्ने ले हरेक बर्ष २ प्रतिशतले बढि तिर्नु पर्नेछ। जीवनभरको स्वास्थ्य कभर को लोडिङ छल्नको लागि, तपाईले अष्ट्रेलियामा दर्ता भएको स्वास्थ्य बीमाकर्ता बाट जीवनभरको स्वास्थ्य कभर को गरज्रने भन्दा अगाडीनै खरिद गर्नु पर्दछ।

तपाईले मेडिकेयरमा दर्ता भएको पहिलो बर्षमा नै अस्पताल कभर लिने निर्णय गर्नु महत्वपूर्ण छ। यदि तपाई मेडिकेयरमा दर्ता भएको १२ महिना भन्दा बढि पर्खने निर्णय गर्नु भएमा, तपाई ३० बर्ष भएपछि अस्पताल कभर लिने निर्णय गर्नु भएमा तपाईले Lifetime health Cover बराबर हरेक बर्ष २ प्रतिशत थप रकम तिर्नु पर्नेछ।

अष्ट्रेलियामा ३१ औं जन्म दिन को १ जुलाई पछि नयाँ आउने आप्रवासीहरूका लाई बिशेष शर्त लाग्दछ। यदि आप्रवासीहरूले अस्पताल कभर पुरा मेडिकेयर भत्तामा दर्ता भएको वा योग्य भएको १२ महिना भित्र निजि बीमा किनेमा थप रकम तिर्नु पर्दैन।

निजि स्वास्थ्य बीमाको बारे थप जानकारी को लागि तल हेर्नुहोला :

निजि स्वास्थ्य बीमाको बारे थप जानकारी	**वेभसाईट**
Department of Health and Ageing – निजि स्वास्थ्य बीमाको बारे थप जानकारी	"निजि स्वास्थ्य बीमा'को वेभपेज
Department of Health and Ageing – जीवनभरको स्वास्थ्य कभरको बारे थप जानकारी	' जीवनभरको स्वास्थ्य कभरको' वेभपेज
Private Health Insurance Ombudsman	www.phio.org.au
स्वास्थ्य फण्ड र निती तुलना	www.privatehealth.gov.au

चिकित्सा सहायता

चिकित्सकिय आकस्मिक

Emergency treatment सार्वजनिक अस्पतालहरू मा दिनको २४ सै घण्टा, सातै दिन सार्बजनिक अस्पतालको 'Casualty' वा 'Emergency' विभागहरू मा उपलब्ध छ। सार्वजनिक र निजी अस्पतालहरू White Pages को टेलिफोन डाइरेक्टरीमा Hospitals अन्तरगत सूचिकृत गरिएको हुन्छ। केहि मेडिकल केन्द्रहरुमा आकस्मिक उपचारहरु पनि उपलब्ध छ।

यदि तपाई वा तपाईले चिनेको कोहि खतरनाक रुपले बिरामी छ भने, **तुरन्त ००० मा फोन गर्नुहोला** र **"एम्बुलेन्स"** को लागि भन्नुहोला।

जव तपाईं अस्पतालमा जानुहुन्छ त्यसबेला तपाईंले प्रयोग गरिरहनु भएको औषधी र तपाईंको Medicare card, निजी स्वास्थ्य विमा सदस्यता कार्ड र Health Care वा Pension Concession Card लैजान नभुल्नु होला।

यदि स्थिति आपतकालिन छैन भने चिकित्सा सहयोग प्राप्तगर्न तपाईंको परिवारको चिकित्सकबाट सहायता खोज्नुपर्छ।

टेलिफोन स्वास्थ्य जानकारी र सल्लाह सेवाकोलागि

सबै राज्य हरु र प्रदेशहरुको टेलिफोन सेवाहरु स्वास्थ्य संग सम्बन्धित कुराको लागि २४ घण्टानै उपलब्ध छ, र तपाईलाई स्थानिय स्वास्थ्य सेवाहरुमा सम्पर्क गराईदिन सक्दछ।

तपाईले आफ्नो परिवारको डाक्टरलाई पहिला सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुहोला। तर यदि उनिहरु उपलब्ध छैन भने, देहायका सेवाहरु संग दक्ष नर्सहरु जसले तुरन्त पेशागत सल्लाह तपाईको समस्या के हो र के को बारेमा हो सुल्झई दिन्छन्।

थप जानकारीको लागि देहायका सेवाहरु २४ घण्टा नै, हप्ताको सतै दिन तपाईको स्वास्थ्य सेवा राज्य हरु र प्रदेशहरुको उपलब्ध छ।

प्रदेश वा क्षेत्र	टेलिफोन स्वास्थ्य सल्लाह सेवाहरु	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
एन यस डब्लु	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
एन टि	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
क्यू यल डी	१ ३ स्वास्थ्य	13 43 25 84	www.health.qld.gov.au
यस ए	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
टि ए यस	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au
भि आई सी	NURSE-ON-CALL	1300 606 024	www.health.vic.gov.au
डब्लु ए	healthdirect	1800 022 222	www.healthdirect.org.au

एम्बुलेन्सको खर्च

एम्बुलेन्सको सवारीको खर्च Medicare ले कभर गर्दैन। एम्बुलेन्सको खर्च तपाई बस्नु भएको राज्य वा प्रदेशमा निर्भर गर्दछ र यदि तपाईको बीमा कभर छैन भने छोटो यात्राको पनि महङ्गो हुन सक्दछ ।

क्विन्सल्याण्ड र तासमानियामा, स्थानिय बासिन्दाहरुको लागि एम्बुलेन्स सेवा निशुल्क: छ। अन्य सबै राज्य हरु वा प्रदेशहरुमा, शुल्क: लाग्न सक्दछ। तपाईको बिमारीको प्रकृती र चाहे तपाई सहुलियतको लागु योग्य हुनुहुन्छ वा हुँदैन, एम्बुलेन्स द्वारा कति यात्रा गर्नुभयो त्यसको आधारमा शुल्क: फरक फरल हुन्छ।

यदि तपाई क्विन्सल्याण्ड वा तासमानिया बाहिर बस्नुभएको छ र तपाई ऐम्बुलेन्स खर्चको बीमा गर्न चाहानु हुन्छ भने, या त एम्बुलेन्स सेवाको सदस्यता योजना (नर्दन टेरेटोरी, साउथ अष्ट्रेलिया, भिक्टोरिया र वेस्टर्न अष्ट्रेलियाको ग्रामीण ईलाका) वा निजी स्वस्थ्य बीमा (अष्ट्रेलियाको क्यापिटल टेरेटोरी, न्यु साउथ वैल्स र वेस्टर्न अष्ट्रेलियाको महानगर राज्य) लिनु पर्दछ।

साधारण चिकित्सकहरू (GPs)

यदि यो आकस्मिक हैन भने तपाईंले पहिला पारिवारिक चिकित्सकसित सल्लाह गर्नुपर्छ (जसलाई साधारण चिकित्सक वा GP पनि भनिन्छ) अथवा मेडिकल सेन्टरमा जानुपर्छ। तपाईंले कुन चिकित्सक वा कुन मेडिकल सेन्टरमा जाने भन्नेकुरा रोज्न सक्नुहुन्छ। उनिहरूको ठेगाना Yellow Pages को टेलिफोन डाइरेक्टरीमा ‘Medical practitioners’ अन्तरगत सूचिकृत गरिएको हुन्छ।

तपाईंको चिकित्सकले **bulk bill** दिनसक्छ। जसको मतलव तपाईंलाई मेडिकेयर फारममा सहिगर्न अनुरोध गरिनसक्छ जुन चिकित्सकले त्यो फारम Medicare, मा पठाउँछन्। त्यसपछि मेडिकेयरले चिकित्सकलाई पैसा तिर्छ। यदि चिकित्सकले बल्क बिल गर्दैन भने, तपाईंलाई शुल्क लगाउने छन र तपाईं उक्त शुल्क मेडिकेयर वा निजी स्वास्थ्य विमा कोषबाट दाबी गर्न सक्नुहुनेछ। कुनैपनि तवरमा तपाईंले आफ्नो Medicare card (र यदि भएमा Health Care Card) लिएर जानुपर्छ।

विशेषज्ञहरू

General practitioner (family doctor) लाई पहिला नभेटिकनतपाईले स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई भेट्न पाउनुहुदैन। डाक्टरले तपाईंलाइ थप उपचारको लागि चिकित्सा वा अन्य विशेषज्ञ समक्ष सिफारिस गर्न सक्छ।

डाक्टरहरु को' दोभाषे प्राथमिकता लाईन

डाक्टरहरुले TIS National को प्राथमिकता लाईन TIS National को दोभाषे ले तपाईको स्वस्थ्य परामर्शमा सहयोग गर्दछ। त्यसो गर्दा यदि तपाई अष्ट्रेलियाको नागरिक वा स्थायी बासिन्दा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाइ वा तपाईंको चिकित्सकलाई कुनै खर्च लाग्दैन किनकी चिकित्सा जाँचको खर्च मेडिकेयरले समेटेको हुन्छ। यदि आवस्यक परेमा चिकित्सकले सोहि स्थानमा आउने दोभाषेको प्रबन्ध गर्म सक्दछ।
तपाईले आफ्नो डाक्टर संग यो सेवा को लागि भन्न सक्नुहुनेछ।

अध्याय २ को, अङ्ग्रेजी संग मद्दत मा हेर्नुहोला ।

औषधीहरू

यदि तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाइ औषधी चाहिने विश्वास गरेमा तपाईंलाई औषधी सिफारिस गरिएको एक कागज दिन्छ जसलाई तपाईंले **chemist** पसलमा वा **pharmacy**)मा लानुपर्छ। कतिपय औषधीहरू, जस्तो कि एन्टिबायोटिक्सहरू, सिफारिस भएपछि मात्र उपलब्ध हुन्छ। यदि तपाईंसित Centrelink ले उपलब्ध गराएको Health Care Card वा Pension Concession Card छ भने निश्चित औषधीहरू खरिद गर्दा तपाईं छूट पाउन योग्य हुनुहुनेछ। chemist shop.को पसलमा औषधी लिन आउँदा तपाईं आफ्नो Medicare card लिएर जानुपर्छ।

औषधीमा भएको लेवलहरू साबधानी पूर्वक पढ्नु जरूरी हुन्छ र यदि कुनै अस्पष्ट कुराहरू छन भने सोध्नुपर्छ। औषधीका बारेमा जानकारी र मद्दतका लागि औषधी पसलेसित वा Medicine Line मा टेलिफोन मार्फत सोध्न सक्नुहुनेछ।

औषधीको बारेमा तपाई संग कुरा गर्न औषधी पसले ले पनि टेलोफोनको दोभाषेको प्रयोग गर्न सक्दछ। तपाईलाई सहयोग गर्न सरकारद्वारा उपलब्ध गराईएको नि:शुल्क सेवा हो।

औषधीहरु र किन्ने आदेश पत्र		**टेलिफोन**	**वेभसाईट**
राष्ट्रिय	Medicine Line – National Prescribing Service, सोमवार देखी शुक्रवार सम्म – बिहान ९.०० बजे देखी बेलुकी ५.०० बजे सम्म।	**1300 888 763**	'Medicine Line' वेभपेज
राष्ट्रिय	Medicare अष्ट्रेलिया – औषधी किन्ने आदेश पत्र को बारेमा जानकारी		'Your prescriptions' वेभपेज

क्षेत्रिय र प्रादेशिक स्वास्थ्य सेवाहरु

क्षेत्रिय र प्रादेशिक सरकारहरुले अस्पताल र सामुदायिक स्वस्थ्य सेवाहरु। तपाईको राज्य वा प्रदेश मा उपलब्ध सेवाहरुको जानकारीको बारेमा थप जानकारी को लागि सम्बन्धित सरकारी विभागमा सम्पर्क गर्नुहोला।

प्रदेश वा क्षेत्र	स्वास्थ्य निकायहरु	वेभसाईट
ए सि टि (ACT)	स्वास्थ्य विभाग	www.health.act.gov.au
एन यस डब्लु (NSW)	स्वास्थ्य विभाग	www.health.nsw.gov.au
एन टि (NT)	स्वास्थ्य र परिवार विभाग	www.health.nt.gov.au
क्यू यल डी (QLD)	क्वीन्सल्यण्ड स्वास्थ्य	www.health.qld.gov.au
यस ए (SA)	स्वास्थ्य विभाग	www.health.sa.gov.au
टि ए यस (TAS)	स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग	www.dhhs.tas.gov.au
भि आई सी (VIC)	स्वास्थ्य विभाग	www.health.vic.gov.au
डब्लु ए (WA)	स्वास्थ्य विभाग	www.health.wa.gov.au

क्षत्रिय र प्रादेशिक सरकारहरुले उपलब्ध गराएको सामुदायिक र अन्य स्वास्थ्य सेवाहरुको उदारहणहरु:

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू

Community Health Centres ले कम खर्चमा सबै उमेरका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँछ। सबै केन्द्रहरूले एउटै सेवा उपलब्ध गराउँदैनन्। अक्सर गरेर उपलब्ध सेवाहरूमा हेरबिचार, स्वास्थ्य शिक्षा र प्रवर्द्धन, फिजियोथेरापी, दाँतको हेर बिचार, चिकित्सा सेवा र सल्लाह तथा सामाजिक सुरक्षा पर्दछन्।

केटाकेटी सहितको परिवारहरुको लागि सेवाहरु

Maternal and child health services हरु प्रायजसो राज्य हरु र प्रदेशहरुमा उपलब्ध छ। यी सेवाहरु साधारणतयाजन्मे देखी पाठशाला जाने बेला सम्मका बालबालिका सहित सबै परिवारहरु लाई निशुल्क:हुन्छ। तिनिहरुले स्वास्थ्य जानकारी, खोप र बाल विकासको सल्लाह अभिभावकिय र खुराकी सम्बन्धी उपलब्ध गराऊंदछ।

महिलाहरुको स्वास्थ्य सेवा

महिलाहरुको स्वास्थ्य सेवाहरुले महिलाहरुको आफ्नो जानकारी मूलक निर्णयको बारेमा टेवा प्रदान गर्दछ। तपाईले नजिकको महिला डाक्टरहरु कसरि पत्ता लगाउने, प्याप स्मेयर (सर्भिकर क्यानसर हुनबाट बच्नको लागि सुरक्षात्मक परिक्षण) कहाँ गर्न सकिन्छ, स्तन को हेरबिचार, गर्भवती, रक्सी र लागु पदार्थको समस्या, जुवाको समस्यामा मद्दत, र घरयासी झगडाको पिडित पक्ष भएमा कहाँ जान सक्नुहुनेछ भन्ने गारेमा तिनिहरुले महिलालाई व्यक्तिगत वा समुहमा मद्दत गर्दछ।

अशक्यता सेवाहरु

राज्य र प्रदेशको स्वस्थ्यको लगि असक्यता र तिनिहरुको परिवार वा हेरचाह को लागि त्यहां तह तहका सेवाहरु को टेवाहरु उपलब्ध छन् ।

बेग्लै पृष्ठभूमिका मानिसहरूका लागि सेवा

कतिपय अस्पतालहरू र ठुला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा स्वास्थ्य व्यवसायीहरूको टोली हुन्छ र तिनले स्थानीय आप्रवासी समुदायहरूलाई सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्। ति सेवाहरूमा व्यक्तिगत रूपमा विशेष सल्लाह तथा सुझाव दिने, सिफारिस गर्ने र स्वास्थ्य सम्बन्धी

जानकारी दिने कुराहरू पर्दछन्। तपाईंको स्थानीय अस्पताल वा सामुदायिक स्वास्थ्य चौकीमा फोन गरेर त्यहाँ तपाईंको भाषा बोल्ने Multicultural Health Worker छ कि छैन थहापाउन सक्नुहुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरु

मानसिक स्वास्थ्य समस्या र मानसिक बिरामीका कारण उपचार सेवा आवश्यक परेका व्यक्तिहरूका लागि कयौं सेवाहरू उपलब्ध छन्। सामान्यतया मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइका कारण सहायता आवश्यक परेका मानिसहरूले तिनका साधारण चिकित्सक वा Community Health Centre मा सम्पर्क गर्नुपर्छ। यदि तपाईलाई आकस्मिक सहायताको खाँचो परेमा तपाईको नजिकको मनोविज्ञ समुहलाई वा तपाईको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

मानसिक रोगबारे जानकारी र सहायताको लागि निकायहरु देहायका सूचीबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

MENTAL HEALTH ASSISTANCE	टेलिफोन	वेभसाईट
Lifeline – २४ घण्टा नै मद्दतको लागि	13 1114	www.lifeline.org.au
Kids Helpline – २४ घण्टा नै मद्दतको लागि	1800 55 1800	www.kidshelp.com.au
Mens Helpline अष्ट्रेलिया -२४ घण्टा नै आपतकालिन नम्बर	1800 688 009	www.menslineaus.org.au
Multicultural Mental Health Australia (MMHA)	02 9840 3333	www.mmha.org.au

बालबालिकाहरुको सुरक्षा र दुर्घटना बाट बचावट

Kidsafe, Child Accident Prevention Foundation of Australia (बालबालिकाहरुको दुर्घटना बाट बचावट संस्था) गैर सरकारी संस्था हो जसले आमाबाबु र समाजलाई बालबालिकाहरु को सुरक्षा र दुर्घटना बाट बचावटको जानकारी र सेवाहरु प्रदान गर्दछ। केहि उल्थाईएका तथ्य कुराहरु Kidsafe वेभसाईट को पश्चिमी अष्ट्रेलिया र भिक्टोरिया खण्डमा पाईन्छ।

	निकाय	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Kidsafe	राज्य वा प्रदेशहरूको जानकारी र सम्पर्क नम्बरहरुको लागि वेभसाईटमा हेर्नुहोला।	www.kidsafe.com.au

सुई खोप

सुई खोपले केटाकेटीहरू र (बयस्कहरूलाई) हानिकारक संक्रमण बिरूद्ध बचाउ गर्छ। सुई खोप अनिवार्य छैन तर सम्पूर्ण केटाकेटीहरूका लागि त्यस्तो खोप दिनु राम्रो हुन्छ। जब बाल बालिकाहरू child care वा विद्यालय जान थालेपछि केहि राज्य वा प्रदेशहरू मा बाल बालिकाहरू को सुई खोपको अभिलेख देखाउनु आवश्यक छ। कुन केटाकेटीलाई सुई खोप दिइएको छैन भन्ने कुरा त्यस्ता केन्द्रले थाह पाउन त्यस्तो अभिलेख आवश्यक परेको हो।

सुई खोप सेवा तपाईंको पारिवारिक चिकित्सक वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र बाट सुई खोप सेवा लिन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले उनिहरूलाई सम्पर्क गरी कुन सुई वा खोप कहिले उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरा पत्तालगाउनु पर्छ।

यदि तपाईंका केटाकेटीहरूलाई सुई खोप दिइएको छैन भने तपाईं बाल हेरबिचार भत्ता लिनका लागि योग्य नहुन सक्नुहुन्छ।

निकाय	टेलिफोन	वेभसाईट
Department of Health and Ageing – National Immunisation Infoline	1800 671 811	www.immunise.health.gov.au
Medicare Australia – अष्ट्रेलियाली बाल खोप दर्ता किताब	1800 653 809	www.medicareaustralia.gov.au

दाँतको उपचार सेवा

त्यहां तपाईको ईलाकामा तपाईको स्थानीय निजी दन्त चिकित्सकहरु छन् जसले सेवाको शुल्क: तिराउंछन्। तिनिहरू 'दन्त चिकित्सकहरू' अन्तरगत Yellow Pages टेलिफोन डाइरेक्टरीमा सूचिकृत छन्। दन्त चिकित्सा सेवाको खर्च व्यहोर्न मद्दत पुर्‍याउन तपाईं निजी विमा सेवा लिन सक्नुहुनेछ।

Medicare Australia ले Medicare Teen Dental Plan पनि संचालन गर्दछ। The Medicare Teen Dental Plan ले १२ देखि १७ वर्ष उमेर भित्रका योग्य किशोर किशोरीहरूलाई वार्षिक रूपमा रोग निरोधक दन्त परिक्षण गर्ने खर्च व्यहोर्न मद्दत गर्छ। यदि तपाईं योग्य हुनुभएमा, तपाईंलाई पत्र र भौचर पठाइनेछ। रोग निरोधक दन्त परिक्षणमा एक्स रे गर्ने, मापन गर्ने र सफा गर्ने, फ्लुलाईड उपचार गर्ने, मुखको सफा राख्ने तरिकाबारे जानकारी दिने, खानेकुराबारे सल्लाह दिने र दाँतमा प्वाल वा चिरा परेको ठाउँलाई भर्ने जस्ता कुराहरू पर्दछन्।

राज्य र प्रदेश सरकारहरूले सिमित मात्रामा विभिन्न खालका मुखको स्वास्थ्य सेवा Centrelink को छूट कार्ड भएका योग्य व्यक्तिहरूलाई नि:शुल्क उपलब्ध गराउँछ।त्यस्ता सेवाहरूमा खासगरी दुखाई कम गर्ने र मुखका केही आधारभूत स्वास्थ्य सेवा लगायत डेन्चर पर्दछ।आफ्नो ईलाकामा उपलब्ध सेवाहरूबारे विस्तृत जानकारी लिन तपाईंको नजिकैको अस्पताल वा मेडिकल सेन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस। अध्याय ११ को, *सामाजिक सुरक्षा* मा हेर्नुहोला ।

बृद्ध अवस्थाको हेरबिचार सेवामा पहुँच

आवासिय बृद्ध हेरविचार सेवा त्यस्ता बृद्ध व्यक्तिहरूलाई जो आफ्नो घरमा विभिन्न कारणहरू जस्तो कि विमारी, अपाङ, शोक, कुनै आपत विपद, हेरचारको आवश्यकता, परिवार वा मित्र वा विना कुनै सहयोग बिना कुनैपनि कामगर्न नसक्ने अवस्थापमा पुगेका मानिसहरूलाई उपलब्ध गराइन्छ। यस्तो उच्च स्तरको हेरविचार आवश्यक नपर्ने व्यक्तिहरूले स्वतन्त्र बासस्थान वा आवकाश प्राप्त व्यक्तिहरू बसोबास गर्ने गरेका क्षेत्रमा पनि बस्न सक्छन्।

Aged Care Assessment Teams (ACATs) ले अष्ट्रेलिया सरकारले खर्च गरेको कस्तो प्रकारको सेवा तपाईंलाइ आवश्य हुन्छ र तपाईं आफ्नो घरमा बस्ने, वा बृद्ध मानिसहरूका लागि बनाइएको केयर होममा बस्ने भन्ने कुराको सल्लाह दिन्छ।

त्यहाँ बृद्धहरूका लागि विभिन्न खालका सामयदायिक हेर विचार सेवाहरू (समुदायमा आफ्नै घरहरूमा बसोबास गरिरहेका मानिसहरूका लागि) र आवासिय हेर बिचार सेवाहरू (नर्सिङ होमहरू वा होस्टलहरूमा बसोबास गर्ने मानिसहरूका लागि हेर बिचार सेवा) उपलब्ध छन्। तपाईंले बृद्ध हेर बिचार गर्ने संगठनहरू र सेवाहरूको टेलिफोन नम्बर तपाईंको राज्य वा प्रदेश (अंग्रेजी नबोल्ने पृष्ठभूमि भएका मानिसहरू समेतका लागि) पाउन सक्नुहुन्छ जुन 'बृद्ध' शीर्षक अन्तरगत White Pages टेलिफोन डाइरेक्टरीमा सूचिकृत गरिएको छ

Commonwealth Carelink Centres ले बृद्ध र असहाय मानिसहरुलाई हेरचाह गर्नेहरुलाई जानकारी र सहयोग प्रदान गर्दछ।

बृद्ध हेरविचार जानकारी	टेलिफोन	वेभसाईट
Department of Health and Ageing – Aged and Community Care Infoline	1800 500 853	www.agedcareaustralia.gov.au
Seniors website		www.seniors.gov.au
Centrelink – Residential Aged Care webpage		www.centrelink.gov.au
Commonwealth Respite and Carelink Centres	1800 052 222	www.commcarelink.health.gov.au

थप जानकारी स्वास्थ्यका बारेमा

थप जानकारी र अन्य स्वास्थ्य सेवाहरूबारे विस्तृत जानकारी पाउन, तपाईंकोपारिवारिक चिकित्सक, मेडिकल सेन्टर, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल अथवा औषधी पसलेसित सोधपुछ गर्नुहोस।

स्वास्थ्य सेवा को बारेमा गुनासो

यदि तपाईं आफूलाई वा अन्य व्यक्तिलाई उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाबारे कुनै चिन्ता छ भने तपाईं आफ्नो राज्य वा प्रदेशको स्वतन्त्र स्वास्थ्य गुनासो आयोगमा यहाँ सिकायत गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रदेश वा क्षेत्र	HEALTH CARE COMPLAINTS AGENCY	टेलिफोन	वेभसाईट
ए सि टि	मानव आधिकार आयोग	02 6205 2222	www.hrc.act.gov.au
एन यस डब्लु	Health Care Complaints Commission	1800 043 159	www.hccc.nsw.gov.au
एन टि	Health and Community Services Complaints Commission	1800 806 380	www.hcscc.nt.gov.au
क्यू यल डी	Health Quality and Complaints Commission	1800 077 308	www.hqcc.qld.gov.au
यस ए	Health and Community Services Complaints Commissioner	1800 232 007	www.hcscc.sa.gov.au
टि ए यस	Office of the Health Complaints Commissioner	1300 766 725	www.healthcomplaints.tas.gov.au
भि आई सी	Office of the Health Services Commissioner	1800 136 066	www.health.vic.gov.au/hsc
डब्लु ए	Office of Health Review	1800 813 583	www.healthreview.wa.gov.au

15 मनोरन्जन, मिडिया र जीवन शैली

घर बाहिरका कृयाकलापहरू

अष्ट्रेलिया घर बाहिरका कृयाकलापका लागि सबभन्दा उपयुक्त ठाउँ हो, जस्तो कि पौडी खेल्न, बुश वाकिङ् गर्न, क्याम्पिङ् गर्न र खेल खेल्न घर बाहिरका कृयाकलापमा सरिक हुँदा केही सुरक्षा नियमहरू स्मरण गर्नुपर्छ:

- समुद्री किनारमा सुरक्षाको मनोरन्जन लिन, **सधैं रातो र पहेंलो झण्डाको बीचमा पौडी खेल्नुहोस** ति चिन्हहरूले सो क्षेत्रमा लाइफ गार्डले सुपरिवेक्षण गरेका छन् भन्ने बुझाउँछ। सुरक्षा चिन्हरूको जाँच गर्नुहोस र यदि तपाईं समस्यामा पर्नुभयो भने, शान्त रहनुहोस, आफ्नो हात उठाउँनुहोस वा मद्दतका लागि बोलाउनु होस. यदि तपाईंले रातो वा पहेंलो झण्डाहरू देख्नु भएको छैन अथवा पौडी खेल्न मनाही गरिएको संकेत देखिन्छ भने समुद्र किनारमा पौडी नखेल्नुहोस।
- यसमा पनि होशियार हुनुहोस कि जव तपाईं नदी, तालहरू र तलाउहरूमा पौडी खेल्नुहुन्छ भने पानीको गहिराईको जाँच गर्नुहोस र पानीमा पस्नु अघि त्यसमा डुबेर बसेका बस्तुहरूबारे हेक्का राख्नुहोस।
- पौडी खेलिरहेका केटाकेटीहरूको सधैं हेक्का राख्नुहोस अथवाजो पानीका निकट छन् तिनको ख्याल गर्नुहोस।
- सकेकसम्म एक्लै , पौडी खेल्ने, माछा मार्ने र बुश वाकिङ् नगर्नुहोस। कसैलाई आफू कहाँ जान लागेको हो र कहिले फर्कने हो त्यो कुरा भन्नुहोस। प्रशस्त खानेकुरा र पानी लिएर जानुहोस।
- घामले छाला डढ्न र छालाको क्यान्सर लाग्नबाट बच्न घाम लागेको दिन टोप वा टोपी लगाउनुहोला। खासगरी स साना केटाकेटीहरूले यसो गर्नु जरूरी हुन्छ र कतिपय स्कूलहरूले गृष्मकालिन महिनाभरी घाम छेक्ने टोप लगाउनु पर्ने कुरामा जोडदिने गर्छन्।
- सूर्यको ज्योतिबाट आँखो बचाउ गर्न सुरक्षात्मक चश्म लगाउनुहोस। यो केमिष्ट वा सुपरमार्केटमा किन्न पाइन्छ।
- मौसम पूर्वानुमानहरूको ख्याल राख्नुहोस। पूर्ण रूपमा आगो बाल्न प्रतिबन्ध लागू गरिएको दिन **total fire ban** खुल्ला ठाउँमा आगो बाल्न र बार्बिक्यु गर्न पाइन्न।

सूचनाका स्रोतहरू	**वेभसाईट**
Bureau of Meteorology – मौसम पूर्वानुमान र आगजनी प्रतिबन्धका लागि	www.bom.gov.au/weather
Royal Life Saving Society – पौडी र पानीको सुरक्षाबारे जानकारी	www.royallifesaving.com.au
Surf Life Saving Australia	www.slsa.asn.au
Beach Safety – अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा समेत जानकारी समावेश	www.beachsafe.org.au
Rip Current Safety Tips – अंग्रेजी भाषा भन्दा बाहेकका भाषाहरूमा जानकारी सहित	www.ripcurrents.com.au
Australian Cancer Council – सूर्यको किरणबाट बच्ने उपायकाबारेमा जानकारी	www.cancer.org.au

वातावरण

अष्ट्रेलियनहरूका लागि स्वच्छ वातावरण र प्राकृतिक संरक्षण महत्वपूर्ण छ। जथाभावी फोहोर फाल्नु, प्रदुषण उत्पन्न गराउनु अथवा अनुमति बिना काम नलाग्नेकुरा फाल्नु गैर कानूनी काम हो । आदिवासी जनावरहरू, माछा, सेलफिस र विरूवाहरूको संरक्षण गर्ने कानूनी व्यवस्था छ। अनुमति पत्र आवश्यक पर्छ वा पर्दैन भन्ने कुराको यकिन नगरीकन शिकार गर्ने, माछा मार्ने वा सेलफिस संकलन

गर्ने नगर्नुहोला। यसका अलावा, त्यहाँ राष्ट्रिय निकुञ्जहरूमा लागू हुने विशेष नियमहरु छन्। जसले ति ठाउँहरूको दूरूपयोग हुन दिंदैन र यदाकदा प्रवेश शुल्कहरू लगाउने गरिन्छ।

तपाईंको राज्य वा प्रदेशमा रहेका राष्ट्रिय निकुन्जहरूका बारेमा थप जानकारी हासिल गर्न तलको लिङ्कमा जानुहोस।

प्रदेश वा क्षेत्र	**निकाय**	**वेभसाईट**
ए सि टि	पार्कहरू, आरक्षण र जमिनहरू	www.tams.act.gov.au
एन यस डब्लु	NSW National Parks and Wildlife Service	www.environment.nsw.gov.au
एन टि	Parks and Wildlife Service	www.nt.gov.au/nreta/parks
क्यू यल डी	Queensland Parks and Forest Services	www.derm.qld.gov.au
यस ए	National Parks and Reserves	www.environment.sa.gov.au
टि ए यस	Parks and Wildlife Service	www.parks.tas.gov.au
भि आई सी	Parks Victoria	www.parkweb.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Environment and Conservation	www.dec.wa.gov.au

संचार माध्यम

अधिकांश समाचार एजेन्सीहरूले प्रमुख व्यापारिक केन्द्रहरूमा विभिन्न भाषाहरूमा प्रकाशित समाचारपत्रहरू राखेका हुन्छन्। यदि तिनिहरूले तपाईंले चाहेको कुनै खास भाषामा समाचारपत्र राखेका छैनन् भने, तपाईंले उनिहरूलाई आफ्नो लागि मगाइदिन भन्न सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलियामाविभिन्न टेलिभिजन च्यानलहरू नि:शुल्क हेर्न सकिन्छ – तपाईंसित 'टेलिभिजन लाईसेन्स' हुन अथवा ति 'नि:शुल्क प्रशारण' सेवाहरू हेर्न नियमित ग्राहक बन्नु आवश्यक छैन।

अन्य टेलिभिजन सेवाहरू हेर्न रकम भुक्तानी गरेर नियमित ग्राहक बन्नु पर्छ जसलाई भनिन्छ ('स शुल्क टेलिभिजन' अथवा 'शुल्क लाग्ने TV') **सन्चार सेवाहरूका लागि कुनैपनि करारमा दस्तखत गर्नु अघि** , उक्त सेवाको लागि तपाईं पैसा तिर्न सक्षम हुनुहुन्छ भन्नेकुरा र आफू बसेको ठाउँमा त्यो सेवा आवश्यक छ भन्ने कुरा यकिन गर्नुहोस। कहिले कहिं मानिसहरूले नि:शुल्क टेलिभिजन हेर्न पाइने आशामा पैसा तिरेर मात्र हेर्न टेलिभिजनको ग्राहक बनेका हुन्छन्। कतिपय मानिसहरूले छोटो समय अवधीका लागि बाहालमा बसेको भएपनि लामो समयको करारमा दस्तखत गरेका हुन्छन्।

Special Broadcasting Service (SBS) **टेलिभिजन र रेडियो केन्द्रहरूले विभिन्न सामुदायिक भाषाहरूमा कार्यक्रमहरू प्रशारण गर्ने गर्छन्।** साप्ताहिक कार्यक्रम शहरी क्षेत्रका समाचारहरूमा सूचिकृत गरिएको हुन्छ। जातिय अल्पसंख्यक मानिसहरूका रेडियो स्टेशनको सूचि National Ethnic and Multicultural Broadcasters' Council (NEMBC) मा फेला पार्न सकिन्छ।

NATIONAL ETHNIC AND MULTICULTURAL BROADCASTERS' COUNCIL CONTACT DETAILS	
टेलिफोन	03 9486 9549
वेभसाईट	www.nembc.org.au

ईन्टरनेट

यदि तपाईं आफ्नो घरमा इन्टरनेट जोडियोस भन्ने चाहनुहुन्छ भने वा विना तारको यन्त्र मार्फत इन्टरनेट सेवा उपयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले कुनै एक इन्टरनेट सेवा प्रदायकसित एक करारनामा गर्नुपर्छ। कुनैपनि करारनामामा हस्ताक्षर गर्नु अघि, तपाईंले उक्त सेवाको शुल्क भुक्तानी गर्न र त्यसले तपाईंको आवश्यकताहरू पुरा गर्न सक्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस।

नि:शुल्क वा कम खर्चमा इन्टरनेट उपयोग सेवा उपलब्ध गराउन र आवश्यक परेकाहरूलाई तालिम दिन विभिन्न कार्यक्रमहरू छन् यसमा इन्टरनेट सेवामा पहुँच कायम गर्न नसक्नेहरू पर्छन। उदाहरणका लागि, सार्वजनिक पुस्तकालयहरू र स्थानीय काउन्सिलले नि:शुल्क इन्टरनेट सेवा दिनसक्छन्।

जुवातास

केही कानूनीजुवाहरू सबै राज्य र प्रदेशहरूमा उपलब्ध छन् जसमा पोकर मेसिन, चिठ्ठा, घोडा दौड र कानूनी रूपमा दर्ता भएका जुवाघर अथवा क्यासिनोहरू।

केहीमानिसहरू जुवा खेल्ने आदतमा परेका हुन्छन् र उनिहरू आफ्नो बाजीको नियन्त्रण गुमाउँछन्, जसबाट प्राय उनिहरूले गम्भिर परिणामहरू व्यहोर्नुपर्छ। जुवा खेल्नाले आर्थिक कठिनाइको स्थिति ल्याउन सक्छ। मानिसहरूले जुवा खेल्नका लागि प्रयोग गर्ने अधिकांश रकम आफ्नो घरायसी खर्चबाट निकालेका वा कसैसित सापटी लिएका हुन्छन्। जुवा खेल्ने आदतबाट प्रभावित मानिसहरूका लागि मद्दत सेवा उपलब्ध छ, जसमा परिवार र साथीहरू पनि पर्छन्। ति सेवाहरूमा सम्झाउने, आर्थिक सल्लाह तथा कानूनी परामर्श पर्दछन्।

जुवा खेल्ने आदतसित सम्बन्धित सेवाहरूबारे थप जानकारीका लागि निम्न कुराहरू हेर्नुहोस।

	निकाय	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	National Problem Gamblers Hotline	1800 858 858	
National	Lifeline	13 1114	www.lifeline.org.au
राष्ट्रिय	Gamblers Anonymous	1800 002 210	www.gansw.org.au/Meetings.htm
राज्य र प्रदेश	Centrelink – contact list for services in each state and territory		www.centrelink.gov.au

हल्ला

अत्यधिक हल्लाबाट अष्ट्रेलियनहरूलाई कुनै असर पर्न नदिन कानूनको व्यवस्था गरिएको छ। त्यस्तो कानून राज्य र प्रदेशै पिच्छे फरक छ, र त्यो लागू हुने आधार सो क्षेत्र व्यापारिक, औद्योगिक वा आवासिय कुन हो त्यसमा निर्भर गर्छ। साधारण रूपमा, छिमेकीहरु कहिले कहिं हुने हल्लाप्रति गुनासो गर्दैनन् र एक आपासमा कुराकानी गरेर हल्लाको समस्याको समाधान निकाल्न सक्छन्। तर यदि हल्ला बारम्बार भैरहन्छ, निकै ठूलो स्वरमा हुन्छ र विहान सवेरै वा राती अवेरतिर हुन्छ अनि त्यसबारे कुराकानी गरेर कुनै समाधान भएन भने, स्थानीय काउन्सिल, राज्य वा प्रदेशको वातावरण कार्यालय, वा प्रहरीमा उजुरी दिन सकिन्छ।

जनावरहरू

अष्ट्रेलियामा जनावरहरू माथिको निर्दयी व्यवहार तथा स्याहार सुसार नगरी वेवास्ता गर्नबाट रोक्न कानूनको व्यवस्था गरिएको छ। घर पछाडि जनावरलाई मार्न प्रतिबन्ध लागू गरिएको छ।मानिसहरू जसले जनावर र चराचुरूङ्गीहरूलाई दुर्व्यवहार गर्छ तिनीहरू थुनामा पनि पर्न सक्छन्।स्थानीय कानूनहरूमा के कस्तो घर पालुवा जनावर पाल्न पाइन्छ भन्नेकुरा उल्लेख गरिएको छ। घरायसी जनावरहरू जस्तै कुकुर काउन्सिलमा दर्ता हुनुपर्छ।

"यदि तपाईंसंग घर पालुवा जनावर छ भने तिनिहरूलाई राम्रोसंग हेरचाह गर्ने, खानदिने र सफा राख्ने जिम्मेवारी तपाईंको हो। " "धेरैजसो घरपालुवा जनावरहरूलाई लगातार सुई दिनुपर्छ, र विरामी वा घाइते भएको बेला पशु चिकित्सकद्वारा उपचार गराउनु पर्छ।" अष्ट्रेलियामा घर पालुवा जनावरलाई de-sexed (परिवार नियोजन) र micro-chipped (माईक्रो चिप्ड) गर्न पाइन्छ र त्यसो गर्ने जिम्मेवारी जनावर पाल्ने व्यक्तिमा निहित हुन्छ। तपाईंले धेरै थप जानकारी स्थानीय पशु चिकित्सक वा **Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals (RSPCA)** बाट पाउन सक्नुहुन्छ ।

	निकाय	टेलिफोन	वेभसाईट
राष्ट्रिय	Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals	यस पानाको लिङ्कमा प्रदेश र राज्य हेर्नुहोस	www.rspca.org.au

16 स्थानिय सरकार र सामाजिक सेवाहरु

अष्ट्रेलिया मा तिन तहका सरकारहरु छन्: संघीय, क्षेत्र वा प्रादेशिक, र स्थानिय।

राज्यहरू र नर्दन टेरिटोरीलाई धेरैवटा सरकारी क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ, जसको व्यवस्थापन स्थानिय काउन्सिलहरूले गर्छन्।

तपाईंको स्थानीय काउन्सिलले तपाईं बसोबास गर्ने क्षेत्रको हेरविचार गर्छ र स्थानीय समुदायका मानिसहरूलाई धेरै महत्वपूर्ण सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ। परिषदहरु (Councils) स्थानिय घरजग्गा धनिहरुले तिरेको तिरोबाट चनेको हुन्छ। स्थानीय सरकारको सुविधाहरूमा पहुँच कायम गर्न तपाईं कुनै घरको मालिक बन्नु पर्दैन।

राजधानी क्यानबेरामा, Australian Capital Territory Government ले स्थानीय काउन्सिलको सेवाहरूका साथै खासगरेर राज्य सरकारहरूले उपलब्ध गराउँने गरेको धेरै सेवाहरु उपलब्ध गराउँछ।

कतिपय काउन्सिलहरूले काउन्सिल सूचना पुस्तिका वा नयाँ बासिन्दालाई जानकारी मूलक पर्चाहरू उपलब्ध गराउँछ जसमा स्थानीय सेवा तथा सुविधाहरू (फोहोर मैला संकलन गर्ने समय समेत उल्लेख गरिएको हुन्छ). यिनिहरु या तपाईलाई हुलाबाट पठाईन्छ वा परिषदको कार्यालयबाट संकलन गर्न सक्नुहुनछ।

छिमेकमा भएकस सेवाहरुको जानकारीको लागि स्थानिय परिषदमा वा स्थानिय पुस्तकालयमा जानुहोला ।परिषदको टेलिफोन नम्बर र ठेगाना हरु White Pages टेलिफोन डाईरेक्टरिको the name of the local district अन्तर्गत सूचित हुन्छ ।उनिहरू तपाईंको ईलाकाका विषेशज्ञ हुन्।

प्रदेश वा क्षेत्र	स्थानीय सरकारको जानकारी	वेभसाईट
ए सि टि	ACT Government – Canberra Connect	www.act.gov.au
एन यस डब्लु	Department of Local Government	www.dlg.nsw.gov.au
एन टि	NT Government	www.localgovernment.nt.gov.au
क्यू यल डी	Department of Infrastructure and Planning	www.dip.qld.gov.au
यस ए	Department of Planning and Local Government	www.localgovt.sa.gov.au
टि ए यस	Department of Premier and Cabinet	www.councilconnect.tas.gov.au
भि आई सी	Local Government Victoria	www.localgovernment.vic.gov.au
डब्लु ए	Department of Local Government	dlg.wa.gov.au

स्थानीय सरकारी सेवाहरु

काउन्सिलले स्थानीय सडकहरू मर्मत संभार गर्छ, सार्वजनिक शौचालयहरू उपलब्ध गराउँछ, र पसलहरू र रेष्टुराँहरूले उचित स्वास्थ्य मापदण्डहरू पुरा गराउने काम गर्छ। तिनिहरूले भवन निर्माण नियन्त्रण गर्छन्, र यदि तपाईंले आफ्नो घरमा कुनै परिवर्तन गराउन चाहनु भएमा, तपाईंले स्थानीय काउन्सिलबाट त्यसको जाँच गरी स्वीकृति लिनु पर्छ।

स्थानीय काउन्सिलले सामुदायिक प्रयोगका लागि अक्सर सार्वजनिक हलहरू उपलब्ध गराउँछ, जहाँ खेलकूद, मनोरन्जन र साँस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरिन्छ। काउन्सिलले विभिन्न प्रकारका सहयोगहरू जस्तो कि बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरू, बाल हेरबिचार केन्द्रहरू, युवा कार्यकर्ताहरू, र बृद्ध हेरबिचार तथा अपाङ्ग सेवाहरू।

बहुसांस्कृतिक सेवाहरु

धेरै स्थानिय परिषदहरु को बहुसांस्कृतिक वा सामुदायिक कार्यकर्ताहरु हुन्छन् जसले बहुमुल्य सहयोग गर्दछन् र अष्ट्रेलियाको जिवनको बारेमा सल्लाह दिन्छन्।

केही केन्द्रहरूमा विभिन्न पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक पर्ने खास खास सुविधाहरू उपलब्ध हुन्छन् र तिनमा बहुसाँस्कृतिक सम्पर्क अधिकारी खटाइएको हुनसक्छ। स्थानीय काउन्सिलका सेवाहरू पत्ता लगाउन र के कस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छन् भन्ने थाह पाउन उनिहरूसित सम्पर्क गर्नुहोस।

पुस्तकालयहरु

अधिकांश ईलाकामा सार्वजनिक पुस्तकालयहरू छन् जहाँ नाम दर्ता गरेर मानिसहरूले पुस्तकहरू नि:शुल्क सापटी लिन सक्छन्। पुस्तकालयहरूमा अंग्रेजी भाषा बाहेक अन्य भाषाहरूमा पनि पुस्तकहरू पाइन्छ अथवा त्यस्ता पुस्तक मगाउन सकिन्छ। अधिकांश पुस्तकालयहरूमा तपाईंले इन्टरनेट सुविधा नि:शुल्क प्राप्तगर्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो सबभन्दा नजिकको पुस्तकालय भएको ठाउँ पत्तालगाउन तलको लिङ्कमा जानुहोस।

	AUSTRALIAN PUBLIC LIBRARIES	वेभसाईट
राष्ट्रिय	National Library of Australia – Australian Libraries Gateway	Australian Libraries Gateway webpage

फोहरमैला संकलन गर्ने र प्रशोधन

परिषदहरु फोहर संकलन गर्ने र प्रशोधन गर्ने जिम्बेवार छन्। संकलन गर्ने समयको लागि छिमेकमा वा परिषदमा सोध्नुहोला।

अष्ट्रेलियाको सरकारको क्षेत्रीय जानकारी सेवा

The **Australian Government Regional Information Service (AGRIS)** यो अष्ट्रेलिया सरकारको जानकारी सेवा हो जुन अष्ट्रेलियाको विभिन्न क्षेत्र र ग्रामिण भागमा बसोबास गर्ने मानिसहरूका लागि एउटा सूचना कार्यक्रम वा सेवा हो। The **Regional Entry Point** यसले अष्ट्रेलिया सरकारका कार्यक्रम वा सेवाहरू व्यक्ति, परिवार, समुदायहरू, देशका क्षेत्रिय तथा दूर्गम भेगका फार्महरू र व्यापार व्यवसायहरूलाई विभिन्न सूचना प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। ति सुविधाहरू स्थानीय सरकारका सेवा नभएपनि ति जानकारीहरू प्रमुख शहरहरू बाहिर बसाईं सर्ने मानिसहरूका लागि चासोको विषय हुन सक्छ।

AUSTRALIAN GOVERNMENT REGIONAL INFORMATION SERVICE	
टेलिफोन	**1800 026 222**
वेभसाईट	www.regionalaustralia.gov.au

17 भिसा र नागरिकता

The **Department of Immigration and Citizenship (DIAC)** is your contact point for all visa matters and Australian citizenship issues.

सम्पूर्ण भिसा र अष्ट्रेलियन नागरिकताको बारेको मामिलाहरुको लागि **Department of Immigration and Citizenship (DIAC)** तपाईको सम्पर्क बिन्दु हो।

बसोबास जानकारी तथा सल्लाह अष्ट्रेलियाको नागरिकता तथा आप्रवास विभाग अष्ट्रेलियामा र समुद्र पारका कार्यालयहरूबाट पाउन सकिन्छ। साधारण जानकारी विभागको वेभ साइटमा पनि उपलब्ध छ।

अध्यागमन विभाग र नागरिकता विस्तृत सम्पर्क	
टेलिफोन – सोधपुछ लाइन	**13 1881**
elx:pStyle-BookletText}TIS National – अंग्रेजी भाषा बाहेक अन्य भाषाहरूमा मद्दत	**13 1450**
अष्ट्रेलियमा बसोबासका बारेमा जानकारी	अष्ट्रेलियामा बसोबासबारे वेभ पेजहरू
Languages other than English	अंग्रेजीभाषाबाहेक अन्य भाषामा जानकारी
कार्यालयमा जानुहोला	अष्ट्रेलियामा DIAC का कार्यालय भएका स्थानहरू
वेभसाईट	www.immi.gov.au

भिसा

DIAC को क्षेत्रिय कार्यालयहरूले विभिन्न अध्यागमन सेवाहरू जस्तै प्रवेषाज्ञा, अनुमति लगायत विभिन्न खालका अस्थायी वा स्थायी बसोबासको आवेदनहरूको निर्णय गर्ने गर्छन्।

स्थायी बासिन्दाको फिर्ती भिसा

यदि तपाईं अष्ट्रेलियाको स्थायी बासिन्दा हुनुहुन्छ र छोटो समय अबधीको लागि अष्ट्रेलिया छाड्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाइ **Resident Return visa आवश्यक पर्न सक्छ**. अध्यागमन तथा नागरिकता विभागमा सम्पर्क गरेर अष्ट्रेलियामा फर्कन तपाईंलाई प्रवेषाज्ञा आवश्यक पर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरा पत्तालगाउनुहोस।

अष्ट्रेलियामा पारिवारिक भ्रमण

भ्रमण गर्न

छोटो समयका लागि आएका पर्यटकहरूले आफ्नो बसाइको अवधीभर पुरा हुनेगरी अष्ट्रेलियाको प्रवेषाज्ञा आवेदन गर्नुपर्छ। हरेक प्रकारको भ्रमण प्रवेषाज्ञामा विशेष शर्तहरू अन्तरनिहित हुन्छ। थप जानकारीको लागि सबभन्दा नजिककोAustralian Immigration Officeमा सम्पर्क गर्नुहोस।

Electronic Travel Authority (ETA) प्रणाली ३० वटा भन्दाबढी देशका राहदानी बाहकहरूका लागि अनलाईन उपलब्ध छ जुन अख्तियार प्राप्त ट्राभल एजेन्सीहरू र वायुसेवाहरू,र अधिकांश अष्ट्रेलियन कूटनीतिक नियोगहरूबाट पनि लिन सकिन्छ। An Electronic Travel Authority ले छोटो समयका लागि अष्ट्रेलियाको भ्रमणमा आउने धेरै पर्यटकहरूलाई तुरून्तै अष्ट्रेलियाको भ्रमण गर्ने अधिकार प्राप्त गर्न सघाउँछ। इलेक्ट्रोनिक ट्राभल अथोरिटी लिएर यात्रा गर्ने अनुमति प्राप्त व्यक्तिहरूले Electronic Travel Authority प्रवेषाज्ञा फारम भर्नु पर्दैन। Electronic Travel Authorities विभागको वेभसाईटमा गरेर पनि फेलापार्न सकिन्छ। त्यसका लागि योग्य बन्नेबारे थप जानकारीका लागि, यसमा जानुहोस Electronic Travel Authority तलको सूचिमा वेभ लिङ्क उपलब्ध छ।

बासाईं सर्न

अष्ट्रेलियामा स्थायी बसाईं सराई सामान्य रूपमा तीन प्रकारले हुनेगर्छ।

- **Family migration** – आवेदकहरू लाई सघाउन अष्ट्रेलियामा नातेदार भएको हुनैपर्छ।
- **Skilled migration** – आवेदकमा विशेष प्रकारको दक्षता वा विशेष क्षमता भएको हुनुपर्छ जसले देशको अर्थतन्त्र र अष्ट्रेलियाको जीवन शैलीका अन्य क्षेत्रमा योगदान दिन सकोस।
- **Refugee, Humanitarian, Special Humanitarian** and **Special Assistance(शरणार्थी, मानवीय कारणले आएकाहरु, विषेश मानवीय कारणले आएकाहरु र विषेश मद्दत)**

सबै खालका आप्रवास व्यवस्था अन्तरगत कडा प्रावधानहरू छन् जसलाई तपाईंको नातेदारहरूले आप्रवासका नियमहरू अन्तरगत रहेर पुरा गरेको हुनुपर्छ। आप्रवास नियमहरू जटिल हुन्छन र अक्सर परिवर्तन भैरहन्छन्, त्यसैले तपाईंको व्यक्तिगत स्थितिका बारेमा अध्यागमन तथा नागरिकता विभागसित सम्पर्क गर्नु राम्रो हुन्छ।

आप्रवास सम्पर्क विवरणहरू	
अध्यागमन सोधपुछ लाईन	**13 1881**
Electronic Travel Authority (ETA) वेभ पेजहरू	www.eta.immi.gov.au
Migrating to Australia	www.immi.gov.au/immigration.htm
।अष्ट्रेलियाको प्रवेषाज्ञाहरूबारे जानकारी	प्रवेषाज्ञा फेलापार्ने
अष्ट्रेलियाका अध्यागमन कार्यालयहरू	www.immi.gov.au/contacts

अनलाईनमा तपाईंको भिसा विवरण जाँच गर्ने

Visa Entitlement Verification Online (VEVO) यो सेवा नि:शुल्क अनलाईन सुविधा हो जुन Department of Immigration and Citizenship ले प्रवेषाज्ञा बाहक तथा संगठनहरूलाई प्रवेषाज्ञा बाहकको विस्तृत विवरण जाँच गर्न उपलब्ध गराउँछ।

प्रवेषाज्ञा बाहकहरू जसको राहदानीमा प्रवेषाज्ञाको स्टिकर लगाइएको देखिंदैन तिनिहरूले आफ्नो विद्यमान प्रवेषाज्ञाको हैसियत अनलाईनमा हेर्न र जानकारी लिन सक्छन्। VEVO को प्रयोग गर्न तपाईंसित Transaction Reference Number (TRN), आवश्यक पर्छ वा पासवर्डका साथै तपाईंको जन्म मिति, राहदानी नम्वर र राहदानी जारी गर्ने देशको नाम हुनुपर्छ। यो सुविधाले निम्न कुराकव विस्तृत विवरण प्रदान गर्छ।

- तपाईंको प्रवेषाज्ञा क्लास र उप क्लास
- तपाईंको प्रवेषाज्ञा प्रदान गरिएको दिन र समाप्त हुने दिनहरू
- तपाईंको प्रवेषाज्ञा नम्बर
- प्रवेश अनुमति, र
- तपाईंको प्रवेषाज्ञामा लागूहुने सम्पूर्ण शर्तहरू

केही संगठनहरू जुन अष्ट्रेलियाले पनि प्रवेषाज्ञाका विस्तृत विवरणको VEVO जाँच गर्नका लागि प्रयोग गर्न सक्छ। VEVO ले संगठनहरूलाइ तपाईंसित सहमति लिएर तपाईंको प्रवेषाज्ञाको हैसियतबारे, सिमित जानकारी मात्र उपलब्ध गराउँछ। अधिकांश प्रयोगकर्ताहरू रोजगारदाताहरू हुने गर्छन् जो प्रवेषाज्ञा बाहकको अष्ट्रेलियामा कामगर्ने अनुमति यकिन गर्न खोज्छन्। अन्य प्रयोगकर्ताहरूमा शिक्षा सेवा प्रदायकहरू हुने गर्छन जसले प्रवेषाज्ञा बाहकको अध्ययन अधिकारबारे जाँच गर्ने गर्नुपर्छ।

प्रवेषाज्ञा बाहकहरू र संगठनहरूले Visa Entitlement Verification Online सुविधाबाट थप जानकारी हासिल गर्न सक्छन, जसमा उक्त सुविधामा पहुँच कायम गर्ने तरिकाबारे जानकारी लगायत पर्छन जुन तलका वेभ पेजहरूमा पाइन्छ।

VISA ENTITLEMENT VERIFICATION ONLINE CONTACT DETAILS	
टेलिफोन सोधपुछ लाईन	**13 1881**
वेभ पेजहरू	www.immi.gov.au

अष्ट्रेलियन नागरिकता

अष्ट्रेलियाको नागरिकता तपाईंको आप्रवास यात्रामा एउटा महत्वपूर्ण कदम हो। नागरिक बन्नुको मतलव तपाईं अष्ट्रेलियाप्रति निरन्तर प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ र यो देशका सबै मान्यताहरू स्वीकार गर्नुहुन्छ। अष्ट्रेलियाको नागरिकता पाउनु एउटा विशेष सुविधा पाउनु हो जसले निकै ठूलो अवसर प्रदान गर्छ र हाम्रो प्रजातान्त्रिक देशमा पूर्ण रूपमा सरिक हुने मौका दिन्छ।

नागरिक बन्न चाहने अधिकांश स्थायी बासिन्दाले नागरिकता आवेदन गर्नु अघि निश्चित आवश्यकताहरू पुरा गरेको हुनुपर्छ। ति आवश्यकताहरूमा अष्ट्रेलियामा निश्चित समय बसोबास गरेको लगायत असल चरित्र भएको हुनुपर्छ। जव तपाईंले ति प्रावधानहरू पुरा गर्नुहुन्छ तपाईंले अष्ट्रेलियन नागरिकताको लागि आवेदन गर्न सक्नुहुनेछ।

अष्ट्रेलियाको नागरिकता आवेदन गर्ने अधिकांश मानिसहरूले नागरिकताको लागि लिइने परिक्षा उतिर्ण भएको हुनुपर्छ। यो परिक्षाको तयारी गर्न, तपाईंले नागरिकता परिक्षा स्रोत पुस्तिका पढ्नु पर्छ। जुन तल दिइएको वेभ साइटमा उपलब्ध छ। नागरिकता परिक्षा नयाँ अष्ट्रेलियनहरूले नागरिक बन्दा जनाउने प्रतिबद्धताको सपथमा आधारित छ र त्यसमा अष्ट्रेलियाको प्रजातान्त्रिक विश्वास, उत्तरदायित्वहरू र नागरिकताले प्रदानगर्ने विशेष सुविधा लगायत अष्ट्रेलियाको सरकार र कानून जस्ता विषयहरूलाई समेटिएको छ।

यदि तपाईं अष्ट्रेलियाको नागरिकता परिक्षामा उतिर्ण हुनु भएमा र तपाईंको नागरिकताको आवेदन सफल भएमा, तपाईंलाइ नागरिकता समारोहमा भागलिन आमन्त्रण गरिनेछ। सो समारोहमा, अधिकांश बयस्क आवेदकहरूले उनिहरू अष्ट्रेलियाको नागरिक बन्नु अघि Pledge of Commitment अथवा सपथ ey लिनु पर्दछ।

अष्ट्रेलियाको नागरिकताका बारेमा जानकारी, बसोबासको प्रावधानबारे थप विस्तृत विवरणहरू लगायत नागरिकता लिन योग्य बन्ने अन्य प्रावधानहरू पुरा गर्न र आवेदन फर्महरू, नागरिकताको वेभसाइटमा उपलब्ध छन्।

अष्ट्रेलियाको नागरिकताको बारेमा जानकारी	
नागरिकता जानकारी लाईन	**13 1880**
नागरिकता वेभसाइट	www.citizenship.gov.au

अष्ट्रेलियाको नागरिक बनेपछितपाईंले, अष्ट्रेलियाको राहदानी आवेदन गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं अष्ट्रेलियाको नागरिकतासंगै अर्को देशको नागरिकता राखिराख्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले अष्ट्रेलिया आउँदा र बाहिर निष्कँदा अष्ट्रेलियन राहदानीको प्रयोग गर्नुपर्छ।

Iअष्ट्रेलियन नागरिकहरूले १८ वर्ष उमेर पुरा भएपछि मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउनु र मतदान गर्नु अनिवार्य छ। अष्ट्रेलियन नागरिकता समारोहमा मतदानका लागि नामदर्ता गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ। तपाईं १८ वर्षको उमेरमा मतदान गर्ने तयारी गर्न १७ वर्षको उमेरमा पनि नामदर्ता गराउन सक्नुहुन्छ।

Eहुलाक कार्यालयहरूमा मतदाता फर्महरू उपलब्ध हुन्छन्, **Australian Electoral Commission (AEC)** का कार्यालयहरू र Australian Electoral Commission को वेभसाइट । एउटा फारम भरेर तपाईं संघीय, राज्य/प्रादेशिक र अधिकांश स्थानीय सरकारको निर्वाचनहरूमा नामदर्ता गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले हरेक आफ्नो ठेगाना सार्दा नयाँ दर्ता फारम भर्नुपर्छ। वेभसाईटमा थप जानकारीहरू उपलब्ध छन् (अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा) अथवा यदि तपाईंसित कुनै जिज्ञासा भएमा Australian Electoral Commission मा फोन गर्नुहोस।

AUSTRALIAN ELECTORAL COMMISSION सम्पर्क विवरणहरू	
सोधपुछ लाईन	**13 2326**
वेभसाईट	www.aec.gov.au