बहुसांस्कृतिक निर्देशिका

Northern Beaches पर आपका स्वागत है।

हम Northern Beaches के पारंपरिक भूस्वामियों के प्रति अपना सम्मान व्यक्त करते हैं।

Northern Beaches
बहुसांस्कृतिक नेटवर्क

द्वारा सगर्व प्रायोजित

northern
beaches
council

कलाकार: Aleta Wassell

विषय-वस्तु

परिचय

देश का आभार	5
शब्दावली	6
क्यूआर कोड – ऑनलाइन संस्करण	6
महत्वपूर्ण फोन नंबर	7

सांस्कृतिक सेवाएं, समूह और सहायता

स्थानीय सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध (Culturally & Linguistically Diverse (CALD)) सहायता सेवाएं	8
अंग्रेजी भाषा की कक्षाएं और सहायता	9
सांस्कृतिक सामाजिक समूह और सहायता सेवाएं।	10
- Northern Beaches पर	10
- पूरे सिडनी में	11
सांस्कृतिक धार्मिक समूह	12

सरकारी सेवाएं

सरकारी सहायता	13
काउंसिल सेवाएं	14
- मनोरंजन और सामाजिक गतिविधियां	14
- इसमें एक गांव लगता है	15
- पुस्तकालय	16
- अपशिष्ट सेवाएं	17

शिक्षा, रोजगार और आवासन

शिक्षा और रोजगार सहायता	18
आवासन सहायता	19

स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण

समुद्र तट और तैराकी सुरक्षा	20
घर पर सुरक्षा – सम्मानजनक संबंध	23
माता-पिता और बच्चों के लिए सहायता	24
युवा लोगों के लिए सहायता	25
- स्वास्थ्य सेवाएं	25
- मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण	28
दिव्यांगता सेवाएं	29

आपातकालीन सेवाएं

आपातकालीन सेवाएं	30
प्राकृतिक आपदाएं और आपातकाल	31

देश का आभार

आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर संस्कृतियाँ दुनिया की सबसे पुरानी सतत संस्कृतियाँ हैं।

पर्यावरण के साथ जटिल सांस्कृतिक और आध्यात्मिक संबंध विकसित करते हुए आदिवासी लोग 60,000 वर्षों से अधिक वर्षों से ऑस्ट्रेलिया में रह रहे हैं, और उनकी रिश्तेदारी प्रणालियाँ कहानियों, गीतों, नृत्यों, समारोहों और कला के माध्यम से पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित हुई हैं। लोगों ने समृद्ध, जटिल संस्कारी जीवन - भाषा, रीति-रिवाज, आध्यात्मिकता और ज्ञान - विकसित किया जिसका केंद्र लोगों, देश/ज्ञान और आध्यात्मिक विश्वासों के बीच संबंध है।

यह संबंध आज भी मौजूद है और इसने उन्हें 1700 के दशक में यूरोपीय लोगों के आगमन से पहले हजारों वर्षों में होने वाले पर्यावरणीय और जलवायु परिवर्तन की कई अवधियों के माध्यम से विकसित होने और अनुकूलित करने में सक्षम बनाया है।

Northern Beaches पर, भोजन सतत रूप से खारे और मीठे पानी के पर्यावरणों से, धरती पर रहने वाले जानवरों, सरीसृपों और झाड़ियों में रहने वाले अन्य जीवों से प्राप्त किया जाता था और झाडियों से प्रसारित और एकत्रित किया जाता था।

पूरे Northern Beaches में अभी भी 1,000 से अधिक ऐसे आदिवासी स्थल हैं जिनका स्थानीय आदिवासी विरासत कार्यालय, राष्ट्रीय पार्क और मेट्रोपॉलिटन स्थानीय आदिवासी भू परिषद् द्वारा सक्रिय रूप से संरक्षण और प्रबंधन किया जा रहा है।

हम इन भूस्थलों के पारंपरिक संरक्षकों का आदर करते हैं और उन लोगों के बुजुर्गों, पूर्वजों और आत्माओं के प्रति सम्मान दिखाते हैं जो हजारों वर्षों से कई स्थानीय झीलों, खाड़ियों, घाटियों और समुद्र-तटों सहित संसाधनों और आध्यात्मिक स्थानों के बीच खुशी से रहते थे। यह संबंध आज भी मौजूद है। स्थानीय क्षेत्र में पाए गए आदिवासी विरासत स्थल इस संबंध को प्रदर्शित करते हैं।

हम आज के उन कई आदिवासी लोगों और बुजुर्गों का भी सम्मान करते हैं जो Northern Beaches को अपना घर कहते हैं।

देश को जानने, उससे जुड़ने और उसकी देखभाल करने तथा भविष्य में चुनौती और परिवर्तन के दौर में आगे बढ़ने और अनुकूलन करने हेतु आमंत्रित होने के विशेषाधिकार के लिए धन्यवाद।

शब्दावली

सहायता सेवाओं और सरकारी एजेंसियों द्वारा प्रयुक्त कई संक्षिप्ताक्षर हैं। नीचे आमतौर से प्रयुक्त ऐसे संक्षिप्ताक्षरों की सूची है जिन्हें आप इस निर्देशिका में पढ़ सकते हैं।

संक्षिप्त शब्द	अर्थ
AMEP	वयस्क प्रवासी अंग्रेजी प्रोग्राम (Adult Migrant English Program)
CALD	सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध (Culturally and Linguistically Diverse)
GP	सामान्य प्रैक्टिशनर (General Practitioner)
LAC	स्थानीय क्षेत्र समन्वय (Local Area Coordination)
NDIS	राष्ट्रीय दिव्यांगता बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme)
NSLHD	उत्तरी सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला (Northern Sydney Local Health District)
TIS	अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service)

इस गाइड को ऑनलाइन एक्सेस करें

क्यूआर कोड को स्कैन करें:

क्यूआर कोडों का उपयोग कैसे करें:

1. अपने स्मार्टफोन पर कैमरा या क्यूआर रीडर ऐप्लिकेशन खोलें
2. क्यूआर कोड को स्कैन करने के लिए अपने कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ करें
3. स्क्रीन पर नोटिफिकेशन पॉप-अप होगा
4. वेबसाइट लिंक खोलने के लिए नोटिफिकेशन पर क्लिक करें
5. गाइड की प्रति आपके फोन पर डाउनलोड होगी।

महत्वपूर्ण फोन नंबर

अनुवाद और दुभाषिया सेवा, टीआईएस नेशनल (Translating and Interpreting Service (TIS National))

131 450

tisnational.gov.au

आप 131 450 पर कॉल करके TIS National के माध्यम से किसी टेलीफोन दुभाषिए तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं। आप जो भाषा बोलते हैं, उसके साथ ही जिस सेवा से आप संपर्क करना चाहते हैं उसका नाम और फोन नंबर ऑपरेटर को बताएं। दुभाषिए से कनेक्ट होने में कुछ मिनट लग सकते हैं। आप किसी महिला या पुरुष वक्ता दुभाषिए के लिए अनुरोध कर सकते हैं। TIS National साल के हर दिन, 24 घंटे दुभाषिया सेवाएं प्रदान करता है।

उत्तरी समुद्र-तट परिषद् (Northern Beaches Council)

1300 434 434

northernbeaches.nsw.gov.au

परिषद् पुस्तकालयों, जलीय केंद्रों, अपशिष्ट सेवाओं, समारोहों, कुछ सामुदायिक सेवाओं इत्यादि का प्रबंधन करती है। उन अतिरिक्त तरीकों के बारे में जानने के लिए परिषद् की वेबसाइट पर जाएं जिनसे परिषद् आपकी सहायता कर सकती है।

स्थानीय सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध (Culturally & Linguistically Diverse (CALD)) सहायता सेवाएं

northernbeaches.nsw.gov.au/community/our-diverse-community/celebrating-cultural-diversity

समुदाय उत्तरी समुद्र-तट बहुसांस्कृतिक सेवा (Community Northern Beaches Multicultural Service (CNB))

9977 1066

cnb.org.au/multicultural-services

प्रवासियों और शरणार्थियों के Northern Beaches पर आ जाने के बाद, खासतौर से ऑस्ट्रेलिया में बसने के पहले पाँच सालों में, उनकी मदद करता है। इन सेवाओं में केस वर्क, मुफ्त आप्रवासन सलाह, मुफ्त टैक्स मदद, होमवर्क क्लब, युवा गतिविधियां, वाहन चलाना सीखना और तैराकी प्रोग्राम शामिल हैं। इस सेवा में कर्मचारी अंग्रेजी, तिब्बती, सर्बियाई, क्रोएशियाई और बोस्नियाई बोल सकते हैं।

एमडब्लूपी देखभाल – बहुसांस्कृतिक सामाजिक सहायता (MWP Care - Multicultural Social Support)

9913 3244

mwpcare.com.au

सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध पृष्ठभूमियों वाले वरिष्ठ नागरिकों के लिए सामाजिक सहायता समूह, सैर-सपाटे, खरीदारी, अपॉइंटमेंट्स, मुलाकात और फ़ोन संपर्क। सर्बियाई, कोरियाई, फिलिपिनो, चीनी और इतालवी पृष्ठभूमियों वाले लोगों के लिए सामाजिक सहायता समूह।

उत्तरी समुद्र-तट समुदाय कनेक्ट (Northern Beaches Community Connect)

0426 933 133

lets-connect.com.au

सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट सेवाओं सहित अनेक प्रकार की सहायता सेवाएं। सर्बियाई, इतालवी, स्पैनिश, चीनी (मंदारिन वक्ता) और क्रोएशियाई लोगों के लिए बहुसांस्कृतिक सहायता समूह उपलब्ध हैं।

सीएपीएएच बहुसांस्कृतिक (CAPAH Multicultural)

4297 7546

capahmulticultural.org

ऐसा गैर-लाभकारी संगठन जो उत्तरी सिडनी में बुजुर्ग देखभाल और दिव्यांगता (Aged Care & Disability) सेवाएं प्रदान करता है।

उत्तरी समुद्र-तट बहुसांस्कृतिक समुदाय (Northern Beaches Multicultural Communities)

nbmc.net.au

वरिष्ठ नागरिक समूहों, प्लेग्रुप और मातृ कल्याण समूहों, कार्यशालाओं और भाषा कौशलों सहित बहुसांस्कृतिक समुदायों के लिए सहायता सेवाएं।

सामुदायिक खाद्य सेवाएं

यदि आपको भोजन के लिए भुगतान करना मुश्किल लग रहा है, तो ऐसे कई संगठन हैं जो मदद कर सकते हैं।

कौन-सी सेवा आपके सबसे करीब है यह देखने के लिए परिषद् की वेबसाइट पर जाएं। northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/community-food-services

अंग्रेजी भाषा कक्षाएँ और सहायता

टीएएफई न्यूसाउथवेल्स (TAFE NSW)

7920 3190

amepbrookvale@tafensw.edu.au

वयस्क प्रवासी अंग्रेजी प्रोग्राम (एएमईपी) (Adult Migrant English Program (AMEP)) अंग्रेजी सीखने में आपकी मदद कर सकता है। एएमईपी नवागंतुक पात्र प्रवासियों और शरणार्थियों के लिए मुफ्त अंग्रेजी पाठ और बाल देखभाल प्रदान करता है। अपनी पात्रता की जांच करने के लिए टीएएफई (TAFE) से संपर्क करें - www.tafensw.edu.au/student-services/adult-migrant-english-program-amep

साक्षरता नेटवर्क (Literacy Network)

0460 803 669

literacynetwork.org.au

Literacy Network नौसिखिए से लेकर दक्ष तक, व्यक्तिगत वयस्क शिक्षार्थियों के साथ अपने शिक्षकों का मिलान करता है। ये जोड़े छात्र के घर पर या किसी अन्य सुविधाजनक स्थान पर मिलते हैं। पाठ रोजमर्रा की बातचीत, अध्ययन और कार्य के लिए जरूरी अंग्रेजी में छात्रों की मदद करते हैं।

तिब्बती मेंटॉरिंग प्रोग्राम (Tibetan Mentoring Program)

8968 3413

यह मुफ्त प्रोग्राम स्थानीय स्वयंसेवक मेंटॉरों का Northern Beach क्षेत्र में रहने वाले नवागंतुक तिब्बती शरणार्थियों के साथ जोड़ा बनाता/मिलान करता है। मेंटॉर अपने मेंटीज से सहायता प्रदान करने, मित्रता और स्वास्थ्य एवं कल्याण सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने में सहायता करने के लिए कम से कम छह महीने तक सप्ताह में एक बार मिलते हैं। बदले में, मेंटॉरों के पास एक अन्य संस्कृति के बारे में जानने का अवसर होता है। मेंटॉरों के पास तिब्बती समुदाय में सांस्कृतिक कार्यक्रमों में उपस्थित होने का भी विकल्प होता है। स्वयंसेवक मेंटॉरों को Multicultural Health Service, Northern Sydney Local Health District और TAFE न्यू साउथ वेल्स में स्टाफ से प्रशिक्षण और जारी सहायता प्राप्त होती है।

सीएनबी - ईएसएल वार्तालाप परियोजना (CNB - ESL Conversation Project)

9977 1066

cnb.org.au/multicultural

Northern Beaches पर रहने वाले ऐसे शरणार्थियों और प्रवासियों के लिए कार्यक्रम जिनका कॉफ़ी पीने या खरीदारी जैसी रोजमर्रा की स्थितियों में भाग लेने के लिए सार्वजनिक स्थान पर प्रति सप्ताह एक बार मिलने के लिए किसी स्वयंसेवक से मेल किया जाता है। इसका उद्देश्य नए प्रवासियों की बातचीत की अंग्रेजी में सुधार करना है।

Northern Beaches पर सांस्कृतिक सामाजिक समूह और सहायता सेवाएं

On the Northern Beaches

ऑस्ट्रियन क्लब सिडनी
(Austrian Club Sydney)

9452 3304

austrianclubsydney.com

20 Grattan Cres, Frenchs Forest

ऑस्ट्रल-आर्मेनियन एसोसिएशन
(Austral-Armenian Association)

9451 3918

austral-armenian.org.au

5 Grattan Cres, Frenchs Forest

कैलेब्रिया सोशल स्पोर्ट्स क्लब इंक.
(Calabria Social Sports Club Inc.)

9948 6677

calabriabowling.com.au

लॉट 1 Campbell Pde, Manly Vale

दास नीरलैंडिया क्लब
(Das Neerlandia Club)

9452 5014

dasneerlandia.org

1 Grattan Cres, Frenchs Forest

नेस्ट इंक. (पूर्व यूगोस्लाविया से संस्कृतियां)
(Nest Inc. (cultures from former Yugoslavia))

0431 489 049

nestincorporated.com

पेसिफिका समुदाय उत्तरी समुद्र-तट
(Pasifika Community Northern Beaches)

facebook.com/pasifika.community.northern.beaches

सोकोल सिडनी (चेक और स्लोवाक)
(Sokol Sydney (Czech and Slovak))

9452 5617

sokolsydney.com

16 Grattan Cres, Frenchs Forest

स्पैनिशकेयर (Spanishcare)

9698 3731 / 0406 264 238

info@spanishcare.org.au

ऑस्ट्रेलिया का तिब्बती समुदाय न्यू साउथ वेल्स
(Tibetan Community of Australia NSW)

facebook.com/SydneyTibetanCommunity

वॉरिंगाह स्कॉटिश सोसायटी
(Warringah Scottish Society)

facebook.com/WarringahScottishSociety

Masonic Hall, Pittwater Rd, Collaroy

सांस्कृतिक सामाजिक समूह और सहायता सेवाएं

पूरे सिडनी में

आर्मेनियाई समुदाय कल्याण केंद्र (एसीडब्ल्यूसी) (Armenian Community Welfare Centre (ACWC))

9419 6394

armenianwelfare.com.au

10 Macquarie St, Chatswood

न्यू साउथ वेल्स की ऑस्ट्रेलियाई चीनी समुदाय एसोसिएशन (Australian Chinese Community Association of NSW)

9412 3488

acca.org.au

Suite 101, Level One,
10 Help Street, Chatswood

Co.As.It (इतालवी) Co.As.It (Italian)

9564 0744

coasit.org.au

67 Norton Street, Leichhardt

यूनानी कल्याण केंद्र (Greek Welfare Centre)

1800 776 642

gwccservices.org

378a King St, Newtown

सांस्कृतिक धार्मिक समूह

Northern Beaches पर आपको इन सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट और अनन्य पूजा स्थलों सहित विविध प्रकार के धार्मिक समूह मिलेंगे:

बहाई पूजा घर (Baha’i House of Worship)

9998 9222

bahai.org.au

173 Mona Vale Road, Ingleside

सेसिल ग्रिबल टोंगन सम्मेलन (Cecil Gribble Tongan Congregation)

9981 7007

cecilgribblecongregation.uca.org.au

60 Howard Avenue, Dee Why

डी व्हाई मस्जिद (Dee Why Masjid)

9982 6102

ismw.org.au

12 South Creek Road,
Dee Why NSW 2099

गुयान यिन बौद्ध मंदिर (Guan Yin Buddhist Temple)

601 Warringah Road,
Frenchs Forest

कुयान यिन बौद्ध मंदिर (Kuan Yin Buddhist Temple)

50-52 Myoora Rd, Terrey Hills

सेंट पॉल एवं सेंट रेवीज़ कॉप्टिक चर्च (St Paul & St Reweis Coptic Church)

0414 770 312

38A Stella St, Collaroy Plateau

सेंट सावा सर्बियाई ऑर्थोडॉक्स चर्च (St Sava Serbian Orthodox Church)

0419 974 753

stsava.org.au

5 Wilson Ave, Ingleside

Northern Beaches पर कई धार्मिक समूह और पूजा स्थल हैं।

आपको जिसकी तलाश है, उसे ढूंढने के लिए संस्कृति मैप में खोजें - **northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/arts-and-culture/culture-map-live**

सरकारी सहायता

सर्विसेज ऑस्ट्रेलिया (Services Australia)

Centrelink

Centrelink सामाजिक सुरक्षा भुगतान और सेवाएं डिलीवर करता है और बड़े परिवर्तन के अवसर पर सेवाएं प्रदान करता है। यदि आप किसी व्यक्ति से अपनी पसंदीदा भाषा में बात करना चाहते हैं, तो कृपया उससे सोमवार से शुक्रवार तक, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे के बीच संपर्क करें। बहुभाषी फोन सेवा: **13 24 68** (केवल सभी Centrelink पूछताछ के लिए)।

मेडिकेयर (Medicare)

servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

Medicare ऑस्ट्रेलियाइयों को कम खर्च पर या बिना किसी खर्च के कुछ स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच प्रदान करता है।

Medicare पूछताछ के लिए, कृपया National Translating and Interpreting Service (TIS Service): **13 20 11** पर कॉल करें।

कानूनी सहायता

कानूनी सहायता न्यू साउथ वेल्स (Legal Aid NSW)

1300 888 529

legalaid.nsw.gov.au

Legal Aid NSW ऐसा संगठन है जो पूरे न्यू साउथ वेल्स में सामाजिक और आर्थिक रूप से पिछड़े लोगों को कानूनी सेवाएं प्रदान करता है। वेबपेज के शीर्ष पर आप वेबसाइट का विभिन्न भाषाओं में अनुवाद करना चुन सकते हैं।

बुजुर्गों के लिए सहायता

मेरी बुजुर्ग देखभाल (My Aged Care)

1800 200 422

myagedcare.gov.au

सरकार द्वारा वित्तपोषित बुजुर्ग देखभाल सेवाएं वेबसाइट पर मिल सकती हैं। इसमें घर पर मदद, अल्प-अवधि देखभाल और बुजुर्ग देखभाल घर शामिल हैं। अनूदित जानकारी यहां उपलब्ध है- myagedcare.gov.au/accessible-all#other-languages

देखभालकर्ता गेटवे (Carer Gateway)

1800 422 737

carergateway.gov.au

Carer Gateway देखभालकर्ताओं को निम्नलिखित में से कुछ सेवाएं और सहायताएं प्रदान करता है:

- परामर्श और कोचिंग
- सहकर्मी सहायता
- राहत और आपातकालीन राहत
- वित्तपोषण पैकेज
- युवा देखभालकर्ताओं के लिए सहायता जैसे सोमवार से शुक्रवार तक, सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक शिक्षण और वाहन चालन पाठ

परिषद् सेवाएं
मनोरंजन और सामाजिक गतिविधियां

आउटडोर का आनंद लेना

Northern Beaches पर पैदल चलने, बाइक की सवारी और खेलने के लिए प्रकृति में अनेक सुंदर स्थान हैं!

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails

सामुदायिक बगीचे

यदि आप फल और सब्जी उगाने, अपने पड़ोसियों को जानने, अपने क्षेत्र में सामुदायिक बगीचों के बारे में पता लगाने में समुदाय की मदद करना चाहते हैं।

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails/gardens/community-gardens

गतिविधियां और कार्यक्रम

Northern Beaches पर हो रहे बहुत से प्रकार के परिषद् और सामुदायिक कार्यक्रमों के लिए, आप (क्या चल रहा है) "What's On" कैलेंडर देख सकते हैं -

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/whats-on

स्विमिंग पूल

मैनली एंड्रू बॉय कार्लटन (एमएबीसी) एक्वैटिक सेंटर (Manly Andrew Boy Charlton (MABC) Aquatic Centre)

9976 1495
northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/manly-aquatic-centre

Manly Andrew 'Boy' Charlton Aquatic Centre में फिट हो जाएं और स्वस्थ रहें। इनडोर और आउटडोर पूल, जिम सुविधाएं और व्यायाम कक्षाएं (शुल्क लिए जाते हैं)।

वॉरिंगाह एक्वैटिक सेंटर (Warringah Aquatic Centre)

8495 5001
northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/warringah-aquatic-centre

Warringah Aquatic Centre में ओलिंपिक आकार का स्विमिंग पूल, डाइविंग पूल, और आउटडोर 25 मीटर लैप पूल है। बच्चों और वयस्कों के लिए स्विमिंग पाठ। सभी आयु के व्यक्तियों के लिए जल और भूमि- आधारित व्यायाम कार्यक्रम भी हैं (शुल्क लिए जाते हैं)।

परिषद् सेवाएं
इसमें एक गांव लगता है

इसमें एक गांव लगता है (*It Takes a Village*) ऐसा नया पड़ोस प्रोग्राम है जो Northern Beaches पर निवासियों को अपने पड़ोसियों के साथ कनेक्ट करने के लिए प्रेरित और सुसज्जित करता है। प्रोग्राम निवासियों को इनके लिए प्रोत्साहित करता है:

1. अपने पड़ोसियों को जानना
2. किसी स्थानीय समूह या गतिविधि में सक्रिय होना
3. कुछ वापस देना

प्रोग्राम में यह भी शामिल है:

- 2 मिनट की अपने पड़ोसी से मिलिए क्विज
- 4 सप्ताह की अपने पड़ोसी से मिलिए चुनौती
- अपने पड़ोसी से मिलिए गाइड जिसमें परिषद् के माध्यम से व्यवस्था करके स्ट्रीट क्लोजरों सहित स्थानीय पड़ोस पार्टी की मेजबानी करने के तरीके संबंधी जानकारी दी गई है।

northernbeaches.nsw.gov.au/community/your-neighbourhood

परिषद् सेवाएं
पुस्तकालय

पुस्तकालय समुदाय को बहुत से प्रकार की मुफ्त सेवाएं रेंज प्रदान करते हैं। बच्चों की कहानियों, इंटरनेट और स्कूल की छुट्टियों के प्रोग्राम प्रिंट करने से लेकर हर एक के लिए कुछ न कुछ है। पुस्तकालय में शामिल होना मुफ्त है और इससे आपको बहुत से प्रकार की पुस्तकें, पत्रिकाएं और ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हो जाते हैं।

पुस्तकालय नेपाली, जर्मन, इतालवी, फ्रांसीसी, स्पेनिश, कोरियाई और फारसी सहित विभिन्न भाषाओं में बहुत-सी प्रकार की पुस्तकें भी प्रदान करते हैं। पुस्तकालय कर्मचारी आपके लिए किसी भी भाषा में पुस्तकों की व्यवस्था कर सकते हैं।

उत्तरी समुद्र-तट परिषद् पुस्तकालय की शाखाएं

डी व्हाई पुस्तकालय (Dee Why Library) 725 Pittwater Road, Dee Why
8495 5021

फॉरेस्टविले पुस्तकालय (Forestville Library)
6 Darley Street, Forestville
8495 5025

ग्लेन स्ट्रीट पुस्तकालय (Glen Street Library)
कॉर्नर Glen Street and Blackbutts Road, Belrose
8495 5026

मैनली पुस्तकालय (Manly Library)
1 Market Place, Manly
8495 5023

मोना वेल पुस्तकालय (Mona Vale Library)
1 Park Street, Mona Vale
8495 5024

वॉरिंगाह मॉल पुस्तकालय (Warringah Mall Library)
शॉप 650/145 Old Pittwater Road
8495 5022

सामुदायिक पुस्तकालय

एविएशन सामुदायिक पुस्तकालय (Avalon Community Library)
59a Old Barrenjoey Road, Avalon NSW 2107
8495 5080

बालगोव्लाह सीफोर्थ सामुदायिक पुस्तकालय (Balgowlah Seaforth Community Library)
कॉर्नर Frenchs Forest & Sydney Roads, Seaforth NSW 2092

हारबोर्ड सामुदायिक पुस्तकालय (Harbord Community Library)
31 Lawrence Street, Freshwater NSW 2096

टेरे हिल्स सामुदायिक पुस्तकालय (Terrey Hills Community Library)
Booralie Road, Terrey Hills NSW 2084

परिषद् सेवाएं

अपशिष्ट सेवाएं - northernbeaches.nsw.gov.au/services/rubbish-and-recycling

आपकी अपशिष्ट और रीसाइक्लिंग गाइड

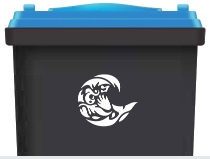
केवल इस लोगो वाले Northern Beaches के बिन खाली किए जाएंगे। यदि आपके पास कोई और बिन है, तो कृपया इसको बदलवाने या हटाने के लिए परिषद् से संपर्क करें।

- बिन को **एकत्र करने के दिन से पहली रात को बाहर रख दें।**
- एकत्र करने के **24 घंटों के भीतर** बिन को अंदर रख लें।
- ढक्कनों को अवश्य समतल बंद किया जाना चाहिए। बिन को अधिक न भरें या बहुत कसकर पैक न करें

कचरा
साप्ताहिक एकत्रण

- ✓ खाद्य अपशिष्ट
- ✓ खाद्य संबंधी गंदे पेपर
- ✓ प्लास्टिक बैग / रैपिंग
- ✓ नैपीज / पोलीस्टाइरीन
- ✓ टूटी खिड़कियाँ / दर्पण
- ✓ पीने के गिलास / सिरैमिक्स

- ✗ खतरनाक अपशिष्ट
- ✗ रीसाइकल होने वाले आइटम
- ✗ कम्प्यूटर उपकरण
- ✗ एस्बेस्टॉस
- ✗ बैटरियां
- ✗ गैस सिलिंडर



पेपर रीसाइक्लिंग
घरों से हर पखवाड़े में
साझा बिन वाली इकाइयों से साप्ताहिक

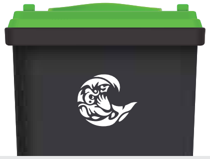
- ✓ पेपर
- ✓ समाचार पत्र / पत्रिकाएं
- ✓ फ्लैट किए गए कार्डबोर्ड
- ✓ लिफाफे
- ✓ विंडो लिफाफे
- ✓ अंडों के कार्टन

- ✗ प्लास्टिक बैग
- ✗ वैक्सयुक्त कार्डबोर्ड
- ✗ खाद्य अपशिष्ट
- ✗ खाद्य के गंदे पेपर
- ✗ दूध / जूस के कार्टन
- ✗ पोलीस्टाइरीन

कंटेनर रीसाइक्लिंग
घरों से हर पखवाड़े में
साझा बिन वाली इकाइयों से साप्ताहिक

- ✓ इनके सहित साफ कंटेनर:
- ✓ ग्लास जार / बोतलें
- ✓ दूध / जूस के कार्टन
- ✓ खाली एरोसोल
- ✓ स्टील / एल्युमीनिम कैन
- ✓ प्लास्टिक कंटेनर

- ✗ प्लास्टिक बैग / क्लिंग रैप
- ✗ खाद्य अपशिष्ट
- ✗ खिड़कियाँ/ ग्लास / दर्पण
- ✗ सिरैमिक्स / पीने के गिलास
- ✗ पॉलीस्टाइरीन
- ✗ सफेद ग्लास



वनस्पति
पखवाड़े में एकत्रण

- ✓ शाखाएं अधिकतम 75मिमी मोटी
- ✓ पत्तियां
- ✓ बगीचा / घास की कतरन
- ✓ कटे हुए पाम फ्रोंड
- ✓ टहनियाँ
- ✓ फूल

- ✗ खाद्य / सामान्य अपशिष्ट
- ✗ डिब्बाबंद वनस्पति
- ✗ प्लास्टिक बैग
- ✗ पेंट की हुई /उपचारित लकड़ी
- ✗ मिट्टी
- ✗ पेड़ के बड़े ठूँठ

मैं अपने बिन कैसे प्रस्तुत करूं?

एकत्र किया जाना सुनिश्चित करने के लिए, सारे आइटम अवश्य बिन के अंदर होने चाहिए और ढक्कन समतल बंद होना चाहिए।

बिन कर्ब पर 20सेमी के फासले पर होने चाहिए और ढक्कन का मुंह सड़क की तरफ होना चाहिए।

बिन का अधिकतम वजन:
- 80पौंड बिन - 40किग्रा
- 140पौंड बिन - 70किग्रा
- 240पौंड बिन – 70किग्रा

शिक्षा और रोजगार सहायता

मैक्स रोजगार समाधान (MAX Employment Solutions)

1800 603 503

maxsolutions.com.au

मैक्स या तो नया रोजगार पाने में या आपके वर्तमान रोजगार को बढ़ाने के तरीकों में आपकी मदद करेगा। सहायता प्रदान करके और नए अवसर बनाकर वे वित्तीय स्थिरता और सुरक्षा पाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

यूथ अप फ्रंट (Youth Up Front)

9986 3339

youthupfront.org.au

Youth Up Front 25 वर्ष, कम उम्र के ऐसे युवा लोगों की सहायता करता है जो जरूरतमंद हैं, वंचित हैं या जो चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। वे असहायता और विपत्ति से राहत देने के उद्देश्य से व्यावसायिक कौशल, कल्याण प्रोत्साहन और हानि रोकथाम गतिविधियां प्रदान करते हैं।

रोजगार अधिकार कानूनी सेवा (Employment Rights Legal Service (ERLS))

9698 7277

rlc.org.au/employment-rights-legal-service

पूरे न्यू साउथ वेल्स में प्रवासियों और अन्य कमजोर कामगारों के लिए मुफ्त और गोपनीय कानूनी मदद प्रदान करते हैं। वे सही राशि का भुगतान न किए जाने, पक्षपातपूर्ण ढँग से आपकी नौकरी चली जाने, आपके बॉस द्वारा धमकाए जाने, यौन उत्पीड़न किए जाने, और भेदभाव किए जाने सहित समस्याओं में आपकी मदद कर सकते हैं।

Northern Beaches और मॉसमैन कॉलेज (Mosman College)

9970 1000

nbmc.nsw.edu.au

Northern Beaches and Mosman College कला, कंप्यूटर, वित्तीय और कार्य कौशल, भाषाओं, और जीवनशैली में बहुत से प्रकार के पाठ्यक्रम चलाता है। राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षण उपलब्ध है और वित्तपोषित प्रशिक्षण अवसर भी मौजूद हैं।

TAFE NSW

131 601

tafensw.edu.au

TAFE NSW प्रमाणपत्र से डिप्लोमा और एडवांस डिप्लोमा स्तर तक योग्यताओं वाले पाठ्यक्रम और छोटी अवधि के पाठ्यक्रम चलाता है। वे छात्रों की व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण आवश्यकताओं में गाइड और सहायता करते हैं।

प्रवासियों के लिए नौकरी खोजने वाले ऐसे अनेक मुफ्त पाठ्यक्रम भी उपलब्ध हैं जो योग्यता प्राप्त पेशेवरों को ऑस्ट्रेलियाई रोजगार बाजार तक पहुँच प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशल और जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

आप उचित कार्य लोकपाल (Fair Work Ombudsman) की वेबसाइट - **fairwork.gov.au** पर ऑस्ट्रेलियाई कार्यस्थल अधिकारों के बारे में भी जान सकते हैं। आप वेबपेज के सबसे ऊपर दाईं ओर भाषा चुनकर वेबसाइट का विभिन्न भाषाओं में अनुवाद करवाना भी चुन सकते हैं।

आवासन सहायता

ब्रिज हाउसिंग (Bridge Housing)

8324 0800
bridgehousing.org.au

Bridge Housing निम्न से मध्यम आय वाले लोगों को दीर्घ अवधि आवास प्रदान करता है। वे उन लोगों को अनेक प्रकार के आवासन विकल्पों तक पहुँच प्रदान करते हैं जो बेघर होने का सामना कर रहे हैं और/या जिनको निजी बाजार में आवास प्राप्त करना मुश्किल लग रहा है।

बुरडेकिन एसोसिएशन (The Burdekin Association)

8976 1777
burdekin.org.au

समुदाय के साथ काम करके बेघर बच्चों और युवाओं की समस्याओं का समाधान करने के लिए एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है, नवाचारी और उद्योग-अग्रणी सहायता पद्धतियों का उपयोग करके हम 9 वर्ष से लेकर 24 वर्ष तक की आयु वाले युवाओं को पूर्ण कार्यात्मक वयस्कता तक गाइड करने में मदद करते हैं।

मिशन ऑस्ट्रेलिया (Mission Australia)

1800 951 123
missionaustralia.com.au

बेघर युवा सेवाएं (Youth Homelessness Services)

अर्ली इंटरवेंशन सेवा बेघर होने के जोखिम वाले या वर्तमान में बेघर, 12–24 वर्ष के युवाओं की सहायता करती है।

अर्ली इंटरवेंशन एंड प्रिवेंशन प्रोग्राम (Early Intervention and Prevention Program)

उत्तरी सिडनी डिस्ट्रिक्ट होमलेसनेस अर्ली इंटरवेंशन एंड प्रिवेंशन प्रोग्राम (Northern Sydney District Homelessness Early Intervention and Prevention Program) पूरे उत्तरी सिडनी डिस्ट्रिक्ट में युवा लोगों, पुरुषों, महिलाओं, और परिवारों को मोबाइल आउटरीच मॉडल के माध्यम से सेवाएं डिलीवर करता है।

बेघर सहायता सेवा (Homelessness Support Service)

9902 5100

निचला उत्तरी तट और उत्तरी समद्र-तट Homelessness Support Services उन अकेले पुरुष, अकेली महिलाओं और परिवारों को सहायता प्रदान करती हैं जो बेघर हैं या बेघर होने के जोखिम में हैं जिनके मॉसमैन, लेन कोव, विलोबी, उत्तरी सिडनी और उत्तरी समुद्र-तट स्थानीय सरकारी क्षेत्रों सहित पूरे उत्तरी सिडनी डिस्ट्रिक्ट में संबंध या कनेक्शन हैं।

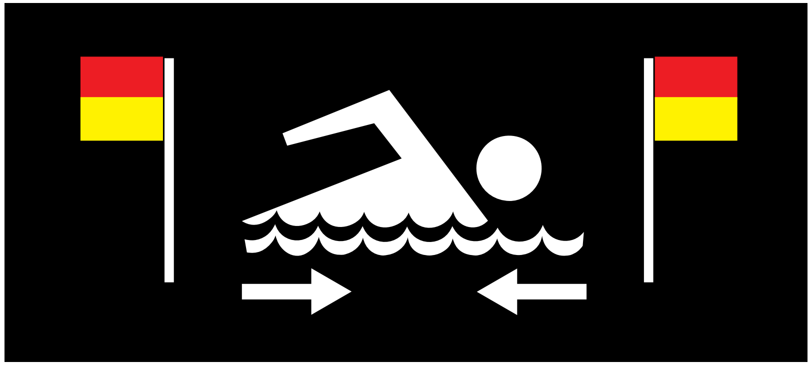
समुद्र-तट और तैराकी सुरक्षा

Northern Beaches में दुनिया की सबसे सुंदर तटरेखाओं में से एक तटरेखा है। समुद्र-तट मुक्त है और इसलिए आप यहां शेयर और मौज-मस्ती कर सकते हैं। यह खतरनाक भी हो सकता है और इसका पहले से अनुमान नहीं लगाया जा सकता, इसलिए यह जानना जरूरी है कि आप स्वयं को और दूसरों को सुरक्षित कैसे रखें।

केवल उन समुद्र-तटों का उपयोग करें जिन पर पट्रोलिंग की जाती है (लाल और पीली झंडियों को, और लाल और पीली ड्रेस पहने स्वयंसेवक जीवनरक्षकों को या नीली ड्रेस पहने लाइफगार्ड्स को खोजें)। हमेशा लाल और पीली झंडियों के बीच में तैरें।

अधिक जानकारी यहां है -
surflifesaving.com.au/beach-safety

आप विभिन्न भाषाओं में तट सुरक्षा वीडियो यहां पा सकते हैं -
beachsafe.org.au/surf-safety/multilingual



जब लाल और पीली झंडियां प्रदर्शित की जाती हैं, तब समुद्र-तट पर पट्रोलिंग की जाती है. कृपया झंडियों के बीच में तैरें।

यदि आपको मदद की जरूरत हो तो हाथ उठाएं।

हमेशा किसी मित्र के साथ तैरें।

रॉक पूल

ऐसे कई शानदार समुद्र-तट और महासागर और बंदरगाह पूल हैं जिनका आप और आपका परिवार मुफ्त में उपयोग कर सकते हैं - इन पर हमेशा लाइफगार्ड द्वारा गश्त नहीं की जाती है, इसलिए कृपया सावधान रहें, इनका उपयोग केवल तभी करें यदि आप सक्षम तैराक हों और बच्चों पर करीब से नज़र रखें।

मछली पकड़ना

मछली पकड़ना लोकप्रिय शगल है। हालाँकि, यह खतरनाक हो सकता है। खराब समुद्री परिस्थितियों में चट्टानी प्लेटफार्मों से मछली न पकड़ें और सही उपकरण का उपयोग करें। आपको मछली पकड़ने के लाइसेंस की भी आवश्यकता होगी।

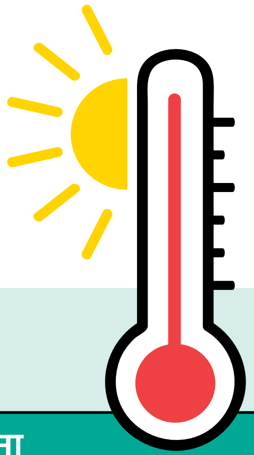
आप अधिक जानकारी यहां पा सकते हैं - watersafety.nsw.gov.au/Pages/rock-fishing/rock-fishing-safety.aspx

धूप से सुरक्षा

दुनिया में ऑस्ट्रेलिया में त्वचा कैंसर की दर सबसे अधिक है, इसलिए आउटडोर मजा लेते समय धूप से सुरक्षित रहना जरूरी है।

धूप से ऐसे सुरक्षित रहें:

- शर्ट, हैट और सनशेड्स पहन कर, सनस्क्रीन का उपयोग करके और छाया की तलाश करके
- हाइड्रेटेड रहें - गर्म मौसम में कैफीनयुक्त, ऊर्जा, या अल्कोहल-युक्त पेय पदार्थों से बचें और लगभग 20 मिनट के अंतराल पर पानी के घूंटों से शरीर को ठंडा करें
- आराम करने के लिए छाया या वातानुकूलित अंदरूनी स्थान ढूंढ़कर, धूप और गर्मी से नियमित रूप से ब्रेक लें
- अपने और दूसरों में हीट स्ट्रोक और गर्मी से संबंधित अन्य बीमारियों के लक्षणों को पहचानें।



लू लगने के लक्षण जिन पर ध्यान देना चाहिए:

लक्षण		क्या करना चाहिए	
गर्मी से थकावट	**लू लगना**	**गर्मी से थकावट**	**लू लगना**
चक्कर आना	सिर दर्द		
पीला और चिपचिपा	लाल और गरम	**छाया ढूंढें**	**000 पर फोन करें**
धीमी नब्ज	तेज नब्ज		
पसीना आना	शुष्क त्वचा	**आराम करें और तनावमुक्त हों**	**ठंडे हो जाएं**
छूने में ठंडा	40°C से अधिक तापमान		
मांसपेशियों में ऐंठन	बेहोशी हो सकती है	**पानी घूंट-घूंट कर पीएं**	**परिवर्तन की प्रतीक्षा करें**

घर पर सुरक्षा- सम्मानजनक संबंध

हिंसा से मुक्त रहना मानव का अधिकार है।
ऑस्ट्रेलिया में परिवार के भीतर सहित हिंसा को सहन नहीं किया जाता है।

1800 RESPECT

1800 737 732

राष्ट्रीय यौन हमला, घरेलू और पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा। अनूदित जानकारी 1800respect.org.au/languages पर पाई जा सकती है।

घरेलू हिंसा लाइन (Domestic Violence Line)

1800 65 64 63

न्यू साउथ वेल्स Domestic Violence Line पर मुफ्त में कॉल की जा सकती है। 24/7 उपलब्ध है। दुभाषिए उपलब्ध हैं।

सामुदायिक उत्तरी समुद्र-तट घरेलू और पारिवारिक हिंसा सेवा (Community Northern Beaches Domestic and Family Violence Service)

9977 1066

यदि आप घरेलू हिंसा का अनुभव कर रहे हैं, तो अनेक प्रकार की सहायता प्रदान करता है, आप सोमवार से शुक्रवार तक सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक कॉल कर सकते हैं – www.cnb.org.au/domestic-and-family-violence

उत्तर समुद्र-तट महिला आश्रय (Northern Beaches Women's Shelter (NBWS))

9977 7772

Northern Beaches Women's Shelter (NBWS) ऐसा सामुदायिक – वित्तपोषित, धर्मार्थ संगठन है जो सिडनी के उत्तरी समुद्र-तटों पर एकल वयस्क बेघर महिलाओं के लिए संकटकालीन और संक्रमणकालीन आवास, सहायता, सुरक्षा और आउटरीच सेवाएं प्रदान करता है।

महिलाएं link2home: **1800 152 152**,
DV लाइन: **1800 65 64 63,**
सर्विस रेफरल के माध्यम से या **9977 7772** पर कॉल करके रेफर कर सकती हैं।

उत्तरी सिडनी महिलाओं की घरेलू हिंसा कोर्ट एडवोकेसी सेवाएं (Northern Sydney Women's Domestic Violence Court Advocacy Services)

8425 8707 or 1800 938 227

पारिवारिक और घरेलू हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं और बच्चों के लिए अदालती सहायता, वकालत और रेफरल सेवाएँ प्रदान करती हैं। सोमवार से शुक्रवार तक, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक उपलब्ध है।

घरेलू हिंसा और स्थानीय सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं - northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/domestic-and-family-violence

सबसे पहले महिलाएं और बच्चे (Women & Children First)

9971 4499

महिलाओं और कमजोर परिवारों के लिए ऐसी समुदाय-आधारित सेवा जिसमें घरेलू और पारिवारिक हिंसा से बचने वाली महिलाएं और बच्चे भी शामिल हैं। उनकी सेवाओं में स्थानीय क्षेत्र में तीन शरणार्थी, संकट आवास, संक्रमणकालीन आवास, सलाह, सूचना और रेफरल, जारी मामला प्रबंधन, परामर्श, घरेलू हिंसा सहायता समूह, सामाजिक सहायता समूह और पालन-पोषण कौशल समूह शामिल हैं।

यदि यह कोई आपातकाल है और आपको मदद की जरूरत है, तो 000 पर कॉल करें।

माता-पिता और बच्चों के लिए सहायता

northernbeaches.nsw.gov.au/services/children/childcare

फैमिली कनेक्ट एंड सपोर्ट (Family Connect and Support) बर्नाडोस ऑस्ट्रेलिया (Barnardos Australia)

1800 066 757
barnardos.org.au/services/referral-services

यदि आप कुछ अतिरिक्त सहायता की तलाश कर रहे हैं, तो Family Connect and Support आपको सेवाओं से लिंक कर सकता है और व्यावहारिक सहायता, जानकारी और सलाह दे सकता है।

Northern Beaches Council बच्चों की सेवाएं

9942 2428

Northern Beaches Council बच्चों के लिए सुरक्षित, उत्प्रेरक और इंटरैक्टिव सीखने का वातावरण प्रदान करने वाली उच्च गुणवत्ता वाली अनेक प्रकार की बाल देखभाल सेवाएं प्रस्तुत करती है। हमारी गुणवत्ता सेवाएं हमारे समुदाय और इसके परिवारों के साथ मजबूत संबंधों और भागीदारियों के द्वारा संभव बनाई जाती हैं और उनका रखरखाव किया जाता है। हम दीर्घ दिवस देखभाल (Long Day Care), स्कूल-पूर्व (Pre-school), कभी-कभार देखभाल (Occasional Care), परिवार दिवस देखभाल (Family Day Care) और अवकाश देखभाल (Vacation Care) प्रदान करते हैं।

कैथोलिककेयर उत्तरी समुद्र-तट परिवार केंद्र (CatholicCare Northern Beaches Family Centre)

8043 2600

बच्चों, परिवारों, युवा लोगों और व्यक्तियों के लिए कल्याण को बढ़ावा देने वाले अनेक प्रकार के प्रोग्रामों में 'एक व्यक्ति से एक व्यक्ति की' और सामूहिक विशेषज्ञ सेवाएं।

महिलाएं और बच्चे सबसे पहले (Women & Children First)

9971 4499
womenandchildrenfirst.org.au

महिलाओं, बच्चों और परिवारों के लिए सहायता। मुफ्त पैरेंटिंग प्रोग्राम, वर्कशॉप और केस मैनेजमेंट।

प्लेग्रुप (Playgroups)

playgroupnsw.org.au

प्लेग्रुप माता-पिता या दादा-दादी और उनके शिशुओं, छोटे बच्चों, और स्कूल-पूर्व आयु के बच्चों के लिए हैं। यह खेलने, दोस्त बनाने और मौज-मस्ती करने का स्थान है। उत्तरी समुद्र-तटों पर चुनने के लिए बहुत से प्लेग्रुप हैं।

अलेक्जैंडर प्लेग्रुप (Alexander Playgroup)
(आर्मेनियाई)

9486 3266

सामुदायिक केंद्रों के रूप में स्कूल (Schools as Community Centres) प्लेग्रुप डी व्हाई पब्लिक स्कूल

(तिब्बती, जर्मन, रूसी, बहुसांस्कृतिक)

9971 8635

वाकू वाकू प्लेग्रुप (Waku Waku Playgroup)
(जापानी)

wakuwakuplaygroup@gmail.com

ब्राजीली माताएं प्लेग्रुप (Brazilian Mothers Playgroup)
(पुर्तगाली)

nbmcincorporated@gmail.com

लेस पेटाइट कक्षाएं (Les Petites Classes)
(फ्रेंच)

playgroup@lespetitesclasses.com.au

जर्मन प्लेग्रुप (German Playgroup)
(जर्मन)

playgroup@giss.nsw.edu.au

युवा लोगों के लिए सहायता

स्वास्थ्य सेवाएं

सामान्य चिकित्सक (जीपी)

सामान्य चिकित्सक आपके स्थानीय क्षेत्र में ऐसा डॉक्टर होता है जो आपकी अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं में आपकी मदद कर सकता है। जीपी सर्जरियों, चिकित्सा केंद्रों या मेडिकल प्रैक्टिसेज नामक कार्यालयों में काम करते हैं।

किसी जीपी से मिलने के लिए कोई अपॉइंटमेंट तय करने से पहले, रिसेप्शनिस्ट से पूछें कि क्या जीपी एकमुश्त बिल देगा क्योंकि यदि आपके पास मान्य मेडिकेयर कार्ड है और डॉक्टर एकमुश्त बिलिंग सेवा प्रदान करता है, तो आपको डॉक्टर की मुलाकातों के लिए भुगतान करने की जरूरत नहीं है।

यदि आपको अपनी भाषा बोलने वाला कोई जीपी नहीं मिल पाता है, तो रिसेप्शनिस्ट से आपके लिए टेलीफोन पर मुफ्त दुभाषिए की व्यवस्था करने के लिए कहें।

सार्वजनिक अस्पताल

ऑस्ट्रेलिया में सार्वजनिक अस्पताल उन लोगों को मुफ्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करते हैं जिनके पास मेडिकेयर कार्ड होता है। अस्पताल को यह बताना महत्वपूर्ण होता है कि आप चाहते हैं कि आपका उपचार सार्वजनिक रोगी की तरह किया जाए। आप सार्वजनिक अस्पतालों में अपनी मदद के लिए कर्मचारियों से किसी दुभाषिए की व्यवस्था करने को कह सकते हैं।

उत्तरी समुद्र-तट अस्पताल (Northern Beaches Hospital)

9105 5000

105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest

उत्तरी समुद्र-तट अस्पताल उत्तरी समुद्र-तटों पर एक प्राथमिक अस्पताल है। सेवाओं में सर्जरियाँ, आपातकाल, गहन देखभाल, हृदय रोग, प्रसव, बालरोग, मानसिक स्वास्थ्य, गुर्दे और कैंसर देखभाल और बाह्यरोगी शामिल हैं। आपका जीपी या विशेषज्ञ आपको तब रेफरल पत्र दे सकता है, यदि आपको इन सेवाओं की आवश्यकता है।

मोना वेल अस्पताल (Mona Vale Hospital)

9998 6300

18 Coronation St, Mona Vale

Mona Vale Hospital पुनर्वास सेवाएं और सामुदायिक उपशामक देखभाल प्रदान करता है। आपका जीपी या विशेषज्ञ इन सेवाओं के लिए तब रेफरल बनाएगा यदि आपको इन सेवाओं की जरूरत है।

अर्जेंट केयर सेंटर (Urgent Care Centre), Mona Vale Hospital

9998 6399

18 Coronation St, Mona Vale

Mona Vale Hospital में Urgent Care Centre उन लोगों की मदद करता है जिनको मामूली चोट और बीमारी है और जिन्हें किसी सार्वजनिक अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाने की जरूरत नहीं है। सेंटर दिन के 24 घंटे खुला रहता है। यदि आपके पास कोई मान्य Medicare कार्ड है, तो सेवाएं मुफ्त हैं, अन्यथा शुल्क लागू होंगे, और अपॉइंटमेंट की जरूरत नहीं है। आप कर्मचारियों से सेंटर पर आपकी मदद करने के लिए किसी दुभाषिए की व्यवस्था करने को कह सकते हैं।

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएं (Community Health Services)

Community Health Services बच्चों, परिवारों, युवा लोगों, वयस्कों और बुजुर्गों के लिए सामुदायिक परिवेश में स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करती हैं। Northern Beaches पर, सेवाएं ब्रुकवेल और मोना वेल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और बाल और परिवार स्वास्थ्य केंद्रों पर प्रदान की जाती हैं।

सेवाओं में BreastScreen NSW, बाल, युवा और पारिवारिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, ड्रग और अलकोहल, घर पर नर्सिंग सेवाएं, ओरल (दंत संबंधी) सेवाएं, सामुदायिक पुनर्वास और बुजुर्ग देखभाल, स्पीच थेरेपी, व्यावसायिक थेरेपी और फिजिओथेरेपी शामिल हैं। आप कर्मचारियों से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर आपकी मदद के लिए किसी दुभाषिए की व्यवस्था करने को कह सकते हैं।

ब्रुकवेल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (Community Health Centre)

9388 5000
612/624 Pittwater Rd, Brookvale

मोना वेल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (Community Health Centre)

9998 6300
Coronation St, Mona Vale

चिकित्सा आपातकाल (Medical emergencies)

आपातकालीन विभाग (Emergency Department), उत्तरी समुद्र-तट अस्पताल
105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest.

यदि आपको कोई गंभीर या जीवन को खतरे में डालने वाली स्थिति है, तो ट्रिपल जीरो (000) पर कॉल करें या उत्तरी समुद्र-तट अस्पताल में सीधे आपातकालीन विभाग में जाएं। विभाग सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे खुला रहता है।

सार्वजनिक दंत चिकित्सा सेवाएं

18 वर्ष की आयु से कम वाले सभी बच्चे और छात्र मुफ्त सार्वजनिक दंतचिकित्सा सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं।

ऐसे वयस्क जिनके पास कोई स्वास्थ्य देखभाल कार्ड (Health Care Card), पेंशनर रियायत कार्ड (Pensioner Concession Card), सेंटरलिंक रियायत कार्ड (Centrelink Concession Card), पेंशनर रियायत कार्ड (Pensioner Concession Card) या राष्ट्रमंडल वरिष्ठ नागरिक कार्ड (Commonwealth Seniors Card) है, वे भी सार्वजनिक दंत चिकित्सा सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। उत्तरी समुद्र-तटों पर, सार्वजनिक दंतचिकित्सा क्लिनिक मोना वेल और ब्रुकवेल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों द्वारा प्रदान किए जाते हैं।

Northern Beaches पर किसी सार्वजनिक दंत चिकित्सा क्लिनिक में कोई अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए NSLHD स्वास्थ्य संपर्क केंद्र को **1300 732 503** पर कॉल करें। आप अपनी दंत चिकित्सा अपॉइंटमेंट पर दुभाषिया उपलब्ध कराने के लिए कह सकते हैं।

बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्सिंग सेवा (Child & Family Health Nursing Service)

9388 5140

The Child and Family Health Nursing Services माताओं, पिताओं, और देखभालकर्ताओं की सहायता करती हैं। सेवाओं में ब्लू बुक/बाल विकास चेक और स्तनपान, पोषण, नींद, रोग प्रतिरक्षण, मलत्याग, दांत निकलना, व्यवहार और बाल विकास की अन्य समस्याओं पर सलाह शामिल हैं। पालन-पोषण समूह और स्वास्थ्य जानकारी भी प्रदान की जाती है। उत्तरी समुद्र-तटों पर, सेवाएं एवलोन, मोना वेल, ब्रुकवेल, फ्रेंच्स फॉरेस्ट और सीफोर्थ में बाल और पारिवारिक स्वास्थ्य केंद्रों पर प्रदान की जाती हैं।

आप कर्मचारियों से बाल एवं पारिवारिक स्वास्थ्य नर्सिंग सेवा पर आपकी मदद के लिए दुभाषिए की व्यवस्था करने को कह सकते हैं।

बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सेवा (Multicultural Health Service)

9382 8670

Multicultural Health Service ये प्रदान करती है:

- CALD पृष्ठभूमियों वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवा पर जानकारी
- स्वास्थ्य और कल्याण सेवाओं के लिए रेफरल
- CALD सामुदायिक समूहों के लिए स्वास्थ्य जानकारी सत्र
- नए आए शरणार्थियों के लिए स्वास्थ्य जांच
- CALD पृष्ठभूमि वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं पर फीडबैक प्रदान करने के लिए और स्वास्थ्य सेवाओं की प्लानिंग में शामिल होने के लिए अवसर।

युवा लोगों के लिए सहायता

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण

STARTTS यंत्रणा और सदमे के उत्तरजीवियों के उपचार और पुनर्वास के लिए न्यू साउथ वेल्स सेवा (the NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors)

9646 6800

startts.org.au

30 Fisher Road, Dee Why

STARTTS शरणार्थी जैसी पृष्ठभूमियों से ऐसे शरणार्थियों और लोगों की मदद करता है जिनके सदमे संबंधी अनुभव हैं। STARTTS में काउन्सलर लोगों से उनके द्वारा सामना की जा रही उनकी चिंताओं, परेशानियों या मुश्किलों के बारे में बात करते हैं। वे लोगों की ऑस्ट्रेलिया में अपने जीवन का पुनर्निर्माण करने और उनके लिए मददगार हो सकने वाले अन्य संगठनों के लोगों से कनेक्ट करने में मदद करते हैं। STARTTS में काउन्सलर विभिन्न भाषाएं बोलते हैं या पेशेवर दुभाषियों का उपयोग करते हैं। सेवाएं मुफ्त और गोपनीय हैं।

अंतरसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा (Transcultural Mental Health Service)

1800 648 911

dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध समुदायों से लोगों के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य में सहायता करने के लिए पूरे न्यू साउथ वेल्स में स्वास्थ्य पेशेवरों और समुदायों के साथ काम करता है।

लाइफलाइन (Lifeline)

13 11 14

Lifeline टेलीफोन कॉल सेवा संकट में सहायता के लिए 24/7 उपलब्ध है, आप उन्हे मुफ्त, गोपनीय और गैर-निर्णयात्मक बातचीत के लिए कॉल कर सकते हैं। आप Lifeline से निम्नलिखित चरणों का पालन करते हुए TIS दुभाषिए के साथ अपनी भाषा में बात कर सकते हैं:

- **131 450** को कॉल करें
- अपनी भाषा बताएं
- Lifeline **13 11 14** कहें
- कनेक्शन के लिए प्रतीक्षा करें
- दुभाषिए के माध्यम से अपनी भाषा में बोलें

न्यू साउथ वेल्स मानसिक स्वास्थ्य एक्सेस लाइन (Mental Health Access Line)

1800 011 511

The Mental Health Line मानसिक स्वास्थ्य समस्या वाले किसी भी व्यक्ति की Northern Beaches पर मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से कनेक्ट होने या संपर्क करने में मदद करती है। कर्मचारी सुनिश्चित करेंगे कि आप अपनी जरूरत वाली मानसिक स्वास्थ्य सेवा से कनेक्ट करें। कर्मचारी परिवारों और देखभालकर्ताओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य सलाह, सहायता और रेफरल भी प्रदान करेंगे।

आप निम्नलिखित चरणों का पालन करके Mental Health Line पर किसी TIS दुभाषिए से अपनी भाषा में बात कर सकते हैं:

- **131 450** पर कॉल करें
- अपनी भाषा बताएं
- दुभाषिए को Mental Health Access Line को **1800 011 511** पर कॉल करने की अपनी इच्छा के बारे में बताएं
- दुभाषिए के माध्यम से अपनी भाषा में बोलें

मुफ्त और सप्ताह के सातों दिन, दिन में 24 घंटे उपलब्ध।

दिव्यांगता सेवाएं

आप दिव्यांगता सहायता सेवाओं, गतिविधियों और कार्यक्रमों की सूची और स्थानीय दिव्यांगता न्यूज़लेटर के बारे में जानकारी यहां पा सकते हैं- www.northernbeaches.nsw.gov.au/services/disability

स्थानीय क्षेत्र समन्वय का एकीकरण (Uniting Local Area Coordination)

8833 0552

Uniting LAC दिव्यांगता वाले उन लोगों की सहायता करता है जिनके पास विकास करने, समीक्षा करने और उनके वित्तपोषण को लागू करने के लिए कोई NDIS प्लान है। यदि आपके पास कोई NDIS प्लान नहीं है, तो Uniting LAC NDIS के लिए आवेदन करने के बारे में जानकारी देने में मदद कर सकता है और आपको आपके समुदाय में सार्वजनिक रूप से उपलब्ध सहायता से कनेक्ट कर सकता है।

कुछ अलग-अलग भाषाओं में अनूदित NDIS संसाधन यहां हैं - www.uniting.org/services/disability-services/support-coordination-ndis#download

NDIS अर्ली चाइल्डहुड अर्ली इंटरवेंशन (ECEI) पाथवे (NDIS Early Childhood Early Intervention (ECEI) Pathway) – उत्तरी सिडनी

1300 888 378

सेरेब्रल पाल्सी गठबंधन (Cerebral Palsy Alliance) उत्तरी सिडनी में NDIS Early Childhood Early Intervention पार्टनर हैं।

वे 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों के परिवारों की NDIS तक पहुँच प्राप्त करने या स्थानीय सहायता से कनेक्ट करने में मदद कर सकते हैं, यदि अपने बच्चे के विकास के बारे में आपकी कोई चिंता है।

किसी औपचारिक निदान या रेफरल की आवश्यकता नहीं है। यदि किसी माता-पिता की अपने बच्चे के विकास के बारे में कोई चिंता है, तो वे हमसे **1300 888 378** या eceienquiries@cerebralpalsy.org.au पर संपर्क कर सकते हैं।

प्राकृतिक आपदाएं और आपातकाल

यदि कोई प्राकृतिक आपदा या आपातकाल है,
तो सुरक्षित और स्थिति के बारे में सूचित रहने के लिए कुछ प्रक्रियाएं मौजूद हैं।

यदि कोई आपातकाल है या आपका जीवन खतरे में है, तो अपने फोन पर 000 डायल करें।

SES (राज्य आपातकालीन सेवा)

132 500

ses.nsw.gov.au

यदि आपको बाढ़, तूफान और सुनामी आपातकालों के कारण सहायता की आवश्यकता है, तो आप SES को कॉल कर सकते हैं। SES स्वयंसेवक-आधारित ऐसा संगठन है जो न्यू साउथ वेल्स में किसी भी समय लोगों को आपातकालीन सहायता प्रदान करता है।

आप SES के बारे में ses.nsw.gov.au/in-your-language पर विभिन्न भाषाओं में जानकारी पा सकते हैं

ABC रेडियो और समाचार

abc.net.au

ABC ऑस्ट्रेलिया का राष्ट्रीय ब्रॉडकास्टर है। आपातकाल में, आप नवीनतम और विश्वसनीय जानकारी उनके रेडियो, टीवी और वेबसाइट स्रोतों से पा सकते हैं - www.abc.net.au/emergency

SBS (विशेष ब्रॉडकास्टिंग सेवा) (SBS (Special Broadcasting Service))

sbs.com.au

SBS ऑस्ट्रेलियाई सार्वजनिक ब्रॉडकास्टर है। यह बहुभाषी और बहुसांस्कृतिक टीवी और रेडियो प्रदान करता है। इन स्रोतों से आप अपनी भाषा में सूचित रह सकते हैं।

आपातकालीन सेवाएं

पुलिस, एम्बुलेंस या आग लगना

आपातकाल के लिए तीन बार शून्य ‘000’ या अपने मोबाइल से 112 पर कॉल करें।

स्थानीय पुलिस
24 घंटे खुला

Dee Why
9971 3399
कॉर्नर St David Avenue और Fisher Road,
Dee Why

फ्रेंच्स फॉरेस्ट
9452 9599
137-139 Frenchs Forest Road West,
Frenchs Forest

मैनली
9976 8099
3 Belgrave St, Manly

मोना वेल
9998 0699
1705-1707 Pittwater Road,
Mona Vale

Lifeline
13 11 14

northern
beaches
council