

ساغلام ئائىلەلەر

Strong families

ئۇيغۇرچە/Uyghur



ئائىلەلەر - پەرزەنتلەر ھاياتىنىڭ ئەڭ مۇھىم بىر قىسمىدۇر. ئائىلەلەرنىڭ ساغلاملىقى ۋە كۈچىنى ساقلاش ھەركىمنىڭ ئاۋسترالىيەدىكى يېڭى ھاياتلىققا ماسلىشىشىغا پايدىلىقتۇر.

ئائىلەلەرنى ساغلام تۇتۇش

ساغلام ئائىلەلەردە ، ئىنسانلار :

- < بىر - بىرىگە ھەمدەمدە ۋە باردەمدە بولىدۇ
- < مېھرى - مۇھەببەت ۋە ھۆرمەت قىلىشىدۇ
- < باشقىلارغا نەسىھەت قىلىدۇ ۋە پىكىرلىرىنى ئاڭلايدۇ
- < بىر - بىرىنىڭ ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلىدۇ
- < ئۆز - ئارا ھېسپاتلىرىغا كۆڭۈل بۆلىشىدۇ
- < مەسىلىلەرنى ئورتاق ھەل قىلىدۇ
- < خۇشال ۋاقتلارنى تەبرىكلەشىدۇ
- < زۆرۈر بولغاندا ياردەم سورايدۇ.

ئاۋسترالىيەگە كەلگەن ئائىلەلەر ئىلگىرى قېيىنچىلىق ۋە زوراۋانلىقنى باشتىن كەچۈرگەن بولۇشى ، ياكى يېقىنلىرىنى يوقاتقان ۋە ياكى ماكانلىرىنى تەرك ئىتكەن بولۇشى مۇمكىن. قاچانكى ئائىلەلەر بىخەتەر ھىس قىلغان ۋە كۆيۈنۈلگەندە ، ئۇلارنىڭ كۆڭۈل يارىلىرىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق بولىدۇ.

ساغلام ئائىلەلەر تەرەپلەرنىڭ ئۆزگىچىلىكلىرىنى قوبۇل قىلىشىدۇ. ھەممەيلىن قەدىرلەنگەنلىكىنى ۋە ئىززەتلەنگەنلىكىنى ھېس قىلىشىدۇ.



بىرگە بولۇش ھوزۇرلىرى
ئائىلەلەر مۇناسىۋەتلىرىنى
ساغلاملاشتۇرىدۇ.

ئاياللار ئۆيدە
باشقىلارغا قاراش بىلەن
ئالدىراش بولىدۇ. ئۇلارنىڭ
ساغلاملىقىمۇ ئوخشاشلا
مۇھىم.



ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ساغلاملىقى

ساغلاملىق - ئائىلىدىكى ھەممەيلىن ئۈچۈن مۇھىمدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن پايىدلىق تەرەپلەر تۆۋەندىكىچە:

- < پايىدلىق ئوزۇقلىنىش
- < جىسمانىي ھەرىكەتلەردە ئاكتىپ بولۇش
- < يېتەرلىك ئۇخلاش
- < كۈن نۇرىدىن تېرىنى ئاسراش
- < ساقسىز بولغاندا دوختۇرغا كۆرۈنۈش. ئەزلەر ۋە ئاياللار ساغلاملىقىغا دائىم ئەھمىيەت بېرىش ۋە قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش
- < بالىلارنىمۇ تەكشۈرتۈپ تۇرۇش. بەزىلەردە قۇلاق مەسىلىسى كۆرۈلسە ئاڭلاش، سۆزلەش ۋە ئۆگىنىش ئىقتىدارىغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن
- < چىش دوختۇرغا قەرەللىك كۆرۈنۈش. كۆپىنچە بالىلار ھەقسىز چىش ساغلاملىقى مۇلازىمەتلىرىدىن بەھرىمەن بولالايدۇ
- < ھەرىكەت ئالاقىدار ۋاكسىپىنلارنى، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ھەر خىل كېسەلگە قارشى ۋاكسىپىنلارنى ۋاقتىدا ئەملەتكۈزۈشى لازىم.

ساغلام ئوزۇقلىنىش

ساغلام ئوزۇقلىنىش يۈرەك كېسەللىكىنىڭ، سېمىزلىك، شېكەر ۋە بەزى رايون كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان كېسەللىكلەر ئاۋسترالىيەدە خېلى ئېغىر ئەھۋالدىدۇر.

تۆۋەندىكىلەر پايىدلىقتۇر:

- < كۆكتات، مائىسىز ئەت، بېلىق، گۈرۈچ، پۇرچاقلار، دانلىق زىرائەت يېمەكلىكلىرى (سىرنال). مېۋەلەر، تۇخۇم ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلىش
- < ئۆز مەدەنىيىتىڭىزگە ئالاقىدار ساغلام تاماقلار بىلەن ئوزۇقلۇنۇش
- < زىيادە مايلىق، تۇزلۇق ياكى تاتلىق يېمەكلىكلەرگە مەسىلەن، بەرەڭگە ياپراقچىسى ۋە كەمپۇتلەرگە چەكلىمە قۇيۇش، بالىلار تالاشقان تەقدىردىمۇ
- < ساپ ياكى تۇرپا سۈيى ئىچىش
- < تۇغۇلغان بوۋاقلارنى ئانا سۈتىدە ئېمىتىش.

ساغلام ھامىلدارلىق

ھامىلدار ئاياللارنىڭ تۆۋەندىكىلەرنى قىلىشى بوۋاق ئۈچۈن ئەڭ مەنپەئەتلىكتۇر:

- < دوختۇر ۋە سېستىرالار بىلەن دائىم ئۇچرىشىش
- < ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك.
- < تۇغۇتتىن كېيىن كەيپىياتىڭىز چۈشكۈن ياكى ئەندىشىدە بولغىنىڭىزدا، دوختۇر ياكى سېستىرالار ياردەمدە بولالايدۇ.

ھامىلدار ئاياللار ۋە بالىلارغا يېقىن تاماكا چېكىش ئۇلارنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر قىلىدۇ. دوختۇرلار سىزنىڭ تاماكا تاشلاش ۋە ساغلاملىقىڭىزنى ياخشىلىشىڭىزغا مەسلىھەت بېرەلەيدۇ.

ھەرىكەتچان بولۇش پۈتۈن
ئائىلە ئۈچۈن زور ئىشتۇر.
مېڭىش، باغچىلاردا ئويناش ۋە
خۇشاللىقلارنى پائالىيەتلەر بىلەن
شۇغۇللىنىش.



كەيپياتچۇ؟

ساغلام ئائىلىلەر كەيپياتقا ئەھمىيەت بېرىدۇ. ئاۋسترالىيەگە كەلگەن ئائىلىلەر شۇلارنى ھېس قىلالايدۇ:

- < يېڭى ھاياتتىن زوق ئېلىش ۋە ھاياجانلار
- < قېيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇش ۋە ئېسەنلىك تۇيغۇسى
- < ئارقىدا قالغان كىشىلىرىدىن ئەنسىرەش
- < بىخەتەر ماكانغا ئېرىشكەندىمۇ ، كەچمىشلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش.

ئاتا-ئانىلار

بەزىدە ئائىلىدىكى روللارنىڭ ئۆزگىرىشى كۈتۈلمىگەن ئەندىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

- < پەرزەنتلىك ئانىلار ئۆيدە يالغۇزسىرىشى ، خاپىغان بولۇشى ۋە چارچىشى تەبىئىي ، بولۇپمۇ باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشەلمىگەندە.
- < دادىلار ئىشسىزلىقتا بېشى قېتىشى ۋە ئاچچىقلىنىشى مۇمكىن. ئۇلار دادىلىق رولىنىڭ جارى بولمىغانلىقىدىن ئەندىشە قىلىشى ، بولۇپمۇ ئۆيىدىكى ئاياللار كۆپرەك كىرىمگە ئېرىشكەن ئەھۋالدا ئۆيدە ئۆزلىرىنىڭ گېپىنىڭ ئۆتمەيۋاتلىقىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن.
- < بەزى دادىلار پەرزەنت تەربىيەسىدە كۆپرەك ئەجر قىلىشىدۇ ، ۋە ھالانكى بۇنداق ھالغا كېلىش ۋاقىت تەلەپ قىلىدۇ.
- < نۇرغۇن ئاتا-ئانىلارنىڭ ئىلگىرىكىدەك يېقىن ئۇرۇق-تۇغقانلىرىدىن ئالدىغان ياردىمى بولمىغاچقا ، ئۇلار يالغۇزسىرايدۇ.

بالىلار

بالىلاردىمۇ بېسىم ھېس قىلىش ۋە قايغۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ قىلىق-ھەركەتلىرى ئارقىلىق ھېسسىياتلىرىنى ئىپادىلەيدۇ.

بالىلاردا تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرىلىشى مۇمكىن:

- < جىمخور ، قورققاق ، ئاسان ئاچچىقلايدىغان ياكى جىدەلخور بولۇپ قېلىش
- < يوتقانغا سېيىپ قويۇش ، ئاغرىپ قېلىش ، ئۇيغۇ ۋە غىزادىكى نورمالسىزلىق.

بالىلاردا بېسىمغا قارىتا يۇقۇرىدەك ئىنكاسلارنىڭ بولۇشى نورمال ، بۇلار بالىلارنىڭ چوڭلاردىن ياردەم تەلەپ قىلىش ئىپادىلىرىدۇر. بالىڭىزدىن ئەندىشە قىلىشىڭىز دوختۇر ، مەكتەبلەر ۋە باشقا مۇلازىمەتلەر بىلەن ئالاقە قىلىڭ.

قاتتىقچىلىق ، ئۇرۇش ، زوراۋانلىق ياكى مۇسبەتلەرگە سەبىر قىلىشقا جۈرئەت تەلەپ قىلىنىدۇ. كىمكى قۇرقۇنچ ھېس قىلسا ، يۈرىكى ئىزىلىسە ياكى يالغۇزسىرىسا ، بۇلارغا ياردەمدە بولىدىغان ئورۇن ۋە مۇلازىمەتلەر باردۇر.

ئائىلىدە كىمكى خاپىغان
كۆرۈنسە ، ئەندىشىدە ياكى
غەزەپتە قالسا ، ئۇلارغا كۆڭۈل
بۆلۈش لازىم.

ئائىللىرىدىكى زوراۋانلىق
چوڭلارنىڭ پەرزەنت
تەربىيەسىگە نەھىۋالارنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئائىلىدىكى زوراۋانلىق

ئائىلىدىكى زوراۋانلىق ھەرقانداق جەمئىيەت ۋە مەدەنىيەتلەردە بىر مەسىلىدۇر. بۇنىڭغا ھەرگىزمۇ يول قويۇلمايدۇ. بۇ ھەرقانداق ئائىلىدە ھەر كىمگە زىيانلىقتۇر.

زوراۋانلىق تۆۋەندىكى شەكىللەردە ئىپادىلىنىشى مۇمكىن:

< تەن ئازارى ، مەسىلەن- ئۇرۇش ، ئىتتىرىش ، چىمەش ۋە چاچلىرىنى تارتىش

< روھىي ئازار ، مەسىلەن خورلاش ۋە بوھتان چاپلاش قاتارلىقلار
< تەھدىت سېلىش ، مەسىلەن چىگرادىن چىقىرىۋېتىش ،
بالىلىرىدىن مەھرۇم قويۇش ، مەھرەنى قايتۇرۇۋېلىش ۋە باشقا قەرز تەھدىتلىرى

< قارشى تەرەپنىڭ پاسپورت ۋە باشقا ھۆججەتلىرىنى ئېلىۋېلىش
< ئۇرۇق- تۇغقان ياكى دوستلىرى بىلەن كۆرۈشتۈرمەسلىك
< قارشى تەرەپنىڭ مەدەنىيىتى ۋە دىنىغا ھۆرمەتسىزلىك قىلىش
< بۇلنى باشقۇرۇۋېلىش ياكى ھامىلەدىن ساقلىنىش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتىش
< باشقىلار خالىمايدىغان جىنسىي مۇناسىۋەتكە مەجبۇرلاش.

زوراۋانلىقنى ئەرلەر ، خۇتۇنلار ، قۇرامىغا يەتمىگەنلەر ۋە باشقا ئائىلە ئەزالىرى ۋاسىتە قىلىشى مۇمكىن. كۆپىنچە ئائىلىلەردە زوراۋانلىق ئاياللار ۋە بالىلارنى ھوجۇم ئوبۇكتى قىلىدۇ.

زوراۋانلىقنىڭ پەرزەنتلەرگە بولىدىغان تەسىرى

بالىلار بۇ قىلمىشلارنى بىۋاسىتە كۆرمىگەن ۋە ئاڭلىمىغان ھالدىمۇ ، ئائىلىدىكى زوراۋانلىق شۇ ئۆيدىكى بالىلارغا زىيانلىقتۇر.

< بۇ بالىلارنىڭ مېڭىسىنىڭ ئىشلىشىگە تەسىر قىلىدۇ- يەنى پەرزەنتلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈش ۋە ئۆگىنىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ.
< بالىلار قۇرقۇنچ ۋە يالغۇزلۇق ھېس قىلىدۇ.
< ئۇلار مەكتەپلىرىدىمۇ ، ئۆيلىرىدە يۈز بەرگەن ئىشلار توغرىسىدا خاتىرجەمسىزلىنىپ يۈرۈيدۇ.
< قۇرساقتىكى ھامىلىمۇ زوراۋانلىقنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرايدۇ.

زوراۋانلىق يۈز بەرگەندە ، پەرزەنتلەرگە بۇ ئۇلارنىڭ خاتالىقى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرۈش ، زۆرۈر بولغاندا ئۇلارغا ياردەم تەلەپ قىلىش ۋە ئۇلارنى قوللاش كېرەك.

ساغلام بىر ئائىلىدە
زوراۋانلىققا ھىچ ئورۇن بولمايدۇ.
ئاۋسترالىيەدە بۇ بىر قانۇنغا
خىلاپ قىلمىشتۇر.





خەۋپسىز تۇرۇش

سىز ۋە بالىلىرىڭىزنىڭ بىخەتەر تۇرۇش پىلانلىرىنىڭ بولۇشى ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

< ئۆزىڭىز خەۋپ ھېس قىلغاندا بارىدىغان يەرلەرنى ئويلىشىپ قويۇڭ.

< بالىلارغا كىمەردىن قانداق ياردەم سوراش يوللىرىنى ئۆگىتىڭ.

< باشقا خەتەر كەلگەندە 000 گە تېلپۇن قىلىپ ساقچىدىن ياردەم سوراشنى ئۆگىتىڭ.

نېمە ئۈچۈن ئايرىلىش تەس كېلىدۇ

زوراۋانلىق يۈز بەرگەندە ئۆيىدىن ئايرىلىش ئاسان ئەمەس. نۇرغۇن كىشىلەر تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردىن ئەنسىرىدۇ:

< ئۆزلىرىگە ، بالىلىرىغا ۋە چەتئەللىرىدىكى توغقانلىرىغا تېخىدىنمۇ يامان زوراۋانلىقلارنىڭ بولۇپ قېلىشى

< بالىلىرىدىن ئايرىلىپ قېلىش

< ئۆزى تەۋە بولغان جامائەت تەرىپىدىن چەتكە قېقىلىش ياكى ئەيىلىشىگە ئۇچراش

< ئاۋسترالىيەدە تۇرىشىغا رۇخسەت قىلىنماسلىق.

بەلكىم بۇلار :

< بارىدىغان يەر ياكى ئىزلەيدىغان كىشى تاپالماستىكى

< ئالاقىدار مۇلازىمەتلىرىگە ئالاقە قىلىشتىن قۇرقىشى ، ياكى بۇلارنى بىلمەسلىكى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئېنگىلىز تىلى ئانا تىلى بولمىغان بولسا.

ئۆزىڭىزنىڭ يالغۇز ئەمەسلىكىنى بىلىشىڭىز مۇھىمدۇر. ئۆزىڭىز

ئىشىنىدىغان دوستلىرىڭىز ، ئائىلە ئەزالىرىڭىزغا ئەھۋالىڭىزنى

ئېيتىشىڭىز ياكى ئالاقىدار مۇلازىمەتلىرىگە مۇراجەت قىلىشىڭىز بولىدۇ.

ئىشلار يامانلىشىپ كېتىشتىن بۇرۇن بۇ ئۇسۇللارنى قوللىنىشىڭىز

سىزگە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر سىز زوراۋانلىق قىلىۋاتقان بولسىڭىز ، بۇنىڭغىمۇ ياردەم بېرىدىغان مۇلازىمەتلىرى بار. ياخشىلىق يوللىرىنى ئۆگىنىڭ. زوراۋانلىقنى ھەرگىزمۇ تاللاش قىلماڭ.

ئالاقىدار مۇلازىمەتلىرىگە مۇراجەت

ئالاقىدار مۇلازىمەتلىرى سىزگە ياردەمدە بولىدۇ .

< دوختۇرىڭىز ، مەكتەبلەر ۋە مۇشۇ قوللانمىنىڭ ئاخىرىدا قەيت قىلىنغان مۇلازىمەت ئورۇنلىرى سىزگە ياخشى تاللاش بولالايدۇ.

< نۇرغۇنلىرى بىكارلىق.

< قايسى خىل ۋىزادا بولسىڭىز ، ئوخشاشلا ياردەمگە ئېرىشەلەيسىز.

< مەيلى سىز ئۆز ئۆيىڭىزدە تۇرۇۋاتقان بولۇڭ ياكى مۇناسىۋىتىڭىز ئاللىبۇرۇن ئۇزۇلگەن بولسۇن ئوخشاشلا ياردەمگە ئېرىشەلەيسىز.

< ئۆزىڭىز بىمالال تۇيمىغان تەرجىمانغىمۇ “ياق” دەپ رەت قىلىش ھوقۇقىڭىز بار. بۇنداق ئەھۋالدا تېلپۇن ئارقىلىق تەرجىمان

چاقىرتىشىڭىز بولىدۇ.

ئۆزىڭىزنىڭ ۋىزاڭىز توغرىسىدا ئەندىشىسىڭىز بولسا ، قانۇنىي ياردەم سورىشىڭىز زۆرۈردۇر. بۇ قوللانمىنىڭ ئاخىرىدىكى ھەقسىز قانۇن مۇلازىمىتى مەزمۇنىغا قاراڭ.

جىددىي خەتەر

ئەھۋالدا ، 000 نۇمۇرى

ئارقىلىق ساقچىغا تېلپۇن قىلىڭ.

تەرجىمان كېرەك بولسا ، قايسى تىلدا

سۆزلەيدىغانلىقىڭىزنى تەكرارلاڭ.

مەسىلەن ، ”ئۇيغۇر ، ئۇيغۇر ، دەپ.

ئۇيغۇر“ دەپ.

ئالاقىدار مۇلازىمەتلەر

غەزەپ ۋە زوراۋانلىق قىلغۇچىلار ياردەم ئۈچۈن

ئائىلىۋىي زوراۋانلىق كىرىسى لىنىيەسى
1800800098 ئارقىلىق كىچە-كۈندۈز ھەر ۋاقىت ، مۇناسىۋەتلىك مۇلازىمەتلەرگە تەۋسىيە قىلىنىدۇ

ئاۋسترالىيە ئائىلىۋىي مۇناسىۋەتلىرى ئىدارىسى (كۆپ تىللىق مۇلازىمەتلەر)
1300364277 ياكى 1800182325 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
ساغلام ئائىلە قۇرۇش توغرىسىدا مۇناسىۋەتلىك كىشىلەر بىلەن سۆزلىشىش www.rasa.org.au

قانۇنىي ياردەملەر

جەنۇبىي ئاۋسترالىيە قانۇن مۇلازىمەت كومىسسەسى
مەسلىھەت لىنىيەسى 1300366424 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 8:30 دىن چۈشتىن كېيىن 4:30 گىچە ھەقسىز قانۇن مەسلىھەتلىرى www.lsc.sa.gov.au

شېئالىي رايۇن قانۇن مەسلىھەت مۇلازىمىتى
1300558555 ياكى 1800182325 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
26 John Street, Salisbury
ھەقسىز قانۇنىي مەلۇماتلار. باشقا رايۇن مۇلازىمەتلىرىگە ئالاقە ئۈچۈن www.saccls.org.au/centres.php
جەنۇبىي ئاۋسترالىيە ئاياللار قانۇنىي مۇلازىمىتى
82215553 ياكى 1800816349 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 10:00 دىن چۈشتىن كېيىن 4:00 گىچە
ئاياللار ئۈچۈن ھەقسىز قانۇن ياردەملىرى www.wlssa.org.au

كۆپ مىللەتلىك مۇلازىمەت ئورۇنلىرى

AMES Australia
72248550 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5 گىچە
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
72248500 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5 گىچە
Commercial Road, Salisbury 2/59
پاناھلىق تىلگۈچىلەر ۋە يېڭىدىن كەلگەن مۇھاجىرلار ئۈچۈن جايلىشىش مۇلازىمەتلىرى
www.ames.net.au/locations/find-sites

ئاۋسترالىيە مۇھاجىرلار خىزمەت مەركىزى (AMRC)
82179500 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5 گىچە
Coglin Street, Adelaide 23
كۆچمەنلەر ، پاناھلىق تىلگۈچىلەر ۋە مۇھاجىرلار ئۈچۈن جايلىشىش ، ئائىلىۋىي مۇناسىۋەتلەر ۋە ئائىلىدىكى زوراۋانلىق توغرىسىدىكى مۇلازىمەتلەر www.amrc.org.au ئارقىلىق شەھەر ۋە چەت رايۇنلاردىكى خىزمەت ئورۇنلىرىغا قارالسۇن.

ئاۋسترالىيە پاناھلىق كۆچمەنلىرى بىرلىكى
83542951 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
304 Henley Beach Road, Underdale
82812052 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:30 دىن چۈشتىن كېيىن 4:30 گىچە
1 Brown Terrace, Salisbury
پاناھلىق كۆچمەنلىرى ئۈچۈن ياردەم مۇلازىمەتلىرى www.australianrefugee.org

جەنۇبىي ئاۋسترالىيە مۇسۇلمان ئاياللار جەمئىيىتى
82120800 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 3:00 گىچە
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
مۇسۇلمان ئاياللار ۋە ئائىلىرىگە ياردەم بېرىش پروگراممىلىرى www.mwasa.org.au

پەرزەنت تەربىيەسى

ئاتا-ئانىلار ياردەم لىنىيەسى
1300364100 ئاياللار ساغلاملىقى ۋە پەرزەنت تەربىيەسى مەسلىھەتلىرى

ئىسلام تەربىيەسى - پەرزەنت تەربىيەسى قىزىق لىنىيەسى
1800960009 ھەپتە كۈنلىرى
ئۆسمۈرلەرنىڭ ئاتا-ئانىلىرىغا ئىشەنچلىك ياردەملەر <http://Islamicare.org.au>

پەرزەنت ئۆستۈرۈش ئالاقە تورى Raising Children Network
نۇرغۇن تىللاردا تەييارلانغان پەرزەنت تەربىيەسىگە ئالاقىدار مەلۇمات ۋە ھۆججەتلىك فىلىملار
<http://raisingchildren.net.au>

جەنۇبىي ئاۋسترالىيە پەرزەنت تەربىيەسى ئىدارىسى Parenting SA
كۆپ مەدەنىيەتلىك ئاتا-ئانىلار قوللانمىلىرى ۋە 'ئائىلە ۋە نورمال خىزمەت' ئائىلىۋىي زوراۋانلىق قاتارلىق كۆپ مەزمۇنلاردىكى نورمال تەربىيە قوللانمىلىرى بىلەن مەنئەلەيدۇ www.parenting.sa.gov.au

جىددىي ئەھۋالدا

000 نۇمۇرى ئارقىلىق ساقچى ، ئوت ئۆچۈرۈش ۋە جىددىي قۇتقۇزۇشقا
131444 نۇمۇرى ئارقىلىق ، خەتەرلىك بولمىغان ئەمما ساقچىنىڭ كېلىشىگە ئېھتىياجىڭز بولسا

تەرجىمە مۇلازىمەتلىرى

ئېغىزچە ۋە يېزىقچە تەرجىمانلار مەركىزى
1800280203 نۇمۇرى بىلەن ھەپتە كۈنلىرى سائەت 8:30 دىن 5:00 گىچە
تېلېفۇن ۋە يۈزئۆرۈنە تەرجىمانلار مۇلازىمىتى www.translate.sa.gov.au

يېزىقچە تەرجىمانلىق ۋە ئېغىزچە تەرجىمانلىق مۇلازىمىتى (TIS)
131450 نۇمۇرى ئارقىلىق 24 سائەت تېلېفۇن تەرجىمانلىقى www.tisnational.gov.au

سەھىيە ۋە ساقلىق

ساغلاملىق مەسلىھىتى Healthdirect
1800022222 نۇمۇرى ئارقىلىق كىچە كۈندۈز ھەر ۋاقىت ساقسىز ياكى يارىلانغاندا ياردەم سوراڭ
www.healthdirect.gov.au

دۆلەتلىك دوختۇر چاقىرىش مۇلازىمىتى National Home Doctor Service
نۇرغۇن خىزمەت ۋاقىتلىرىدىن سىرتقى چاغلاردا ئۆيگە دوختۇر چاقىرىش لىنىيەسى 137425
<https://homedoctor.com.au>

بالىلار ياردەم لىنىيەسى Kids Helpline
1800551800 نۇمۇرى ئارقىلىق كىچە-كۈندۈز ھەر ۋاقىت
5 ياشتىن 25 ياشتىنكىلەر ئۈچۈن تېلېفۇن ۋە تور ئارقىلىق ياردەم مۇلازىمىتى www.kidshelp.com.au

ھاياتلىق قىزىق لىنىيەسى Lifeline
131114 نۇمۇرى ئارقىلىق كىچە-كۈندۈز ھەر ۋاقىت ، غەمدە قالغان ، تەشۋىستە قالغان ۋە ئۆزىنى زەخمىلەندۈرۈش خەۋپى بارلارغا مەسلىھەت www.lifeline.org.au

مۇھاجىرلار ساغلاملىقى مۇلازىمىتى
82373900 ياكى 1800635566 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) نۇمۇرىدا ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
Market Street, Adelaide 21
يېڭىدىن ئورۇنلاشتۇرۇلغان مۇھاجىرلار ۋە سىياسىي پاناھلىق تىلگۈچىلەر ئۈچۈن ھەقسىز ساغلاملىق مۇلازىمىتى

بالىلار ۋە ئائىلىلەر ساغلاملىق مۇلازىمىتى (CaFHS)
1300733606 نۇمۇرىدا ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 4:30 گىچە كۆرۈشۈرمە ئېلىش.
0 ياشتىن 5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا ھەقسىز ساغلاملىق مۇلازىمىتى . سىستىرالار بالىلارنىڭ ساقلىقى ، ئوزۇنقىلىقى ، ئۇيغۇسى ۋە باشقا يېتىلىشى توغرىسىدا ياردەمدە بولىدۇ. بالىلار ساغلاملىقى ۋە پەرزەنت تەربىيەسى مەلۇماتلىرى ئۈچۈن بۇ تور بەتكە قارالسۇن www.cyh.com

بالىلار ۋە قۇرامىغا يەتكەنلەر روھىي ساغلاملىق مۇلازىمىتى (CAMHS)
81617198 ياكى 1800819089 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5 گىچە
0 ياشتىن 15 ياشقىچە بالىلار ئۈچۈن ھەقسىز مەسلىھەت مۇلازىمىتى www.wch.sa.gov.au/camhs

ئاۋسترالىيە ئائىلىۋىي مۇناسىۋەتلىرى ئىدارىسى (كۆپ تىللىق مۇلازىمەتلەر)
1300364277 ياكى 1800182325 (چەت رايۇنلار ئۈچۈن) ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
ئائىلىۋىي مۇناسىۋەتلەر ، ئۆسمۈر بالىلار ، قىزاراڭلىق ، زوراۋانلىق ، ئىدىن يۇقۇملىقى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار ياردەملەر www.rasa.org.au

قىيىنچىلىق ۋە ئاسارەتتىن ساق قالغانلارغا ياردەم ۋە ئەسلىگە قايتۇرۇش مۇلازىمىتى (STARS)
82068900 ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 9:00 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
81 Angus Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
ئاۋسترالىيەگە كېلىشتىن بۇرۇن ئۇرۇش ، زوراۋانلىقنىڭ قۇربانى بولغۇچىلار ، يېقىنلىرىدىن ئايرىلىپ قالمۇچىلار ئۈچۈن www.stars.org.au

ئائىلىدىكى زوراۋانلىق

ئائىلىۋىي زوراۋانلىق كىرىسى لىنىيەسى
1800800098 ئارقىلىق كىچە-كۈندۈز ھەر ۋاقىت
زوراۋانلىققا ياردەم ، جىددىي ئۆي ھەل قىلىش ۋە باشقا تەرەپلەرگە تونۇشتۇرۇش مۇلازىمەتلىرى
<http://womensafetyservices.com.au>

مۇھاجىر ئاياللار ياردەم پروگراممىسى
81529260 ئارقىلىق ھەپتە كۈنلىرى ئىككىنچى 8:30 دىن چۈشتىن كېيىن 5:00 گىچە
ئائىلىۋىي زوراۋانلىقتا ئۆزۈڭلارغا قانداق ئاياللار ۋە بالىلار ئۈچۈن ھەقسىز ۋە مەخپىي ياردەملەر
<http://womensafetyservices.com.au>

RESPECT 1800
1800737732 ئارقىلىق كىچە-كۈندۈز ھەر ۋاقىت
تېلېفۇن ياكى تور ئارقىلىق ئائىلىۋىي زوراۋانلىق ياكى جىنسىي خورلۇق ھەققىدە مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرگە مەلۇم قىلىش www.1800respect.org.au

مەزكۇر ئاتا-ئانىلار ئېچىل قوللانمىسى جەنۇبىي ئاۋسترالىيەدىكى يېڭىدىن ئولتۇراقلاشقان ۋە كۆچمەنلەرگە ئائىلىۋىي ئۈچۈن جەنۇبىي ئاۋسترالىيە پەرزەنت تەربىيەسى ئىدارىسى تەرىپىدىن تۈزۈپ چىقىلغان 9 قوللانمىنىڭ بىرىدۇر. بىز بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقىش جەريانىدا بىزنى قوللانغان مۇلازىمەت ئورۇنلىرىغا ۋە ئۆزلىرىڭىزنىڭ ئەقلى ۋە كەسپىي ئىقتىدارلىرىنى بېغىشلىغان ئائىلىلەرگە ، بولۇپمۇ مەزكۇر قوللانمىدا رەھبەرلىرى ئىشلىتىلگەن ئائىلىلەر ۋە خىزمەتچىلەرگە ئالاھىدە رەھمىتىڭىزنى بىلدۈرىمىز.

پەرزەنت تەربىيەسى ئىدارىسى مەزكۇر خىزمەتتە مائارىپ مىنىستىرلىكى ۋە ئانا-ئانىلار ساغلاملىق تورى بىلەن ھەمكارلاشقاندۇر.

تېلېفۇن : 8303 1660 (08)

www.parenting.sa.gov.au

ئاتا-ئانىلار ئېچىل قوللانمىسى جەنۇبىي ئاۋسترالىيەدە ھەقسىز تارقىتىلىدۇ
مۇھىم ئىزاھات: بۇ قوللانمىدىكى ئۇچۇرلار سالماقلىق كەسپىي خادىملارنىڭ مەسلىھەت ئورنىدا مۇئامىلە قىلىنغانلىقى لازىم.

© جەنۇبىي ئاۋسترالىيە ھۆكۈمىتى 2019 يىلى يانۋاردا تۇنجى نەشر قىلىندى.



Government of South Australia