



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਤਕਾਲ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 000 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਸੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

This statement provides information on how we can support, if you or someone you know is affected by domestic or family violence.

ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਰ-ਸੰਚਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੀਮਿਤ, ਰੋਕੀ ਜਾਂ ਕੱਟੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਦੂਰ-ਸੰਚਾਰ ਸੇਵਾ ਤੁਰੰਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸੇਵਾ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਲਕੀ ਲੈਣਾ
- ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਟਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਥਾਨਾਂਤਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਨਵੇਂ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਰ-ਸੰਚਾਰ (ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਸਟੈਂਡਰਡ 2024 ਅਧੀਨ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ 1800 452 566

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
(AEST),
ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ
(AEST)।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।

My Telstra ਐਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ,
Get help 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ
ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ,
Contact us ਚੁਣੋ ਅਤੇ Chat now
ਸੇਵਾ ਚੁਣੋ।

ਕਾਲ ਵਾਪਸ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕਾਲ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਸਕਦੇ,
ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ
ਹੋਵੇ। ਜਾਓ
ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ (ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਤਕਾਲ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 000 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਰੇ ਹੋ, ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ National Relay Service (1800 452 566) ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਟੈਕਸਟ: 0423 677 767

ਆਪਣਾ NRS ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ। ਰੀਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਦਾ ਨੰਬਰ ਦੱਸੋ: 1800 452 566।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਕ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ Telstra Multilingual Service (1800 241 600) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ AEST)।

Servicios de interpretación | ਦਫ਼ਤਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ | Dịch vụ phiên dịch | 口譯服務 | 口译服务

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਾਲਾਂ

ਸਾਰੇ Telstra ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਕਟਿਵ ਰਿਚਾਰਜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਐਕਟਿਵ ਸਿਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮੋਬਾਈਲ ਲਈ, ਇਹ ਕਾਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਚਾਰਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹਨ।

ਪੇਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ

Telstra ਪਬਲਿਕ ਪੇਫੋਨ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਾਂ ਮਿਆਰੀ ਫਿਕਸਡ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਯੋਗ ਪੇਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ Ask Izzy, ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਕ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ।

1800 RESPECT (1800 737 732)

ਨੇਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਗੁਪਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

askizzy.org.au

Ask Izzy ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਹਾਇਸ਼, ਭੋਜਨ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲਸਟਰਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੈਟਵਰਕ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ Ask Izzy ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।

13YARN (13 92 76)

ਇੱਕ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਜੋ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕ ਕੌਂਸਲਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

moneysmart.gov.au

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਆਰਥਿਕ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਾਓ [ਨਿਯਮਤ ਅਨੁਵਾਦਕ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Telstra ਇਸ ਬਿਆਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।