အိမ်၌

ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု **ခံစားခွင့်** သင့်တွင် ရှိပါသည်

Queensland Government

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုကို သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် လက်မခံပါ။ သင် မည်သူဖြစ်သည် သို့မဟုတ် သင် မည်သည့်နေရာမှလာသည်မှာ အရေးမကြီးပါ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သူ့ကိုမဆို ထိခိုက်နိုင်ပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းတွင် ရှိတတ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် သင့်အိမ်၌ မတော်မတရားပြုကျင့်ခံနေရလျှင် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့နေရလျှင် ၎င်းမှာ သင်၏ အမှားကြောင့် မဟုတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ရှက်စရာ မလိုပါ သို့မဟုတ် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်စရာ မလိုပါ။

ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ ယုံကြည်ခြင်း၊ ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သူကမျှ မိမိတို့၏ မိသားစုတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြောက်ရွံ့၍ မနေသင့်ပါ။

အကူအညီ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု မခံစားရလျှင် အကူအညီ တောင်းနိုင်ပါသည်။ သင် အကူအညီ လိုအပ်သည့်အခါ ဆက်သွယ်ရန်-

အရေးပေါ် အခြေအနေ (ရဲ သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်) ဖုန်းနံပါတ် သုညသုံးလုံး (000)
တစ်စုံတစ်ဦး ချက်ချင်း အန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် ဆက်သွယ်ရန်။

အမျိုးသမီးများ အတွက် 24 နာရီ အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း (Women’s 24 hour help line (DVConnect)) 1800 811 811
အိမ်၌ အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရသော အမျိုးသမီးများအတွက် လျှို့ဝှက်လုပ်ပေးသည့် အခမဲ့ အကြံဉာဏ်များနှင့် အကူအညီများ ပေးနေပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်း အခြေချ အမျိုးသမီးများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှုဌာန (Immigrant Women’s Support Service) 07 3846 3490
အင်္ဂလိပ်စကား မပြောသော နောက်ခံမှ လာသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးပြီး အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

အမျိုးသားများအတွက် အကူအညီဖုန်းလိုင်း (Men’s help line (DVConnect)) 1800 600 636
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် မိသားစု ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အမျိုးသားများအတွက် လျှို့ဝှက်ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အကူအညီ။

အသက်ကယ် ဖုန်းလိုင်း (Lifeline) 131 114
နေ့ညမရွေး သင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအတွက် ဘေးကျပ်နံကျပ် ကြုံတွေ့နေလျှင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

Interpreter

သင့် ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန်ကို ရယူရန်အတွက် ဖုန်း **13 74 68** ကိုခေါ်ပါ။

ယဉ်ကျေးမှုအရ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ခြင်းမျိုးကို မည်သည့်အခါမျှ ခွင့်မပြုပါ။ ခြင်းချက်မပေးပါ။

www.qld.gov.au/domesticviolence

ဆွေမျိုးတော်စပ်သူ တစ်စုံတစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးအပေါ် ထိန်းချုပ်ရန်၊ မတော်မတရားပြုရန် သို့မဟုတ် ခြောက်လှန့်ရန် မိမိ၏ အာဏာကို သုံးသည့်အခါ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးမျိုးသော ပုံစံ အများအပြားဖြင့် ရှိနေပြီး မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးများ၌ သို့မဟုတ် အိမ်၌ အများစုအားဖြင့် အဖြစ်များကြသည်။

သင့် ကြင်ဖော်ဖက်၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးသူသည် အောက်ပါ မတော်မတရားပြုမှု အမျိုးအစားများအနက် တစ်ခုခုကို သုံးသလား သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်သလား။

ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင် ရှာဖွေသည့်ငွေကြေး သို့မဟုတ် သင် ရထိုက်သည့် (စင်တာလင့် ထောက်ပံ့ကြေး) ကို သင့်ထံမှ ယူလိုက်သလား။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် လုံလုံလောက်လောက် ငွေကြေး ထောက်ပံ့ မပေးဘူးလား။
- သင် ဝယ်သည့်အရာကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး ထိန်းချုပ်သလား။
- အလုပ်အကိုင် မရအောင် သင့်ကို တားဆီးသလား။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင့်ကို တွန်းခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ သင့် လည်ပင်းကို ညှစ်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။
- ဆေးကုသမှု သို့မဟုတ် လုံလောက်သော အစားအစာနှင့် ရေ ရရှိရန် သင့်ကို တားဆီးသလား။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင် မလုပ်ချင်သည့် (ထိမ်းမြားထားခြင်းပင် ဖြစ်သည့်တိုင်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်များကို သင့်အား အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းသလား သို့မဟုတ် လုပ်ရန်ဖိအားပေးသလား။
- သင် လိင် မဆက်ဆံလျှင် သင့်ကို အန္တရာယ်ပြုရန် ခြိမ်းခြောက်သလား။

နှုတ်ဖြင့် မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင့်ကို ဆဲဆိုသလား သို့မဟုတ် သင့်အပေါ် စော်ကားသော စကားမျိုး ပြောသလား။
- အထူးသဖြင့် လူအများရှေ့တွင် သင့်ကို အရှက်ခွဲသလား၊ ဝေဖန်သလား သို့မဟုတ် စော်ကားသလား။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင့်ကို အသုံးမကျအောင်၊ အရှက်ရအောင်၊ ခိုကိုးရာမဲ့အောင်၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်အောင် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့အောင် လုပ်သလား။
- သင်၊ သင့်ကလေးများ ၊ သင့်မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ထိခိုက်အောင် ခြိမ်းခြောက်သလား။
- သင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သိမ်းဆည်းထားသလား သို့မဟုတ် ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှ နှင်ထုတ်မည်ဟု သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်သလား။
- သင့်ကို ထားပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သလား သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများကို ခေါ်၍ အဝေးသို့သွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သလား။
- သင် ဝတ်စားသည့်၊ ကြည့်ရှုသည့် နှင့်/သို့မဟုတ် ဖတ်ရှုသည့် အရာကို ထိန်းချုပ်သလား။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ကျင့်သုံးမှုများအတွက် သင့်ကို အရှက်ခွဲသလား။
- သင့်ကို သင့် စိတ်ကြိုက် ဘာသာစကား ပြောရန် နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းများသို့ သွားခြင်းကို တားဆီးသလား။
- သင် မလုပ်ချင်သည့် အရာများကို လုပ်ရန် သင့်ကို အန္တရာယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအကျပ်လုပ်ခြင်း အတွက် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအဖြစ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်များကို သုံးသလား။
- အကယ်၍ သတို့သမီးဘက်က ပေးရသည့် တင်တောင်းပစ္စည်း မပေးသေးလျှင် ခြိမ်းခြောက်မှုများ လုပ်သလား။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု

- သင် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရမည်၊ သင် မည်သူနှင့်တွေ့မည်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း၌ သင့်ကို ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သင့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို တွေ့ဆုံခြင်းမှ တားမြစ်သလား။
- သင်၏ ဖုန်းပြောဆိုမှုများနှင့် လူမှု မီဒီယာ (ဥပမာ၊ Facebook, Instagram) တို့ကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုသလား။
- အခြားသူများနှင့် သင် စကားပြောလျှင် ပိုင်စိုးပိုင်နင်းလုပ်ပြီး မနာလိုဖြစ်သလား။

အကယ်၍ ဤအရာများ သင့်တွင် ဖြစ်ပွားနေလျှင် ၎င်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်သည်။