

# တိုင်ကြားချက်ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုချက်များ

## အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားပါ



### ဘာတွေ မှားသွားခဲ့လဲ။

သင့်တိုင်ကြားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ တိကျစွာ ပြောပါ။ ဘယ်သူတွေ ပါဝင်ခဲ့လဲ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာနှင့် ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ အစရှိသည့် အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ပေးပါ။ စည်းမျဉ်းများ ချိုးဖောက်မိသလား။



### သင့်အပေါ် အကျိုး သက်ရောက်မှု

သင့်ပြဿနာက သင့်ဘေးကင်းလိုခြုံရေး၊ အခွင့်အရေးများနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး ကို မည်သို့ထိခိုက်စေသလဲ။



### သင် လိုချင်သော အဖြေ

သင့်ပြဿနာကို ဝန်ဆောင်မှုဌာန သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းက မည်သို့ဖြေရှင်းပေးစေလိုကြောင်း စဉ်းစားပါ။

## ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ။



### မေးမြန်းပါ

သင့်တိုင်ကြားချက်တွင် ကူညီနိုင်သော သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု သို့မဟုတ် ထောက်ခံသူတစ်ဦးဦး



### ထောက်ခံသူတစ်ဦး ရှာထားပါ

မသန်စွမ်းသူများ ထောက်ခံပံ့ပိုးရေးကွန်ရက် ဩစတြေးလျ [www.dana.org.au/find-an-advocate](http://www.dana.org.au/find-an-advocate)



### စကားပြန်ရရန်အတွက်

ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများ (TIS) National ၁၃၁ ၄၅၀ [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)



### နားမကြားခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ စကားပြော ဆိုဆက်ဆံရေးခက်ခဲခြင်းတို့အတွက်

နိုင်ငံအဆင့် ထပ်ဆင့်လွှင့် ဝန်ဆောင်မှု (NRS) ၁၈၀၀ ၅၅၅ ၆၆၀ [relayservice.gov.au](http://relayservice.gov.au)