Community Resilience
to Foreign Interference

څرنګه کولای شو له هغه چا سره مرسته وکړو چې د بهرني نفوذ تر اغېزي لاندې راغلی وي

په بیړنیو شرایطو کې:

که چېرې څوک له سمدستي خطر سره مخ وي، له ۱۱۱ شمېرې سره اړیکه ونیسئ او د نیوزیلنډ پولیس وغواړئ.

که چېرې خبرې نه شئ کولای او د **موبایل** له لارې مو اړیکه نیولې وي، چوپ پاتې شئ او د «۵۵ کېکاږئ» پیغام اورېدو ته منتظر شئ.

که چېرې خبرې نه شئ کولای او له **ځمکني ټیلیفون** څخه ګټه اخلئ، چوپ پاتې شئ او اپراتور ته غوږ ونیسئ چې له تاسو څخه غواړي د مرستې ترلاسه کولو لپاره یوه تڼۍ کېکاږئ.

تاسو څرنګه مرسته کولای شئ

که چېرې داسې څوک پېژنئ چې د بهرني نفوذ تر اغېز لاندې راغلی وي:

- **هغوی ته غوږ ونیسئ او ملاتړ ته یې چمتو اوسئ.** هغوی ته ووایاست چې د هغوی پر خبرو باور لرئ او د مرستې لپاره یې ترڅنګ ولاړ یاست.
- **که چېرې هغوی احساس کوي چې له فزیکي پلوه په خطر کې دي،** مرسته ورسره وکړئ چې د نیوزیلنډ له پولیسو (NZ Police) سره اړیکه ونیسي. هغوی وهڅوئ ترڅو د مرستې ترلاسه کولو لپاره له خپلو د باور وړ ملګرو یا د کورنۍ غړو سره اړیکه ونیسي.
- **که چېرې رواني ملاتړ ته اړتیا ولري،** هغوی وهڅوئ چې له ډاکټر، د داخلي ناروغیو له ډاکټر (GP) یا نورو روغتیایي متخصصینو سره خبرې وکړي. تاسو همدا راز کولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ ترڅو د [Healthpoint](#) یا د [رواني روغتیا د بنسټ له لارې اضافي خدمتونه پیدا کړي](#).

  د رواني روغتیا او هوساینې د ښه کولو څرنګوالي په اړه د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره، د نیوزیلنډ د روغتیا وزارت [د خوندیتوب او هوساینې د ملاتړ](#) وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ.
- **په انلاین فضا کې د هغوی د خوندیتوب ملاتړ وکړئ.** هغوی وهڅوئ چې لاندې حسابونه بلاک یا ان فالو (unfollow) کړي:
  - ښکمن
  - د ګواښوونکو پیغامونو لېږونکي
  - هغه کسان چې دوی یا د دوی پېژندګلوي ځوروي.

  [په انلاین فضا کې د خوندیتوب په اړه د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره، دلته وګورئ.](#)
- **هغوی وهڅوئ چې د بهرني نفوذ** په اړه د کوم ناسم شي د لیدلو یا احساسولو په صورت کې، د نیوزیلنډ پولیسو یا د نیوزیلنډ د امنیتي استخباراتو اداري (NZSIS) ته راپور ورکړي. هغوی چې هره طریقه غوره کړي، ستاسو معلومات به حتماً اړوندې مرجع ته ورسیږي.

Community Resilience
to Foreign Interference

بهرنی لاسوهني باید یوازې د نیوزیلنډ پولیسو یا د نیوزیلنډ د امنیتي استخباراتو ادارې ته راپور ورکړل شي. د نیوزیلنډ نورو دولتي بنسټونو ته راپور ورکول، رسمي راپور نه شي ګڼل کېدای.

د راپور ورکولو د طریقې په اړه د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره، دلته وګورئ.

- **په دې اړه فکر وکړئ چې ایا د حقوقي مرستې ترلاسه کول ګټور تمامېدای شي که نه.** ښايي د شرايطو په پام کې نیولو سره اړینه وي چې له یوه وکیل سره مشوره وکړي، په ځانګړي توګه که چېرې د هغوی د حقونو په اړه ګواښ، ځورونه یا اندېښنې شتون ولري.

حقوقي ملاتړ ته د لاسرسي د څرنګوالي په اړه د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره، دلته وګورئ.

- **د خوندي پاتې کېدو په اړه د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره، دلته وګورئ.** د ځان او نورو د ساتنې د لا زیاتو لارو چارو د پوهېدو لپاره، د بهرنیو لاسوهنو په وړاندې د ټولنې د پایښت مرکز د خوندي کولو برخې ته مراجعه وکړئ.

په مرکز «The Hub» کې د خوندي کولو برخې ته د لاسرسي لپاره، دلته وګورئ

په یاد ولرئ: اړتیا نشته چې تاسو په خپله دغه وضعیت وڅېړئ. اقدام کول یا د دې کار ترسره کول ښايي هم ستاسو لپاره او هم د هغه چا لپاره چې د بهرني نفوذ تر اغېز لاندې راغلی دی، خطرناک وي.