Community Resilience
to Foreign Interference

විදේශීය මැදිහත්වීම් අත්විඳින කෙනෙකුට සහාය වන්නේ කෙසේද

හදිසි අවස්ථාවකදී:

යමෙකු දැන්ම හදිසි අනතුරක සිටී නම්, 111 අමතා නවසීලන්ත පොලිසිය අමතන්න.

ඔබට කතාකළ නොහැකිනම් සහ ඔබ **ජංගම දුරකථන**, ඇමතුමක සිටීනම්, නිශ්ශබ්දව 'press 55 (55 ඔබන්න)' විමසුමට සවන් දෙන්න.

ඔබට කතා කිරීමට නොහැකි නම් සහ ඔබ **ස්ථාවර දුරකථනයක්** ඔස්සේ ඇමතුමක සිටී නම්, නිශ්ශබ්දව සිටින්න, උදව් සඳහා ඕනෑම බොත්තමක් ඔබන්නැයි ක්රියාකරු ඔබට පවසන දේට සවන් දෙන්න.

ඔබට සහය විය හැකි ආකාරය

ඔබ දන්නා අයෙක් විදෙස් මැදිහත්වීමක් අත්විඳින්නේ නම්:

- **ඔවුන්ට සවන්දී සහයෝගය දක්වන්න.** ඔබ ඔවුන්ව විශ්වාස කරන බවත්, ඔබ ඔවුන්ට සහය ලබාදෙන බවත් දන්වන්න.
- **ඔවුන්ට ශාරීරිකව අනාරක්ෂිත බවක් දැනේ නම්,** නවසීලන්ත පොලිසිය (NZ පොලිසිය) සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. සහායසඳහා විශ්වාසවන්ත මිතුරන් හෝ පවුලේ අය වෙත ළඟා වීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.
- **ඔවුන්ට මානසික සෞඛ්ය සහාය අවශ්ය නම්,** වෛද්යවරයෙකු, සාමාන්ය වෛද්යවරයෙකු හෝ වෙනත් සෞඛ්ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ කතා කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න. ඔබට Healthpoint හෝ Mental Health Foundation (මානසික සෞඛ්ය පදනම) හරහා අමතර සේවාවන් සොයා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කළ හැකිය.

  Health New Zealand හි Wellbeing support වෙබ් අඩවියෙන් යහපැවැත්ම ඉහළ නංවන ආකාරය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සොයා ගන්න.
- **ඔවුන්ගේ මාර්ගගත ආරක්ෂාවට සහය වන්න.** පහත සඳහන් ගිණුම් අවහිර කිරීමට හෝ අනුගමනය නොකිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න:
  - සැක කටයුතු
  - තර්ජන සිදුකිරීම්
  - ඔවුන්ට හෝ ඔවුන් දන්නා පිරිසට හිරිහැර සිදුකිරීම්.

Community Resilience to Foreign Interference

[මාර්ගගතව ආරක්ෂිතව සිටීම පිළිබඳ මෙතනින් වැඩිදුර දැනගන්න]

- **යම් වරදක් දැනෙන්නේ නම් හෝ පෙනෙන්නේ නම්, විදේශීය මැදිහත්වීම්** නවසීලන්ත පොලිසියට හෝ නවසීලන්ත ආරක්ෂක බුද්ධි සේවයට (NZSIS) වාර්තා කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න. ඔවුන් කුමන ක්‍රමයක් තෝරා ගත්තත්, ඔබේ තොරතුරු නිවැරදි ස්ථානයට ලැබෙන බවට ඔවුන් සහතික වනු ඇත.

  විදේශීය මැදිහත්වීම් වාර්තා කළ හැක්කේ NZ පොලිසියට හෝ NZSIS වෙත පමණි. වෙනත් නවසීලන්ත රජයේ ආයතනයකට ඒ බව දැනුම් දීම නිල වාර්තාවක් ලෙස ගණන් නොගනී.

  [මෙහිදී වාර්තා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙන ගන්න]

- **නීති සහය අවශ්‍යවේද යන්න සලකා බලන්න.** සිදුවෙමින් පවතින දේ අනුව, විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තර්ජන, හිරිහැර හෝ වෙනත් ගැටළු තිබේ නම්, ඔවුන්ට නීතිඥයෙකු සමඟ කතා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

  [නීති සහාය ලබා ගැනීම පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙන ගැනීමට මෙතැනින් පිවිසෙන්න]

- **ආරක්ෂිතව සිටීම පිළිබඳ වැඩිදුර දැනගන්න**. ඔබව සහ අන් අයව ආරක්ෂා කර ගැනීමට තවත් ක්‍රම සඳහා විදේශ මැදිහත්වීම් සඳහා ප්‍රජා ඔරොත්තු දීමේ මධ්‍යස්ථානයේ ආරක්ෂණ අංශයට පිවිසෙන්න.

  ['The Hub' හි ආරක්ෂිත අංශයට මෙතැනින් පිවිසෙන්න]

මතක තබාගන්න: ඔබ විමර්ශනයක් සිදුකිරීමට අවශ්‍ය නැත. එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම ඔබට සහ විදේශීය මැදිහත්වීම් අත්විඳින පුද්ගලයාට අනාරක්ෂිත විය හැකිය.