

Lawakitaki tiko na cakacaka ena PALM

E so vei ira na cakacaka tiko ena PALM era sa dinau vakalevu ni oti nodra vakacila na kedra itukutuku vuni kei na naba ni baqe me rawa kina na ilavo qaqa.

Meda qarauna

- **Gade yani:** e dua e tukituki e nomu vale qai kaya ni rawa ni vukei iko mo rawata na ilavo qaqa se na dinau – vakalevu me sivia na \$5,000.
- **Kemu itukutuku se na vosavuni ni baqe:** e kerea kemu itukutuku vuni, wili kina na ivolatara eso, se naba se vosavuni ni baqe ena veilawa (internet).
- **Musu na ilavo:** e taura e dua na iwase ni ilavo, qai kaya ni na vakacuruilavo ena vukumu.
- **Surevaka tale na dinau:** e so na gauna e dau kerei iko mo vakatetea na itukutuku ni rawa na ilavo qaqa vei ira na wekamu se itokani.

Ka bibi mo kila

Ke dua e basika e nomu matanivale qai vakavu lomaleqa, mo qiria mada na **000** se gole ina siteseni ni ovisa.

- **Maroroya matua kemu itukutuku:**
 - kua sara ni tukuna vua e dua nomu naba ni akaude se vosavuni
 - kua sara ni solia nomu ivolatara vua e dua drau sega ni veikilai.
- **Tukutuku:** tukutuku ina baqe ke o raica e dua na ka e sega ni donu, se dua e butakoca nomu ilavo se kemu itukutuku.
- **‘Do not knock’:** tabaka na notisi ‘do not knock’ qai vakabira ena katuba.

Veitokoni kei na vakalesui ni ilavo

Ke o mani solia vua e dua kemu itukutuku se naba ni baqe, yavala sara:

- **Tukuna kina baqe:** ke o sa solia vua e dua na itukutuku matailalai se vosavuni ni baqe, tukuna sara kina baqe. Kerea me tarovi kena vakayagataki.
- **Taqomaka kemu itukutuku:** Ke o sa bau wasea na kemu itukutuku, mo qiria na IDCARE mo vakasalataki kina. Na IDCARE e rawa ni vukei iko mo bula mai na lawakitaki, ka mo kua tale ni lawakitaki mai muri. Na naba ni talevoni ni IDCARE na 1800 595 160.
- **Vakasala vakailavo:** Ke tiko nomu leqa vakailavo qai vinakata na vakasala se cava me caka kina, qiria na National Debt Helpline ena 1800 007 007 me vakasalataki iko na kena dau, sega ni saumi.
- **Veitokoni ena leqa:** Ke dua sa lawakitaki iko, o qai vinakata mo drau veivosakitaka na lomamu kei dua na kena dau, mo qiria:
 - Lifeline - ena 131 114, siga kei na bogi, veisiga kece, se modrau veitalanoa ena veilawa (internet) ena <https://www.lifeline.org.au/>.
 - Beyond Blue – drau veitalanoa kei na dua na daunivakasala ena <https://www.beyondblue.org.au/support-service/chat>.