



维多利亚州的紧急灾害事件：

管理您的情绪健康并获得紧急救济补助金



您遭受了紧急灾害事件的影响吗？

这本手册可以帮助您采取措施来应对您在紧急灾害事件发生期间和之后的情绪反应。

它还提供了有关如何通过个人困难援助计划（Personal Hardship Assistance Program）来获得经济补助的信息。

如果您面临危及生命的情况，请务必拨打**三个零（000）**，呼叫警察、消防车或救护车。

紧急灾害事件发生期间

随时了解最新动态能帮助您确保安全。

随时掌握最新情况

- ☐ 通过 VicEmergency 获得有关火灾、暴风雨、洪水及其他状况的警报和灾害事件通知。您可以在 App Store 或 Google Play 下载 VicEmergency 应用程序，或访问网站 emergency.vic.gov.au
- ☐ 您也可以拨打 VicEmergency 热线 **1800 226 226**

向他人报平安

- ☐ 通知家人和朋友，让他们知道您在哪里并向他们报平安

如果您失聪、重听或有语言障碍，请通过全国中继服务 (National Relay Service) 联系我们：

- 电传打字机 (TTY) 用户：请拨打 **1800 555 677**，然后请求接通电话 **1800 226 226**
- 旁听助讲电话 (Speak and Listen) 用户：请拨打 **1800 555 727**，然后请求接通电话 **1800 226 226**
- 互联网中继用户：请连线全国中继服务 (NRS)，然后请求接通电话 **1800 226 226**

如果您不会讲英语，请拨打 **131 450** 联系口笔译服务处 (Translating and Interpreting Service)，以获得 VicEmergency 热线的翻译信息。

应对生理、心理和情绪反应

您可能会因紧急灾害事件而出现各种生理、心理和情绪反应。这些反应因人而异。此时，重要的是关爱您自己和家人的心理健康。在可能的情况下，也要关爱朋友和邻居。



即使您不想谈论发生了什么事情，也要与他人保持联系，并运用过去面对压力时行之有效的应对策略。回想一下，您采取了哪些有效策略来帮助自己和他人安全地度过难关。



良好的身体状态有助于保持良好的心理状态。尽可能保持作息规律，从而保证固定的运动和休息时间。饮食要有营养，同时也要安排一些休闲娱乐活动。



避免借助毒品或酒精来应对困境，因为这可能会引发更多问题。



如果您出现了强烈的情绪反应，记得在准备好的时候和他人谈谈您的担忧和感受，这样才能更容易地应对您的情绪反应。



如果您感到不堪重负且难以应对，请向朋友和家人寻求帮助，或联系各类支持服务机构。如果您在任何时候对自己或家人朋友的心理健康感到担忧，请拨打 13 11 14 联系生命热线 (Lifeline)，或拨打 1300 224 636 联系 Beyond Blue。

寻求支持

您可以获得一些资源，具体视您的需求而定。

查询您可以获得哪些支持服务

- ☐ 拨打 VicEmergency 热线
- ☐ 访问 VicEmergency 网站
- ☐ 联系您当地的市政府或访问其网站。
如果您不确定位于哪个市政府辖区内，请访问：
www.vic.gov.au/know-your-council

决定您的住所

- ☐ 如果您被告知不能回家，则需要另找安全住所。
请联系家人和朋友以寻求帮助。
- ☐ 如果您没有合适的去处，请联系您当地的市政府，咨询一下您可以获得哪些应急住宿支持服务。

了解有关经济援助的信息

维多利亚州内发生紧急灾情时，居民可能可以获得经济补助。

请通过以下方式了解可以获得哪些补助：

- 通过 VicEmergency 网站或热线电话
- 如有紧急救援中心（Emergency Relief Centre）开放，则可亲自前去。

紧急救济补助金

如果维多利亚州政府发放紧急救济补助金（Emergency Relief Payment），您可能有资格获得。



紧急救济补助金可以帮助您支付最需要的物资和服务，包括：

- 食物
- 衣物
- 药品
- 住宿。

紧急救济补助金为您家庭中的每一个成员提供固定金额的补助金。

该补助金不是根据您的收入来计算的。

您需要提交补助申请。维多利亚州政府的工作人员会审阅您的申请。他们会告诉您是否有资格获得补助金。

您可能可以在就近的紧急救援中心（如有开放）当面申请。

通过 VicEmergency 获得经济援助

VicEmergency 热线：1800 226 226
(口译服务请按 9)

VicEmergency 网站：
www.emergency.vic.gov.au/relief

后续步骤：长期恢复措施

在之后的一段时期内应对您的心理、生理和情绪反应

您可以采取以下措施来帮助自己恢复：

- ☐ 确保您留在自己明确知道是安全的地方。
- ☐ 要认识到，恢复通常需要经历一段压力较大的时期，也可能需要面临生活中额外的挑战。
- ☐ 减少非必要的需求以保存精力。
- ☐ 即使有时大家需要倾吐一下自己害怕和担心的事情，也要尽可能保持乐观积极的心态。
- ☐ 与他人定期保持联系。腾出时间，和家人朋友在乐观积极的氛围中见面聚会并相互支持。
- ☐ 做好定期外出的计划，并继续参加您在受灾前喜欢的活动（即便您当前没有兴致参加）。给自己留出休息、休闲娱乐、享受生活和放松的时间有助于身心恢复并重回健康状态。
- ☐ 心里惦记着尚待完成的事项是很正常的，但同时也要记得自己在恢复之路上已经取得了多少进展并为此感到自豪。
- ☐ 告诉自己，个人、家庭和社区通常都可以度过困难时期，有时还能因此变得更加强大。



如果您已经尝试过以上策略，但情况并未在几个星期后得到改善，或者如果您感到难以应对，请咨询您的全科医生或心理医生，以获得专业支持来帮助您恢复。

持续关注最新动态

每个人的恢复过程各不相同，而且在不同时期可能需要获得不同的支持。持续关注当地社区的动态能够帮助您掌握最新情况并了解可以获得哪些支持服务。

关注当地市政府，以获得有关当地灾后恢复的信息。

访问 VicEmergency 网站或拨打 VicEmergency 热线，以查询可以获得哪些灾后恢复支持服务。

与您的当地社区以及支持网络保持联系。



紧急灾害事件后的家庭暴力

紧急灾害事件可能会给家庭和亲密关系带来许多额外的压力，因为大家正在艰难地应对灾害事件的影响。

从未有过暴力或控制性行为的人可能会出现以往不曾有过的行为；而已有的暴力行为可能会开始增多或加剧。

如果您或您认识的人处于迫在眉睫的危险中，
请拨打 **000**。

从哪里寻求帮助

无论您的境况如何，如果您或您认识的人需要得到帮助，有多种反家庭暴力支持服务可供选择。

扫描二维码，获得服务机构的完整清单：



- ☐ 如果您希望通过电话来获得帮助，可以拨打 1800 015 188 致电 Safe Steps。这是维多利亚州全天候的反家庭暴力响应中心，提供保密的危机支持、信息和住宿
- ☐ 您也可以致电 1800 RESPECT 或访问 1800RESPECT.org.au，获得全天候的支持。



如需本文件的其他版本，请发送电子邮件至 DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>。

由维多利亚州政府授权发布，地址：1 Treasury Place, Melbourne。
© 澳大利亚维多利亚州家庭、公平和住房部，2024 年 12 月。

ISBN 978-1-76130-727-0 (在线 /PDF/Word)

可在 DFFH Emergency relief 网页获取 <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)