

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ:

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ?

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਸਨਲ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (Personal Hardship Assistance) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

- ☐ VicEmergency 'ਤੇ ਅੱਗ, ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ VicEmergency ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ emergency.vic.gov.au 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ☐ ਤੁਸੀਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ **1800 226 226** 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

- ☐ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ, ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- TTY ਉਪਭੋਗਤਾ **1800 555 677** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- 'ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ' ਉਪਭੋਗਤਾ **1800 555 727** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰੀਲੇਅ ਉਪਭੋਗਤਾ NRS ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **131 450** 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੀਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।



ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਢਾਂਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝਲ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ, ਜਾਂ Beyond Blue (ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ) ਨੂੰ 1300 224 636 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

- ☐ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ☐ VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ☐ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਕਿਹੜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.vic.gov.au/know-your-council

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹੋਗੇ

- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਜਦੋਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆਨ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ
- ਕੱਪੜੇ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਰਿਹਾਇਸ਼।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਭੁਗਤਾਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਟੋਰੀਆਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

VicEmergency 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ - 1800 226 226
(ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ 9 ਦਬਾਓ)

VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ -
www.emergency.vic.gov.au/relief

ਅਗਲੇ ਕਦਮ - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਚਣਾ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ☐ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ☐ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਜੀਵਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ☐ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਭਰਪੂਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ☐ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ☐ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਕਸਰ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਯਾਤਰਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਵਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕਿਹੜੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਪੈਂਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਜੂਝਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸੀ; ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ 000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:



- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ Safe Steps, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ 24/7 ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 1800 015 188
- ☐ ਤੁਸੀਂ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 1800 RESPECT 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, DFFH ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਭਾਗ, ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਦਸੰਬਰ 2024।

ISBN 978-1-76130-727-0 ਔਨਲਾਈਨ/PDF/ਵਰਡ

DFFH ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)