

Các Trường hợp Khẩn cấp ở Victoria:

Quản lý sức khỏe cảm xúc của quý vị và tiếp cận Các Khoản tiền Cứu trợ Khẩn cấp



Quý vị đã từng bị ảnh hưởng bởi trường hợp khẩn cấp nào chưa?

Tập sách nhỏ này có thể giúp quý vị thực hiện các bước để kiểm soát phản ứng của mình trong và sau trường hợp khẩn cấp.

Ngoài ra, tài liệu này còn cung cấp thông tin về cách tiếp cận hỗ trợ tài chính theo Chương trình Hỗ trợ Khó khăn Cá nhân.

Nếu đang ở trong tình huống nguy hiểm đến tính mạng, quý vị nên luôn gọi **Ba số Không (000)** cho cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương.

Trong trường hợp khẩn cấp

Cập nhật thông tin có thể giúp quý vị được an toàn.

Luôn cập nhật

- ☐ Kiểm tra VicEmergency để biết các cảnh báo và thông báo sự cố về hỏa hoạn, bão, lũ lụt và nhiều hơn nữa. Quý vị có thể tải xuống VicEmergency từ App Store hoặc Google Play, hoặc truy cập trang mạng emergency.vic.gov.au
- ☐ Quý vị cũng có thể gọi đường dây nóng VicEmergency qua **1800 226 226**

Hãy cho người khác biết quý vị đang an toàn

- ☐ Gửi tin nhắn cho gia đình và bạn bè để cho họ biết quý vị đang ở đâu và quý vị đang được an toàn

Nếu quý vị bị khiếm thính, suy giảm khả năng nghe hoặc nói, hãy liên hệ chúng tôi qua Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc:

- Người dùng TTY gọi **1800 555 677** và yêu cầu gọi **1800 226 226**
- Người dùng dịch vụ Nói và Nghe gọi **1800 555 727** và yêu cầu gọi **1800 226 226**
- Người dùng dịch vụ tiếp âm qua mạng kết nối với NRS và yêu cầu gọi **1800 226 226**

Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, hãy gọi cho Dịch vụ Biên dịch và Thông dịch qua **131 450** để có được bản dịch từ Đường dây nóng VicEmergency.

Quản lý các phản ứng về thể chất, tinh thần và cảm xúc

Quý vị có thể trải qua nhiều phản ứng về thể chất, tinh thần và cảm xúc sau khi trải qua trường hợp khẩn cấp. Những phản ứng này ở mỗi người có thể khác nhau. Lúc này, điều quan trọng là phải để ý đến sức khỏe tâm thần của bản thân quý vị cùng gia đình, và nếu có thể, hãy quan tâm đến bạn bè và hàng xóm.

-  Giữ kết nối với những người khác - ngay cả khi quý vị không muốn nói về điều đã xảy ra - và sử dụng các phương pháp ứng phó đã từng giúp quý vị đối mặt với những trải nghiệm căng thẳng trong quá khứ. Nhắc nhở bản thân những gì quý vị đã làm tốt để hỗ trợ bản thân và người khác vượt qua thời điểm này một cách an toàn.
-  Sức khỏe thể chất tốt giúp có được sức khỏe tinh thần tốt. Cố gắng duy trì một lịch sinh hoạt nào đó trong ngày cho phép quý vị tập thể dục và nghỉ ngơi thường xuyên, ăn uống tốt và có cơ hội tận hưởng niềm vui.

-  Tránh dùng ma túy hoặc rượu bia để đối phó, vì chúng có thể dẫn đến nhiều vấn đề hơn.
-  Nếu quý vị đang trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, hãy nhớ rằng việc nói về những lo lắng và cảm giác của quý vị khi quý vị sẵn sàng sẽ làm cho chúng dễ chịu hơn.
-  Nếu cảm thấy quá sức chịu đựng và thấy khó xoay sở, hãy liên hệ với bạn bè và gia đình nhờ giúp đỡ hoặc liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ. Nếu bất cứ lúc nào quý vị lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình hoặc sức khỏe tâm thần của người thân, hãy gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Beyond Blue theo số 1300 224 636.

Tìm kiếm sự hỗ trợ

Có nhiều nguồn tài nguyên có sẵn tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị.

Tìm hiểu xem quý vị có được hỗ trợ gì không

- ☐ Gọi đường dây nóng VicEmergency
- ☐ Truy cập trang mạng VicEmergency
- ☐ Gọi hoặc truy cập trang mạng hội đồng địa phương của quý vị. Nếu không biết chắc đây là hội đồng địa phương của mình, hãy truy cập: www.vic.gov.au/know-your-council

Quyết định nơi quý vị sẽ ở

- ☐ Nếu đã được thông báo rằng quý vị không thể trở về nhà, quý vị cần tìm một nơi khác an toàn để ở. Hãy liên lạc với gia đình và bạn bè nhờ giúp đỡ.
- ☐ Nếu quý vị không có một địa điểm thích hợp để đến, hãy gọi cho hội đồng địa phương của quý vị để thảo luận về những lựa chọn hỗ trợ chỗ ở khẩn cấp nào có thể có sẵn cho quý vị.

Tìm hiểu về hỗ trợ tài chính

Khi có trường hợp khẩn cấp xảy ra ở Victoria, quý vị có thể nhận được hỗ trợ tài chính.

Tìm hiểu về những hỗ trợ có sẵn:

- Trên trang mạng VicEmergency hoặc qua đường dây nóng Trực tiếp
- tại Trung tâm Cứu trợ Khẩn cấp, khi mở cửa.

Tiền Cứu trợ Khẩn cấp

Quý vị có thể nhận được Khoản tiền Cứu trợ Khẩn cấp từ Chính quyền Victoria nếu có.



Khoản tiền cứu trợ khẩn cấp có thể giúp quý vị chi trả cho những thứ quý vị cần nhất, bao gồm:

- thực phẩm
- quần áo
- thuốc men
- chỗ ở.

Tiền cứu trợ khẩn cấp được dựa trên số tiền cố định cho mỗi thành viên trong gia đình quý vị.

Khoản tiền này không dựa trên số tiền quý vị kiếm được.

Quý vị sẽ cần phải nộp đơn xin tiền cứu trợ. Người của Chính phủ Victoria sẽ xem xét đơn của quý vị. Họ sẽ cho biết liệu quý vị có đủ điều kiện nhận tiền cứu trợ.

Quý vị có thể nộp đơn trực tiếp tại Trung tâm Cứu trợ Khẩn cấp gần quý vị, nếu trung tâm mở cửa.

Tìm hỗ trợ tài chính tại VicEmergency

Đường dây nóng VicEmergency -
1800 226 226 (bấm số 9 để có thông
dịch viên)

Trang mạng VicEmergency -
www.emergency.vic.gov.au/relief

Các bước tiếp theo – Suy nghĩ dài hạn

Ứng phó với các phản ứng về tinh thần, thể chất và cảm xúc của quý vị theo thời gian

Một số điều quý vị có thể làm để hỗ trợ phục hồi bao gồm:

- ☐ Bảo đảm rằng quý vị đang ở một nơi và địa điểm mà quý vị biết rằng quý vị an toàn.
- ☐ Nhìn nhận rằng việc phục hồi thường bao gồm việc trải qua một giai đoạn căng thẳng và những thách thức mới trong cuộc sống.
- ☐ Cắt giảm những nhu cầu không cần thiết để tiết kiệm năng lượng.
- ☐ Cố gắng duy trì thái độ lạc quan và hy vọng, ngay cả khi đôi khi mọi người đều cần nói về nỗi sợ hãi và lo lắng của mình.
- ☐ Duy trì giao tiếp và kết nối thường xuyên với những người khác. Dành thời gian rảnh để ở bên gia đình hoặc bạn bè trong một môi trường tích cực và có tính hỗ trợ.
- ☐ Lên kế hoạch thường xuyên ra ngoài và duy trì các hoạt động quý vị thích trước đây - ngay cả khi không thực sự cảm thấy thích. Dành thời gian nghỉ ngơi, giải trí, tận hưởng và thư giãn để hỗ trợ tâm trí và cơ thể phục hồi và thiết lập lại sức khỏe và an sinh.
- ☐ Mặc dù việc suy nghĩ về những gì cần phải làm là điều tự nhiên, nhưng hãy nhớ theo dõi tiến trình phục hồi và ghi nhận những thành tựu của mình.
- ☐ Hãy nhắc nhở bản thân rằng cá nhân, gia đình và cộng đồng phần lớn đều vượt qua được thời kỳ khó khăn và đôi khi còn trở nên mạnh mẽ hơn nhờ đó.



Nếu quý vị đã thử những chiến lược này và tình hình không cải thiện sau vài tuần, hoặc nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đối phó, hãy trao đổi với bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ sức khỏe tâm thần về việc tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp để giúp quý vị hồi phục.

Duy trì kết nối

Hành trình phục hồi của mỗi người là khác nhau và họ có thể cần tiếp cận các hỗ trợ khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Giữ liên lạc với cộng đồng địa phương sẽ giúp quý vị hiểu được những gì đang diễn ra và có sẵn sự hỗ trợ nào.

Theo dõi hội đồng địa phương của quý vị để biết thông tin hỗ trợ phục hồi tại địa phương.

Truy cập Trang mạng VicEmergency hoặc gọi đường dây nóng VicEmergency để tìm những hỗ trợ phục hồi nào hiện có.

Giữ liên lạc với cộng đồng địa phương và mạng lưới hỗ trợ của quý vị.



Bạo hành gia đình sau trường hợp khẩn cấp

Những trường hợp khẩn cấp có thể gây thêm căng thẳng cho các mối quan hệ thân thiết và gia đình khi họ đang khó khăn đối phó với hậu quả.

Những người chưa bao giờ có hành vi bạo lực hoặc kiểm soát có thể thấy mình cư xử theo cách mà họ chưa từng làm trước đây; hoặc hành vi bạo lực hiện tại có thể bắt đầu gia tăng hoặc leo thang.

Gọi **Ba số Không (000)** nếu quý vị hoặc người quen của quý vị đang gặp nguy hiểm.

Nhận giúp đỡ ở đâu

Dù là tình huống nào, nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần giúp đỡ, có nhiều loại dịch vụ hỗ trợ về nạn bạo hành gia đình có sẵn cho quý vị.

Danh sách đầy đủ các dịch vụ có sẵn thông qua Mã QR sau:



- ☐ Nếu muốn được trợ giúp qua điện thoại, quý vị có thể gọi cho Safe Steps (Bước đi An toàn), trung tâm ứng phó bạo hành gia đình 24/7 của Victoria để được hỗ trợ khủng hoảng, thông tin và chỗ ở một cách bảo mật: 1800 015 188
- ☐ Quý vị cũng có thể gọi 1800 RESPECT hoặc truy cập 1800RESPECT.org.au để được hỗ trợ 24/7.



Để nhận tài liệu này ở định dạng khác, hãy gửi email đến DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Được Chính phủ Victoria ủy quyền và xuất bản, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Gia đình, Công bằng và Nhà ở, tháng 12 năm 2024.
ISBN 978-1-76130-727-0 (trực tuyến/PDF/Word)
Có sẵn tại Cứu trợ khẩn cấp DFFH <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)