

विक्टोरिया में आपातस्थितियाँ:

अपनी भावनात्मक सकुशलता का प्रबंधन करना और
आपातकालीन राहत भुगतान प्राप्त करना



क्या आप आपातकालीन स्थिति से प्रभावित हुए/ई हैं?

यह पुस्तिका आपातस्थिति के दौरान और इसके बाद आपकी प्रतिक्रियाओं के प्रबंधन में कदम उठाने में आपकी सहायता कर सकती है।

यह व्यक्तिगत कठिनाई सहायता कार्यक्रम के तहत आर्थिक समर्थन प्राप्त करने के तरीके के बारे में भी जानकारी देती है।

यदि आप किसी प्राणघातक स्थिति में हैं, तो आपको हमेशा पुलिस, फायर या एम्बुलेंस के लिए **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर कॉल करना चाहिए।

आपातकाल के दौरान

सूचित रहने से आपको सुरक्षित रहने में मदद मिल सकती है।

अप-टु-डेट (नवीनतम जानकारी से अवगत) रहें

- आग, तूफान, बाढ़ तथा और अधिक आपातकालीन स्थितियों के लिए चेतावनियों तथा दुर्घटना अधिसूचनाओं के लिए VicEmergency की जांच करें। आप एप्प स्टोर या गूगल प्ले से VicEmergency डाउनलोड कर सकते/ती हैं, या emergency.vic.gov.au वेबसाइट पर जाएँ।
- आप VicEmergency हॉटलाइन को **1800 226 226** पर भी कॉल कर सकते/ती हैं

अन्य लोगों को बताएँ कि आप सुरक्षित हैं

- परिवार और मित्रों को मैसेज भेजकर बताएँ कि आप कहाँ हैं और आप सुरक्षित हैं

यदि आप सुन नहीं सकते/ती हैं, आपको कम सुनाई देता है या आपको स्पीच (बोलने) से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें नेशनल रिले सेवा के माध्यम से संपर्क करें:

- TTY उपयोगकर्ता **1800 555 677** पर फोन करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें
- स्पीक एंड लिसन उपयोगकर्ता **1800 555 727** पर फोन करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें
- इंटरनेट रिले उपयोगकर्ता NRS पर कनेक्ट करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें

यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते/ती हैं, तो VicEmergency हॉटलाइन से अनुवाद की गई जानकारी के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर कॉल करें।

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करना

हो सकता है कि आपातकालीन स्थिति के कारण आप कई प्रकार की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर रहे हों। ये प्रतिक्रियाएँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग हो सकती हैं। ऐसे समय पर अपने और अपने परिवार के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना, और जहाँ संभव हो, मित्रों तथा पड़ोसियों का हालचाल पूछना महत्वपूर्ण होता है।

-  दूसरों के साथ जुड़े रहें - भले ही जो हुआ है, आप उस बारे में बात न करना चाहें - और स्थितियों का सामना करने की उन कार्यनीतियों का प्रयोग करें जो उस समय सहायक रही हैं जब आपने पहले कभी तनावपूर्ण अनुभवों का सामना किया है। अपने आपको याद दिलाएँ कि इससे सुरक्षित रूप से गुजरने के लिए आपने अपनी और अन्य लोगों की सहायता करने के लिए कौन से अच्छे कदम उठाए थे।
-  अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में सहायता देता है। अपने दिन में कुछ नित्य-कर्म बनाएँ रखें जो आपको नियमित व्यायाम और आराम करने, अच्छा खाने-पीने और आनन्द लेने के अवसरों के होने की योग्यता दें।

 स्थितियों का सामना करने के लिए नशीले पदार्थों या एल्कोहॉल का प्रयोग करने से बचें, क्योंकि इससे और अधिक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

 यदि आपको प्रबल भावनाओं का अनुभव हो रहा है, तो याद रखें कि जब आप तैयार हों तब अपनी चिंताओं और भावनाओं के बारे में बात करना इन्हें अधिक प्रबंधनीय बनाता है।

 यदि आप स्थितियों से बहुत परेशान महसूस कर रहे/ही हैं और आपको इनका प्रबंधन करना कठिन लग रहा है, तो दोस्तों और परिवार से मदद लें या सहायता सेवाओं से संपर्क करें। अगर किसी भी समय आप अपने मानसिक स्वास्थ्य या किसी प्रियजन के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो Lifeline को 13 11 14 पर या Beyond Blue को 1300 224 636 पर कॉल करें।

समर्थन की खोज करना

आपकी आवश्यकताओं के आधार पर संसाधन उपलब्ध हैं।

पता लगाएँ कि आपके लिए कौन सी सहायता उपलब्ध है

- VicEmergency हॉटलाइन को कॉल करें
- VicEmergency वेबसाइट देखें
- अपनी स्थानीय काउंसिल को कॉल करें या उनकी वेबसाइट देखें। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि आपकी स्थानीय काउंसिल कौन सी है, तो www.vic.gov.au/know-your-council पर जाएँ।

तय करें कि आप कहाँ रहेंगे/गी

- यदि आपको बताया गया है कि आप अपने घर वापस नहीं जा सकते/ती हैं, तो आपको किसी ऐसे अन्य स्थान का पता लगाने की ज़रूरत है जो रहने के लिए सुरक्षित हो। परिवार और मित्रों से संपर्क करें तथा सहायता की मांग करें।
- यदि आपके पास कहीं जाने के लिए उचित स्थान नहीं है, तो अपनी स्थानीय काउंसिल को कॉल करके यह चर्चा करें कि आपके लिए कौन से आपातकालीन आवास सहायता विकल्प उपलब्ध हो सकते हैं।

आर्थिक सहायता के बारे में पता लगाएँ

विक्टोरिया में कोई आपातस्थिति होने पर आर्थिक सहायता उपलब्ध हो सकती है।

पता लगाएँ कि क्या सहायता उपलब्ध है:

- VicEmergency वेबसाइट पर या हॉटलाइन के माध्यम से
- व्यक्तिगत रूप से आपातकालीन राहत केंद्र में, जब यह खुला हो।

आपातकालीन राहत भुगतान

आप विक्टोरिया सरकार से उपलब्धतानुसार आपातकालीन राहत भुगतान प्राप्त करने में सक्षम हो सकते/ती हैं।



आपातकालीन राहत भुगतान से आपको अपनी सबसे अधिक आवश्यकता की चीजों का भुगतान करने में मदद मिल सकती है, जिनमें शामिल हैं:

- भोजन
- कपड़े
- दवाई
- आवास।

आपातकालीन राहत भुगतान आपके घर के प्रत्येक सदस्य के लिए निश्चित राशि पर आधारित होते हैं।

यह भुगतान इस आधार पर नहीं है कि आप कितने पैसे कमाते/ती हैं।

आपको भुगतान के लिए आवेदन करना होगा। विक्टोरिया सरकार के लिए काम करने वाला कोई कर्मचारी आपके आवेदन पर विचार करेगा। वे आपको बताएंगे कि क्या आप भुगतान के लिए पात्र हैं।

आप अपने पास स्थित किसी आपातकालीन राहत केंद्र में व्यक्तिगत रूप से आवेदन कर सकते/ती हैं, यदि यह खुला हो।

VicEmergency पर आर्थिक सहायता का पता लगाएँ

VicEmergency हॉटलाइन - 1800 226 226
(दुभाषिए के लिए 9 दबाएँ)

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

अगले कदम - लम्बे समय के बारे में सोचते हुए

समय के साथ-साथ अपनी मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करना

रिकवरी (बहाली) में सहायता के लिए कुछ काम जो आप कर सकते/ती हैं, उनमें शामिल हैं:

- यह सुनिश्चित करना कि आप एक ऐसे स्थान और जगह पर हैं, जहाँ आपको पता है कि आप सुरक्षित हैं।
- इस बात की पहचान करना कि रिकवरी में अक्सर तनाव की अवधि और जीवन की अतिरिक्त चुनौतियों से गुजरना शामिल होता है।
- ऊर्जा संरक्षण के लिए अनावश्यक माँगें घटाना।
- कभी-कभी सभी को अपने भय और चिंताओं के बारे में बात करने की आवश्यकता होती है, लेकिन फिर भी आशावादी और उम्मीदों से भरा दृष्टिकोण बनाए रखने की कोशिश करना।
- दूसरों के साथ नियमित संचार और संपर्क बनाए रखना। सकारात्मक और सहायक परिसर में परिवार या मित्रों के साथ समय बिताने के लिए समय निकालना।
- नियमित टाइम आउट की योजना बनाना और उन गतिविधियों को बनाए रखना जिनका आपने पहले आनंद लिया था - भले ही आपको असल में यह अच्छा न लगे। आराम, मनोरंजन, आनंद और विश्राम के लिए समय निकालने से मन और शरीर को स्वस्थ होने तथा स्वास्थ्य और खुशहाली को पुनः स्थापित करने में सहायता मिलती है।
- यह सोचना स्वाभाविक है कि क्या करने की आवश्यकता है, लेकिन अपनी बहाली में प्रगति पर नज़र रखना और अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करना याद रखें।
- खुद को याद दिलाना कि अधिकाँश रूप से लोग, परिवार और समुदाय कठिन समय से होकर उबर जाते हैं तथा इसके परिणामस्वरूप कभी-कभी वे और भी मजबूत बनते हैं।



यदि आपने इन कार्यनीतियों को आजमाया है और कुछ सप्ताहों के बाद भी परिस्थितियाँ सुधर नहीं रही हैं, या यदि आपको सामना करने में परेशानी हो रही है, तो अपनी बहाली में मदद के लिए कुछ पेशेवर समर्थन प्राप्त करने के बारे में अपने सामान्य चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के साथ बात करें।

संपर्क में रहें

बहाली की यात्रा सभी के लिए अलग-अलग होती है, और लोगों को अलग-अलग समय पर अलग-अलग समर्थन लेने की आवश्यकता हो सकती है। अपने स्थानीय समुदाय के साथ जुड़े रहने से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या चल रहा है और क्या समर्थन उपलब्ध है।



स्थानीय रिकवरी जानकारी के लिए अपनी स्थानीय काउंसिल को फॉलो करें।

यह पता लगाने के लिए कि किस प्रकार की रिकवरी सहायता उपलब्ध है, VicEmergency वेबसाइट पर जाएँ या VicEmergency हॉटलाइन को कॉल करें।

अपने स्थानीय समुदाय और सहायता समूहों के संपर्क में रहें।

आपातकालीन स्थितियों के पश्चात पारिवारिक हिंसा

आपातकालीन स्थितियाँ उस हालात में करीबी रिश्तों और परिवारों पर काफी अतिरिक्त तनाव डाल सकती हैं, जब वे आपातकालीन स्थिति के बाद के परिणामों का सामना करते हुए संघर्ष कर रहे होते हैं।

जो लोग अतीत में कभी भी हिंसक या नियंत्रणकारी प्रवृत्ति के नहीं थे, वे खुद को ऐसे तरीकों से व्यवहार करते हुए देख सकते हैं जो उन्होंने पहले कभी नहीं किया था; अथवा मौजूदा हिंसक व्यवहार में बढ़ोत्तरी या वृद्धि शुरू हो सकती है।

यदि आप, या आपका कोई परिचित तत्काल खतरे में है, तो **ट्रिपल 000** पर कॉल करें।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

चाहे आपकी स्थिति कैसी भी हो, यदि आपको या आपके किसी जानकार को सहायता की आवश्यकता है, तो व्यापक प्रकार की पारिवारिक हिंसा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं।

सेवाओं की संपूर्ण सूची निम्नलिखित QR कोड के माध्यम से उपलब्ध है:



- यदि आप फोन पर सहायता प्राप्त करने को प्राथमिकता देते/ती हैं, तो आप Safe Steps को कॉल कर सकते/ती हैं जोकि गोपनीय संकटकालीन सहायता, सूचना और आवास के लिए विक्टोरिया का 24/7 पारिवारिक हिंसा प्रतिक्रिया केन्द्र है: 1800 015 188
- आप 24/7 सहायता के लिए 1800 RESPECT पर भी कॉल कर सकते/ती हैं या [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) वेबसाइट देखें।



इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में प्राप्त करने के लिए यहाँ ईमेल भेजें: DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

विक्टोरिया सरकार द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित, 1 ट्रेज़री प्लेस, मेलबर्न।
 © विक्टोरिया राज्य, ऑस्ट्रेलिया, परिवार, निष्पक्षता एवं आवासीयता विभाग, दिसंबर 2024.
 आईएसबीएन 978-1-76130-727-0 (ऑनलाइन/पीडीएफ/वर्ड)
 DFFH आपातकालीन राहत <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> पर उपलब्ध।
 (2412242)