

Emergjencat në Viktoria:

Si të menaxhoni mirëqenien tuaj
emocionale dhe të merrni Pagesat
e Ndhmës Emergjente



A jeni prekur nga një emergjencë?

Kjo broshurë mund t'ju ndihmojë të ndërmerrni hapa për të menaxhuar reagimet tuaja gjatë dhe pas një emergjence.

Ajo ofron gjithashtu informacion se si të përfitoni mbështetje financiare në kuadër të Programit të Ndhmës për Vështirësi Personale.

Nëse ndodheni në një situatë kërcënuese për jetën, duhet të telefononi gjithmonë **Triple Zero (000)** për policinë, zjarrfikësit ose ambulancën.

Gjatë emergjencës

Të qenit i informuar mund t'ju ndihmojë të qëndroni të sigurt.

Qëndroni të azhurnuar

- ☐ Kontrolloni VicEmergency për paralajmërime dhe njoftime për incidente në lidhje me zjarret, stuhitë, përmytjet dhe fenomene të tjera. Mund ta shkarkoni VicEmergency nga App Store ose Google Play, ose të vizitoni faqen e internetit emergency.vic.gov.au
- ☐ Mund të telefononi gjithashtu linjën e ndihmës VicEmergency në numrin **1800 226 226**

Njoftoni të tjerët se jeni të sigurt

- ☐ Dërgojini një mesazh familjes dhe miqve që t'i njoftoni se ku ndodheni dhe se jeni të sigurt

Nëse jeni i shurdhër, keni vështirësi në dëgjim ose keni pengesa në të folur, na kontaktoni përmes **National Relay Service:**

- Përdoruesit e shërbimit TTY telefonojnë në numrin **1800 555 677** dhe më pas kërkojnë numrin **1800 226 226**
- Përdoruesit e shërbimit Speak and Listen (fol dhe dëgjo) telefonojnë në numrin **1800 555 727** dhe më pas kërkojnë numrin **1800 226 226**
- Përdoruesit e shërbimit të komunikimit të asistuar përmes internetit lidhen me NRS-në dhe më pas kërkojnë numrin **1800 226 226**

Nëse nuk flisni anglisht, telefononi Shërbimin e Përkthimit dhe Interpretimit në numrin **131 450** për informacion të përkthyer nga linja e ndihmës VicEmergency.

Si të menaxhoni reagimet fizike, mendore dhe emocionale

Mund të përjetoni një sërë reagimesh fizike, mendore dhe emocionale si rezultat i emergjencës. Këto reagime mund të ndryshojnë nga një individ në tjetrin. Në këtë kohë, është e rëndësishme të kujdeseni për shëndetin tuaj mendor dhe atë të familjes suaj, dhe, kur është e mundur, të kujdeseni për miqtë dhe fqinjët.

-  Qëndroni të lidhur me të tjerët – edhe nëse nuk dëshironi të flisni për atë që ka ndodhur – dhe përdorni strategji përballimi që kanë qenë të dobishme kur keni përballuar përvoja stresuese në të kaluarën. Kujtojeni vetes çfarë bëtë mirë për të mbështetur veten dhe të tjerët që ta kaloni situatën në mënyrë të sigurt.
-  Shëndeti i mirë fizik mbështet shëndetin e mirë mendor. Mundohuni ta mbani ditën tuaj të strukturuar që t'ju lejojë të bëni aktivitete fizike dhe të pushoni rregullisht, të ushqeheni mirë dhe të keni mundësi për t'u argëtuar.

-  Shmangni përdorimin e drogës ose alkoolit për të përballuar situatat, pasi kjo mund të çojë në probleme të mëtejshme.
-  Nëse po përjetoni emocione të forta, mos harroni se të folurit për shqetësimet dhe ndjenjat tuaja, kur të jeni gati, i bën ato më të menaxhueshme.
-  Nëse ndiheni të mbingarkuar dhe e keni të vështirë të menaxhoni situatën, kërkon ndihmë nga miqtë dhe familjarët ose kontaktoni shërbimet e mbështetjes. Në çdo kohë, nëse jeni të shqetësuar për shëndetin tuaj mendor ose për shëndetin mendor të një personi të dashur, telefononi Lifeline në numrin 13 11 14 ose Beyond Blue në numrin 1300 224 636.

Si të gjeni mbështetje

Ka burime në dispozicion në varësi të asaj që ju nevojitet.

Zbuloni llojin e mbështetjes që është në dispozicionin tuaj

- ☐ Telefononi linjën e ndihmës VicEmergency
- ☐ Vizitoni faqen e internetit të VicEmergency
- ☐ Telefononi bashkinë tuaj vendore ose vizitoni faqen e tyre të internetit. Nëse nuk jeni të sigurt se cila është bashkia juaj vendore, vizitoni faqen: www.vic.gov.au/know-your-council

Vendosni se ku do të qëndroni

- ☐ Nëse ju është thënë se nuk mund të ktheheni në shtëpinë tuaj, duhet të gjeni një vend tjetër të sigurt për të qëndruar. Kontaktoni familjen dhe miqtë dhe kërkon ndihmë.
- ☐ Nëse nuk keni një vend të përshtatshëm ku të shkoni, telefononi bashkinë tuaj vendore për të diskutuar mbi mundësitë e mbështetjes për akomodim emergjent që mund të jenë të disponueshme për ju.

Mësoni për ndihmën financiare

Kur ndodh një emergjencë në Viktoria, mund të vihet në dispozicion mbështetje financiare.

Mësoni se çfarë lloj mbështetjeje është në dispozicion:

- Në faqen e internetit të VicEmergency ose nëpërmjet linjës së ndihmës.
- Personalisht në një Qendër Ndhme Emergjente, kur është e hapur.

Pagesat e Ndhmës Emergjente

Mund të merrni një Pagesë të Ndhmës Emergjente nga Qeveria e Viktorias nëse është e disponueshme.

Një pagesë e ndihmës emergjente mund t'ju ndihmojë të paguani për gjërat që ju nevojiten më shumë, duke përfshirë:

- ushqime
- veshje
- mjekim/ilaçe
- strehim.

Pagesat e ndihmës emergjente bazohen në një shumë fikse për secilin anëtar të familjes suaj.

Pagesa nuk bazohet në shumën e parave që fitoni.

Do të duhet të aplikoni për një pagesë. Një përfaqësues nga Qeveria e Viktorias do ta shqyrtojë aplikimin tuaj. Ata do t'ju njoftojnë nëse kualifikoheni për pagesën.

Mund të jeni në gjendje të aplikoni personalisht, në një Qendër Ndhme Emergjente pranë jush, nëse është e hapur.



Gjeni mbështetje financiare në VicEmergency

Linja e ndihmës VicEmergency - 1800 226 226 (shtypni 9 për një përkthyes)

Faqja e internetit të VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Hapat e ardhshëm - Të menduarit afatgjatë

Menaxhimi i reagimeve tuaja mendore, fizike dhe emocionale me kalimin e kohës

Disa gjëra që mund të bëni për të mbështetur rikuperimin përfshijnë:

- ☐ Sigurohuni që të jeni në një vend dhe vendndodhje të sigurt.
- ☐ Pranoni se rikuperimi shpesh përfshin kalimin nëpër një periudhë stresi dhe sfidash shtesë në jetë.
- ☐ Ulni kërkesat e panevojshme për të ruajtur energjinë.
- ☐ Mundohuni të ruani një pikëpamje optimiste dhe plot shpresë, edhe nëse herë pas here të gjithë kanë nevojë të flasin për frikërat dhe shqetësimet e tyre.
- ☐ Mbani komunikim dhe lidhje të rregullta me të tjerët. Gjeni kohë të lirë për të qenë së bashku me familjen ose miqtë në një mjedis pozitiv dhe mbështetës.
- ☐ Planifikoni kohë të rregullt për pushim dhe vazhdoni me aktivitetet që keni shijuar më parë - edhe nëse nuk keni shumë dëshirë. Të gjeni kohë për pushim, rekreacion, kënaqësi dhe relaksim e ndihmon mendjen dhe trupin të rikuperohet dhe të rivendosë shëndetin dhe mirëqenien.
- ☐ Edhe pse është e natyrshme të mendoni për atë që ende duhet bërë, mos harroni të monitoroni progresin tuaj në rikuperim dhe të pranoni arritjet tuaja.
- ☐ Kujtojeni vetes se individët, familjet dhe komunitetet kryesisht i përballojnë kohërat e vështira dhe ndonjëherë dalin edhe më të fortë si rezultat.



Nëse i keni provuar këto strategji dhe gjërat nuk po përmirësohen pas disa javësh, ose nëse e keni të vështirë ta përballoni situatën, bisedoni me mjekun tuaj të përgjithshëm ose me një specialist të shëndetit mendor për të marrë mbështetje profesionale që t'ju ndihmojë me rikuperimin.

Qëndroni të lidhur

Udhëtimi i rikuperimit është i ndryshëm për gjithësecilin dhe njerëzit mund të kenë nevojë të përdorin mbështetje të ndryshme në kohë të ndryshme. Qëndrimi i lidhur me komunitetin tuaj lokal do t'ju ndihmojë të kuptoni se çfarë po ndodh dhe çfarë mbështetje është në dispozicion.



Ndiqu bashkinë tuaj vendore për informacion mbi rikuperimin lokal

Vizitoni faqen e internetit të VicEmergency ose telefononi linjën e ndihmës VicEmergency për të gjetur llojin e mbështetjes për rikuperim që është në dispozicion

Mbani kontakt me komunitetin tuaj lokal dhe rrjetet e mbështetjes.

Dhuna në familje pas emergjencave

Emergjencat mund të shkaktojnë stres të konsiderueshëm shtesë në marrëdhëniet e ngushta dhe në familje, ndërsa ato përpiqen të përballen me pasojat.

Individët që nuk kanë qenë kurrë të dhunshëm ose kontrollues mund ta gjejnë veten të sillen në mënyra që nuk i kanë bërë më parë; ose sjellja ekzistuese e dhunshme mund të fillojë të rritet apo të përshkallëzohet.

Telefononi **Triple 000** nëse ju, ose dikush që njihni, është në rrezik të menjëhershëm.

Ku të merrni ndihmë

Cilado qoftë situata juaj, nëse ju ose dikush që njihni ka nevojë për ndihmë, ekzistojnë shumë shërbime mbështetëse për dhunën në familje.

Një listë e plotë e shërbimeve është e disponueshme nëpërmjet kodit QR më poshtë:



- ☐ Nëse preferoni të merrni ndihmë përmes telefonit, mund të telefononi Safe Steps, qendrën e reagimit ndaj dhunës në familje në Viktoria, e cila është në dispozicion 24/7, për mbështetje konfidenciale në rast krize, informacion dhe akomodim: 1800 015 188
- ☐ Po ashtu, mund të telefononi në 1800 RESPECT ose të vizitoni 1800RESPECT.org.au për mbështetje 24/7.



Për ta marrë këtë dokument në një format tjetër, dërgoni një email në adresën e DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Autorizuar dhe botuar nga Qeveria e Viktorias, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Shteti i Viktorias, Australi, Departamenti i Familjeve, Barazisë dhe Strehimit, dhjetor 2024.

ISBN 978-1-76171-000-1 (pdf/online/MS word)

I disponueshëm në DFFH Ndhma emergjente <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)