



ድንገተኛ አደጋዎች ሺክቶሪያ ውስጥ፡

የአርስዎን ስሜታዊ ደህንነት ማስተዳደር እና የአደጋ ጊዜ የአርዳታ ክፍያዎችን ማግኘት



በድንገተኛ አደጋ ምክንያት ተጽእኖ ተፈጥሮብዎታል?

ይህ መጽሐፍ በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ከአደጋ በኋላ ምላሽዎን ለመቆጣጠር እርምጃዎችን እንዲወስዱ ሊረዳዎት ይችላል።

እንዲሁም በግለሰባዊ ችግር ድጋፍ ፕሮግራም (Personal Hardship Assistance Program) በኩል የገንዘብ ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ይሰጣል።

ለሕይወት አስጊ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ከሆኑ፣ ሁልጊዜ ለፖሊስ፣ ለእሳት አደጋ ወይም ለአምቡላንስ ሶስት እጥፍ ዜሮ (000) መደወል አለብዎት።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ

በየጊዜ መረጃን ማግኘቱ ደህንነትዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።

ወቅታዊ መረጃ ይከታተሉ

- ስለ እሳት፣ አውሎ ንፋስ፣ ጎርፍ እና ሌሎችም ማስጠንቀቂያዎችን እና የአደጋ ማሳወቂያዎችን ለማግኘት ቪክ ኢመርጅንሲን (VicEmergency) ይመልከቱ። ቪክ ኢመርጅንሲ (VicEmergency) ከአፕ ስቶር (App Store) ወይም ጉግል ፕሌይ (Google Play) ማውረድ ወይም emergency.vic.gov.au ድህረ ገጹን መጎብኘት ይችላሉ
- እንዲሁም ለድንገተኛ አደጋ የቪክ ኢመርጅንሲ የስልክ መስመር በ**1800 226 226** መደወል ይችላሉ

ደህና መሆንዎን ለሌሎች ያሳውቁ

- ለቤተሰብ እና ለጓደኞችዎ የት እንዳሉ እና ደህንነትዎ የተጠበቀ መሆኑን እንዲያውቁ መልዕክት ይላኩ

መስማት የተሳንዎ፣ የመስማት ችግር ያለብዎ ወይም የንግግር እክል ካለብዎ በብሔራዊ ቅብብል አገልግሎት (National Relay Service) በኩል ያግኙን።

- የ TTY ተጠቃሚዎች ስልክ ቁጥር **1800 555 677** ከዚያም ለ**1800 226 226** ይጠይቁ
- ይናገሩ እና ያዳምጡ ተጠቃሚዎች ስልክ **1800 555 727** ከዚያ **1800 226 226** ይጠይቁ
- የባይመረብ ማስተላለፊያ ተጠቃሚዎች ከNRS ጋር ይገናኙ ከዚያም ለ**1800 226 226** ይጠይቁ

እንግሊዘኛ የማይናገሩ ከሆነ፣ ከVicEmergency የስልክ መስመር የተተረጎመ መረጃ ለማግኘት የትርጉም እና የትርጓሜ አገልግሎትን በ**131 450** ይደውሉ።

አካላዊ፣ አእምሮአዊ እና ስሜታዊ ምላሾችን መቆጣጠር

በድንገተኛ አደጋ ምክንያት የተለያዩ አካላዊ፣ አእምሮአዊ እና ስሜታዊ ምላሾች ሊያጋጥምዎት ይችላል። እነዚህ ምላሾች ከሰው ወደ ሰው ሊለያዩ ይችላሉ። በዚህ ጊዜ የራስዎን እና የቤተሰብዎን የአእምሮ ጤንነት እና በተቻለ መጠን ጓደኞችን እና ጎረቤቶችን መጠየቅ እና መደገፍ አስፈላጊ ነው።

 ከሌሎች ጋር እንደተገናኙ ይቆዩ - ስለተፈጠረው ነገር ማውራት ባይፈልጉም - እና ከዚህ በፊት አስጨናቂ ልምዶችን ሲያጋጥሙ የተጠቀሙበት ጠቃሚ የሆኑትን የመቋቋም ዘዴዎችን ይጠቀሙ። እራስዎን እና ሌሎችን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማለፍ ያደረጉትን ጥሩ ስራ እራስዎን ያስታውሱ።

 ጥሩ የአካል ጤንነት ጥሩ የአእምሮ ጤንነት ይደግፋል። መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እና እረፍትን፣ ጥሩ ምግብን እና የደስታ እድሎችን እንዲያገኙ የሚያስችልዎትን አንዳንድ መዋቅር በየቀኑ ለመጠቀም ይሞክሩ።

 ችግሩን ለመቋቋም አደንዛዥ ዕዕ ወይም አልኮል ከመጠቀም ይቆጠቡ ምክንያቱም ይህ ወደ ብዙ ችግሮች ሊመራ ይችላል።

 ጠንካራ ስሜቶች እያጋጠሙዎት ከሆነ ዝግጁ በሚሆኑበት ጊዜ ስለ ጭንቀቶችዎ እና ስሜቶችዎ ማውራትዎ ሁኔታዎን ለመቆጣጠር ቀለል ያደርጋሉ።

 ከመጠን በላይ የመጨናነቅ ስሜት ከተሰማዎት እና ለማስተካከል ከተቸገሩ፣ ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ እርዳታ ለማግኘት ይሞክሩ ወይም የድጋፍ አገልግሎቶችን ያግኙ። በማንኛውም ጊዜ ስለ አእምሮ ጤንነት ወይም ስለሚወዱት ሰው የአእምሮ ጤንነት የሚጨነቁ ከሆነ፣ ላይፍላይን (Lifeline) በ**13 11 14** ወይም ቤዮንድ ብሉ (Beyond Blue) በ **1300 224 636** ይደውሉ።

ድጋፍ ማግኘት

በሚፈልጉት ላይ በመመስረት የሚገኙ ድጋፎች አሉ።

ምን ድጋፍ እንደሚሰጥዎት ይወቁ

- ለ VicEmergency የሰልክ መስመር ይደውሉ
- የ VicEmergency ድህረ ገጽን ይጎብኙ
- ለአካባቢዎ ምክር ቤት ይደውሉ ወይም የድር ጣቢያውን ይጎብኙ። የአካባቢዎ ምክር ቤት የትኛው እንደሆነ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ www.vic.gov.au/know-your-council ይጎብኙ

የት እንደሚቆዩ ይወስኑ

- ወደ ቤትዎ መመለስ እንደማይችሉ ከተነገርዎ፣ ለመቆየት አስተማማኝ የሆነ ሌላ ቦታ መፈለግ አለብዎ። ቤተሰብን እና ጓደኞችን ያግኙ እና እርዳታ ይጠይቁ።
- የሚሄዱበት ተስማሚ ቦታ ከሌልዎት፣ ምን አይነት የአደጋ ጊዜ የመጠለያ ድጋፍ አማራጮች ሊኖሩዎት እንደሚችሉ ለመወያየት ለአካባቢዎ ምክር ቤት ይደውሉ።

ስለ የገንዘብ ድጋፍ ይወቁ

በቪክቶሪያ ውስጥ ድንገተኛ አደጋ ሲከሰት የገንዘብ ድጋፍ ሊኖር ይችላል።

ምን ድጋፍ እንደሚገኝ ለማወቅ፦

- በVicEmergency ድህረ ገጽ ላይ ወይም በሰልክ መስመር
- ወይም የድንገተኛ አደጋ የድጋፍ ማእከል (Emergency Relief Centre) በአካል ይገኙ።

የአደጋ ጊዜ የድጋፍ ክፍያዎች

የሚገኝ ከሆነ የድንገተኛ ጊዜ የድጋፍ ክፍያ ከቪክቶሪያ መንግስት ማግኘት ይችሉ ይሆናል።

የአደጋ ጊዜ የድጋፍ ክፍያ በጣም ለሚፈልጓቸው ነገሮች እንዲከፍሉ ሊረዳዎ ይችላል። እንደ፦

- ምግብ
- ልብስ
- መድሃኒት
- ማረፊያ።

የአደጋ ጊዜ የድጋፍ ክፍያዎች ለእያንዳንዱ የቤተሰብዎ አባል በተወሰነ መጠን ላይ የተመሰረቱ ናቸው።

ክፍያው በሚያገኙት ገንዘብ ላይ የተመሰረተ አይደለም።

ለክፍያ ማመልከት ያስፈልግዎታል። ከቪክቶሪያ መንግስት የሆነ ሰው ማመልከቻዎን ይመለከታል። ለክፍያው ብቁ ከሆኑ ያሳውቁዎታል።

ክፍት ከሆነ በአጠገብዎ በሚገኝ የድንገተኛ አደጋ መረዳጃ ማእከል በአካል በመቅረብ ማመልከት ይችሉ ይሆናል።



በVicEmergency የገንዘብ ድጋፍ ያግኙ

የVicEmergency የሰልክ መስመር - 1800 226 226 (ለአስተርጓሚ 9 ይጫኑ)

የVicEmergency ድህረ ገጽ - www.emergency.vic.gov.au/relief

ቀጣይ ደረጃዎች - ለረጅም ጊዜ የሚሆን ማሰብ

በጊዜ ሂደት የእርስዎን አእምሮዎ፣ አካላዊ እና ስሜታዊ ምላሽ ማስተዳደር

ማገገምን ለመደገፍ ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ደህና መሆንዎን የሚያውቁበት ቦታ እና መገኛ ላይ መሆንዎን ያረጋግጡ።
- ማገገም ብዙውን ጊዜ የጭንቀት ጊዜን እና ተጨማሪ የህይወት ፈተናዎችን እንደሚያጠቃልል ይገንዘቡ።
- ኃይልን ለመቆጠብ አላስፈላጊ ፍላጎቶችን ይቀንሱ።
- ምንም እንኳን አንዳንድ ጊዜ ሁሉም ሰዎች ስለ ፍርሃታቸው እና ጭንቀታቸው ማውራት ቢያስፈልጋቸውም ብሩህ እና ተስፋ ሰጪ አመለካከትን ለመጠበቅ ይሞክሩ።
- ከሌሎች ጋር መደበኛ ግንኙነት እና ትስስርን ያስቀጥሉ። በአዎንታዊ እና በመደጋገፍ ሁኔታ ከቤተሰብ ወይም ከላይኞች ጋር ለመሆን ነፃ ጊዜ ያመቻቹ።
- መደበኛ ወጣ የማለት ጊዜን ያቅዱ እና ከዚህ በፊት የሚወዷቸውን እንቅስቃሴዎች ይቀጥሉ - ምንም እንኳን በእውነቱ ባይሰማዎትም እንኳ። ለእረፍት፣ ለመዝናኛ፣ ለመደሰት እና ለማፍታታት ወጣ የማለት ጊዜ መውሰዱ አእምሮ እና አካል እንዲያገግሙ እና ጤናን እና ደህንነትን እንደገና እንዲመሰርቱ ይደግፋል።
- አሁንም መደረግ ስላለባቸው ነገሮች ማሰብ ተፈጥሯዊ ቢሆንም፣ በማገገም ላይ ያለዎትን ሂደት መከታተል እና ስኬቶችዎን እውቅና መስጠትዎን ያስታውሱ።
- ግለሰቦች፣ ቤተሰቦች እና ማህበረሰቦች በአብዛኛው በአስቸጋሪ ጊዜያት ውስጥ እንደሚያልፉ እና አንዳንድም በዚህ ምክንያት የበለጠ ጠንካራ እንደሆኑ እራስዎን ያስታውሱ።



እነዚህን ስልቶች ከሞከሩ እና ነገሮች ከጥቂት ሳምንታት በኋላ እየተሻሻሉ ካልሆኑ ወይም ችግሩን ለመቋቋም ችግር ካጋጠመዎት ለማገገምዎ እንዲረዱዎ የተወሰነ መደብ ድጋፍ ለማግኘት አጠቃላይ ሀኪምዎን ወይም የአዕምሮ ጤና ባለሙያን ያነጋግሩ።

እንደተሳሰሩ ይቆዩ

የማገገምያ ጉዞ ለሁሉም ሰው የተለያየ ነው፣ እና ሰዎች በተለያየ ጊዜ የተለያዩ ድጋፎችን ማግኘት ያስፈልጋቸው ይሆናል። ከአካባቢዎ ማህበረሰብ ጋር መገናኘትን መቀጠል ምን እየተደረገ እንዳለ እና ምን ድጋፍ እንዳለ ለመረዳት ይረዳዎታል።

ለአካባቢ መልሶ ማገገምያ መረጃ የአካባቢዎን ምክር ቤት ይከተሉ

የመልሶ ማገገምያ ድጋፍ ምን እንደሆነ ለማወቅ የVicEmergency ድህረ ገጽን ይጎብኙ ወይም ለVicEmergency የስልክ መስመር ይደውሉ

ከአካባቢዎ ማህበረሰብ እና የድጋፍ አውታረ መረቦች ጋር ይገናኙ።



የቤተሰብ ፀብ ከድንገተኛ አደጋ በኋላ

ድንገተኛ አደጋዎች በቅርብ ግንኙነቶች እና ቤተሰቦች ላይ ውጤቶቹን ለመቋቋም በሚታገሉበት ጊዜ ብዙ ተጨማሪ ጭንቀትን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ጠበኛ ወይም ተቆጣጣሪ ሆነው የሚያውቁ ሰዎች ከዚህ በፊት ያልነበሩበት ባህሪ ሊያሳዩ ይችላሉ፤ ወይም አሁን ያለው የጠበኛ ነት ባህሪ መብዛት ወይም መጨመር ሊጀምር ይችላል።

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው አደጋ ላይ ከሆናችሁ ወዲያውኑ **ሶስት እጥፍ 000** ይደውሉ።

እርዳታ የት እንደሚገኝ

ሁኔታዎ ምንም ይሁን ምን፣ እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው እርዳታ ከፈለጉ፣ ሰፊ ያሉ የቤተሰብ ጥቃት ድጋፍ አገልግሎቶች አሉ።

ሙሉ የአገልግሎቶች ዝርዝር በሚከተለው የ QR ኮድ ይገኛል፡



- በስልክ እርዳታ ለማግኘት ከመረጡ ወደ ሴፍ ስቴፕስ (Safe Steps) የቪክቶሪያ 24/7 የቤተሰብ ጥቃት ምላሽ ማእከል ለሚሰጥራዊ ቀውስ ድጋፍ፣ መረጃ እና መጠለያ፡ 1800 015 188 መደወል ይችላሉ
- ለድጋፍ 24/7 ወደ 1800 RESPECT መደወል ወይም [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) መጎብኘት ይችላሉ።



ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ (format) ለመቀበል፣ ለDFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au> ጽህፈት ያድርጉ።

በቪክቶሪያ መንግስት፣ 1 ትራዥ ፕሌስ ሜልበርን (Treasury Place, Melbourne).
© State of Victoria, Australia, Department of Families, Fairness and Housing, የተፈቀደ እና የታተመው ዲሴምበር 2024።
ISBN 978-1-76171-001-8 (pdf/online/MS word)
በDFFH የአደጋ ጊዜ ድጋፍ <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> ይገኛል (2412242)