

Mga emergency sa Victoria:

Pamamahala sa iyong emosyonal na kagalingan at pag-access sa mga Kabayaran sa Emergency Relief



Naapektuhan ka ba ng isang emergency?

Matutulungan ka ng buklet na ito na gumawa ng mga hakbang upang pamahalaan ang iyong mga reaksyon habang at pagkatapos ng isang emergency.

Nagbibigay din ito ng impormasyon kung paano makakakuha ng suportang pinansyal sa ilalim ng Personal Hardship Assistance Program (Programang Tulong sa Personal na Kahirapan).

Kung ikaw ay nasa isang sitwasyon na nagbabanta sa buhay, dapat mong tawagan lagi ang **Triple Zero (000)** para sa pulisya, bumbero o ambulansya.

Sa oras ng emergency

Ang pananatiling may kaalaman ay makakatulong sa iyo na manatiling ligtas.

Manatiling up to date

- Tingnan ang VicEmergency para sa mga babala at abiso ng insidente tungkol sa sunog, bagyo, baha at marami pang iba. Maaari mong i-download ang VicEmergency mula sa App Store o Google Play, o bisitahin ang website ng emergency.vic.gov.au
- Maaari mo ring tawagan ang hotline ng VicEmergency sa **1800 226 226**

Ipaalam sa iba na ligtas ka

- Magmensahe sa pamilya at mga kaibigan para ipaalam sa kanila kung nasaan ka at na ligtas ka

Kung ikaw ay bingi, may problema sa pandinig o may kapansanan sa pagsasalita, makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng National Relay Service:

- Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa **1800 555 677** at pagkatapos ay hilingin ang **1800 226 226**
- Ang mga gumagamit ng Speak and Listen ay maaaring tumawag sa **1800 555 727** at pagkatapos ay hilingin ang **1800 226 226**
- Kumokonekta ang mga gumagamit ng internet relay sa NRS at pagkatapos ay hilingin ang **1800 226 226**

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, tawagan ang Translating and Interpreting Service (Serbisyo sa Pagsasalin at Pag-iinterpret) sa **131 450** para sa impormasyong isinalin mula sa VicEmergency Hotline.

Pamamahala ng mga pisikal, mental, at emosyonal na reaksyon

Maaaring nakakaranas ka ng iba't ibang pisikal, mental, at emosyonal na reaksyon bilang resulta ng emergency. Ang mga reaksyong ito ay maaaring magkakaiba sa bawat tao. Sa oras na ito, mahalagang pangalagaan ang iyong sariling kalusugang pangkaisipan at ng iyong pamilya, at kung maaari, alagaan ang mga kaibigan at kapitbahay.



Manatiling nakikipag-ugnayan sa iba – kahit na ayaw mong pag-usapan ang nangyari – at gumamit ng mga paraan sa pagharap ng problema na nakatulong nang kumaharap ka noon sa mga nakababahalang karanasan. Ipaalala sa iyong sarili kung ano ang nagawa mong mabuti noon upang suportahan ang iyong sarili at ang iba pa para ligtas na malampasan ito.



Ang mabuting pisikal na kalusugan ay sumusuporta sa mabuting kalusugang pangkaisipan. Subukang magpanatili ng ilang kaayusan sa iyong araw na nagbibigay-daan sa iyo upang regular na mag-ehersisyo at magpahinga, kumain nang maayos, at magkaroon ng mga pagkakataon para sa kasiyahan.



Iwasan ang paggamit ng droga o alak upang makayanan ito, dahil maaaring humantong ito sa mas marami pang problema.



Kung nakakaranas ka ng matinding emosyon, tandaan na ang pakikipag-usap tungkol sa iyong mga alalahanin at nadarama kapag handa ka na ay gagawing mas madaling pamahalaan ang mga ito.



Kung pakiramdam mo ay nabibigatan ka at nahihirapan kang harapin ang sitwasyon, humingi ng tulong sa mga kaibigan at pamilya o makipag-ugnayan sa mga serbisyo ng suporta. Kung sakaling nag-aalala ka tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan o sa kalusugang pangkaisipan ng isang mahal sa buhay, tawagan ang Lifeline sa 13 11 14 o ang Beyond Blue sa 1300 224 636.

Paghanap ng suporta

May mga mapagkukunang magagamit depende sa iyong kailangan.

Alamin kung anong suporta ang makukuha mo

- Tawagan ang hotline ng VicEmergency
- Bisitahin ang website ng VicEmergency
- Tawagan ang inyong lokal na konseho o bisitahin ang website nito. Kung hindi ka sigurado kung alin ang inyong lokal na konseho, bisitahin ang: www.vic.gov.au/know-your-council

Magpasya kung saan ka titira

- Kung nasabihan ka na hindi ka makakabalik sa iyong bahay, kailangan mong maghanap ng ibang ligtas na matutuluyan. Kontakin ang pamilya at mga kaibigan at humingi ng tulong.
- Kung wala kang angkop na lugar na mapupuntahan, tawagan ang inyong lokal na konseho upang pag-usapan ang mga opsyon sa suporta sa akomodasyon para sa emergency na maaaring available para sa iyo.

Alamin ang tungkol sa tulong pinansyal

Kapag may nangyaring emergency sa Victoria, maaaring may makuhang suportang pinansyal.

Alamin kung anong suporta ang makukuha:

- Sa website ng VicEmergency o sa pamamagitan ng hotline
- Nang personal sa isang Emergency Relief Centre, kung bukas ito.

Mga Emergency Relief na Bayad



Maaari kang makakuha ng Emergency Relief na Bayad mula sa Pamahalaan ng Victoria kung mayroon nito.

Ang isang emergency relief na bayad ay makakatulong sa iyo na mabayaran ang mga bagay na pinakakailangan mo, kabilang ang:

- pagkain
- pananamit
- gamot
- tirahan.

Ang mga emergency relief na bayad ay batay sa itinakdang halaga para sa bawat miyembro ng iyong sambahayan.

Ang bayad ay hindi batay sa iyong kinikita.

Kailangan mong mag-aplay para sa isang bayad. Titingnan ng isang kawani mula sa Pamahalaan ng Victoria ang iyong aplikasyon. Ipapaalam niya sa iyo kung kwalipikado ka para sa bayad.

Maaari kang mag-aplay nang personal, sa isang Emergency Relief Centre na malapit sa inyo, kung bukas ito.

Humanap ng suportang pinansyal sa VicEmergency

VicEmergency Hotline - 1800 226 226
(pindutin ang 9 para sa isang interpreter)

Website ng VicEmergency -
www.emergency.vic.gov.au/relief

Mga susunod na hakbang – Pag-iisip sa pangmatagalang panahon

Pamamahala sa iyong mga reaksiyon sa mental, pisikal, at emosyonal na reaksiyon sa paglipas ng panahon

Ang ilan sa mga bagay na maaari mong gawin upang suportahan ang pagbangon ay kinabibilangan ng:

- Tiyaking ikaw ay nasa isang lugar at lokasyon kung saan alam mong ligtas ka.
- Kilalanin na ang pagbangon ay kadalasang dadaan sa isang panahon ng stress at karagdang mga hamon sa buhay.
- Bawasan ang mga hindi kinakailangang pangangailangan upang makatipid ng lakas.
- Subukang magpanatili ng pananaw na optimistiko at may pag-asa, kahit na kung minsan ay kailangang pag-usapan ng lahat ang kanilang mga takot at alalahanin.
- Panatilihin ang regular na komunikasyon at ugnayan sa iba. Maglaan ng libreng oras upang makasama ang pamilya o mga kaibigan sa isang positibo at masuportang kapaligiran.
- Magplano ng regular na oras ng pahinga at panatilihin ang mga aktibidad na iyong kinasiyahan dati – kahit na hindi mo ito talagang gusto. Ang paglalaan ng oras para sa pahinga, libangan, kasiyahan, at pag-relax ay sumusuporta sa isip at katawan upang makabangon at muling maitatag ang kalusugan at kagalingan.
- Bagama't natural lang na isipin kung ano pa ang kailangang gawin, tandaang subaybayan ang iyong pag-unlad sa pagbangon at kilalanin ang iyong mga nagawa.
- Ipaalala sa iyong sarili na ang mga indibidwal, pamilya, at komunidad ay kadalasang nalalampasan ang mga mahihirap na sitwasyon, at kung minsan ay nagiging mas malakas pa bilang resulta nito.



Kung sinubukan mo na ang mga paraang ito at hindi bumubuti ang mga bagay-bagay pagkalipas ng ilang linggo, o kung nahihirapan kang makayanan ito, kausapin ang iyong general practitioner o mental health clinician tungkol sa pagkuha ng ilang propesyonal na suporta upang makatulong sa iyong pagbangon.

Manatiling nakikipag-ugnayan

Ang paglalakbay sa pagbangon ay iba-iba para sa lahat, at maaaring kailanganin ng mga tao na makakuha ng iba't ibang suporta sa iba't ibang panahon. Ang pananatiling naka-ugnay sa inyong lokal na komunidad ay makakatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang nangyayari at kung anong suporta ang makukuha.



Sundin ang inyong lokal na konseho para sa lokal na impormasyon sa pagbangon

Bisitahin ang Website ng VicEmergency o tawagan ang VicEmergency hotline upang malaman kung anong suporta sa pagbangon ang makukuha

Manatiling nakikipag-ugnayan sa inyong lokal na komunidad at mga network ng suporta.

Karahasan sa pamilya pagkatapos ng mga emergency

Ang mga emergency ay maaaring magdulot ng karagdagang stress sa malalapit na relasyon at mga pamilya habang nahihirapan silang harapin ang mga epekto nito.

Ang mga taong hindi kailanman naging marahas o mapangkontrol ay maaaring matagpuan ang kanilang sarili na kumikilos sa mga paraang hindi nila nagawa dati; o ang umiiral na marahas na pag-uugali ay maaaring magsimulang dumalas o lumala.

Tumawag sa **Triple 000** kung ikaw, o ang isang taong kakilala mo, ay nasa agarang panganiib.

Saan makakahingi ng tulong

Anuman ang iyong sitwasyon, kung ikaw o ang isang taong kakilala mo ay nangangailangan ng tulong, mayroong malawak na hanay ng mga serbisyo ng suporta sa karahasan sa pamilya na makukuha.

Ang kumpletong listahan ng mga serbisyo ay available sa pamamagitan ng sumusunod na QR Code:



- Kung mas gusto mong humingi ng tulong sa telepono, maaari mong tawagan ang Safe Steps, ang 24/7 family violence response center ng Victoria para sa kumpidensyal na suporta sa krisis, impormasyon, at akomodasyon: 1800 015 188
- Maaari mo ring tawagan ang 1800 RESPECT o bisitahin ang [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) para sa 24/7 na suporta.



Para makatanggap ng dokumentong ito sa ibang format, mag-email sa DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Awtorisado at inilathala ng Pamahalaang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Estado ng Victoria, Australia, Kagawaran ng mga Pamilya, Katarungan at Pabahay, Disyembre 2024.

ISBN 978-1-76171-021-6 (pdf/online/MS word)

Makukuha sa DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)