



គ្រោះអាសន្ននានានៅរដ្ឋវិចច្យរៀង៖

ការគ្រប់គ្រងសុខុមាលភាពផ្លូវការម្តងរស់អ្នក
និងការទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការជួយឱ្យបាន
ឆ្លុះស្បើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្ន



តើអ្នកធ្លាប់រងផលប៉ះពាល់ដោយគ្រោះអាសន្នដែរឬទេ?

កូនសៀវភៅនេះអាចជួយអ្នកចាត់វិធានការដើម្បីគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេល
និងក្រោយពេលមានគ្រោះអាសន្ន។

វាក៏ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរបៀបទទួលបានការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុនៅក្រោមកម្មវិធីជំនួយសម្រាប់ការ
លំបាកខ្វះខាតផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត អ្នកគួរតែហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ
សុន្យបីដង (000) ជានិច្ចសម្រាប់ប៉ូលិស អគ្គិភ័យ ឬរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន

ការទទួលបានព័ត៌មានអាចជួយអ្នករក្សាសុវត្ថិភាព។

តាមដានព័ត៌មានថ្មីៗ

- ❑ ពិនិត្យមើល VicEmergency សម្រាប់ការព្រមាន ធានា និងការជូនដំណឹងអំពីឧប្បត្តិហេតុទាក់ទងនឹងអគ្គិភ័យ ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងជាច្រើនទៀត។ អ្នកអាចទាញយកកម្មវិធី VicEmergency ពី App Store ឬ Google Play ឬចូលមើលគេហទំព័រ emergency.vic.gov.au
- ❑ អ្នកក៏អាចហៅទូរសព្ទទៅកាន់បណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ VicEmergency តាមលេខ **1800 226 226** ផងដែរ

សូមប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព

- ❑ ធ្វើសារទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដោយប្រាប់ពួកគេពីទីកន្លែងដែលអ្នកនៅ និងថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព

ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សច្នៃ ពិបាកស្តាប់ ឬមានបញ្ហាក្នុងការនិយាយ សូមទាក់ទងមកយើងតាមរយៈសេវាកម្មជាតិផ្នែកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយជនពិការសេវាកម្ម (National Relay Service)៖

- អ្នកប្រើប្រាស់ TTY សូមទូរសព្ទទៅលេខ **1800 555 677** បន្ទាប់មកសួររកលេខ **1800 226 226**
- អ្នកប្រើប្រាស់ និយាយ និងស្តាប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ **1800 555 727** បន្ទាប់មកស្នើសុំលេខ **1800 226 226**
- អ្នកប្រើប្រាស់ការបញ្ជូនបន្តតាមអ៊ីនធឺណិត (Internet Relay Users) សូមភ្ជាប់ទៅ NRS បន្ទាប់មកស្នើសុំលេខ **1800 226 226**

ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេសទេ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់តាមលេខ **131 450** ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបកប្រែភាសាសរសេរពីបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ VicEmergency។

ការគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍

អ្នកអាចកំពុងជួបប្រទះនឹងប្រតិកម្មផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍ជាច្រើន ជាលទ្ធផលនៃគ្រោះអាសន្ន។ ប្រតិកម្មទាំងនេះអាចប្រែប្រួលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ នៅពេលនេះ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

- 💡 រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ - ទោះបីជាអ្នកមិនចង់និយាយអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងក៏ដោយ - ហើយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រស្តីទៅនានាដែលមានប្រយោជន៍នៅពេលអ្នកបានដោះស្រាយបទពិសោធន៍ស្រួសកាលពីអតីតកាល។ រដ្ឋីកខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើបានល្អដើម្បីគាំទ្រខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃឱ្យឆ្លងកាត់ដោយសុវត្ថិភាព។
- 💡 សុខភាពរាងកាយល្អ គាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ។ ព្យាយាមរក្សាការចាត់ចែងមួយចំនួននៅក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកហាត់ប្រាណ និងសម្រាកជាប្រចាំ បរិភោគអាហារឱ្យបានល្អ និងមានឱកាសសប្បាយរីករាយ។

- 💡 ជៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីស្ងៀមស្ងៀម ពីព្រោះវាអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាកាន់តែច្រើន។
- 💡 ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងអារម្មណ៍ខ្លាំង សូមចងចាំថាការនិយាយអំពីកង្វល់ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅពេលអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង។
- 💡 ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធខ្លាំង ហើយពិបាកគ្រប់គ្រង សូមទាក់ទងសុំជំនួយពីមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ ឬទាក់ទងសេវាកម្មគាំទ្រនានា។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយ អ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ឬសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅអង្គការ Lifeline តាមលេខ 13 11 14 ឬ Beyond Blue តាមលេខ 1300 224 6361

ការស្វែងរកការគាំទ្រ

មានធនធានមួយចំនួនដែលអាចរកបាន អាស្រ័យលើអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ។

ស្វែងយល់ពីការគាំទ្រដែលអាចរកបានសម្រាប់អ្នក

- សូមហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ VicEmergency
- ចូលមើលគេហទំព័រ VicEmergency
- សូមហៅទូរសព្ទទៅសាលាសង្កាត់តាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬចូលមើលគេហទំព័ររបស់សាលាសង្កាត់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាសាលាសង្កាត់តាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នកមួយណាទេ សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖ www.vic.gov.au/know-your-council

សម្រេចចិត្តថាអ្នកនឹងស្នាក់នៅកន្លែងណា

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេប្រាប់ថាអ្នកមិនអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញបានទេ អ្នកត្រូវស្វែងរកកន្លែងផ្សេងទៀតដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្នាក់នៅ។ ទាក់ទងក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ហើយស្នើសុំជំនួយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទីកន្លែងសមរម្យដើម្បីទៅទេ សូមហៅទូរសព្ទទៅសាលាសង្កាត់តាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ដើម្បីពិភាក្សាអំពីជម្រើសគាំទ្រកន្លែងស្នាក់នៅសម្រាប់គ្រាប់បែកដែលអាចមានសម្រាប់អ្នក។

ស្វែងយល់អំពីជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

នៅពេលមានគ្រោះអាសន្នកើតឡើងនៅរដ្ឋវិចទៀ ការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុអាចមានផ្តល់ជូន។

ស្វែងយល់អំពីការគាំទ្រដែលមាន៖

- នៅលើគេហទំព័រ VicEmergency ឬតាមរយៈបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍
- ជួបផ្ទាល់នៅមជ្ឈមណ្ឌលការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្ន នៅពេលបើក។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្ន



អ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្នពីរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចទៀ ប្រសិនបើមាន។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្ន អាចជួយអ្នកឱ្យបង់ថ្លៃចំណាយសម្រាប់របស់របរដែលអ្នកត្រូវការបំផុត រួមមាន៖

- អាហារ
- សម្លៀកបំពាក់
- ថ្នាំពេទ្យ
- កន្លែងស្នាក់នៅ។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្ន គឺផ្អែកលើចំនួនទឹកប្រាក់ថេរសម្រាប់សមាជិកម្នាក់ៗនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភមិនផ្អែកលើចំនួនប្រាក់ដែលអ្នករកបាននោះទេ។

អ្នកនឹងត្រូវការដាក់ពាក្យសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភ។ នរណាម្នាក់មកពីរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចទៀ នឹងពិនិត្យមើលការដាក់ពាក្យសុំរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងប្រាប់អ្នកឱ្យដឹងថាតើអ្នកមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភដែរឬទេ។

អ្នកប្រហែលជាអាចដាក់ពាក្យសុំដោយជួបមុខផ្ទាល់ នៅមជ្ឈមណ្ឌលការជួយឱ្យបានឆ្លើយឡើងវិញក្នុងគ្រោះអាសន្នដែលនៅជិតអ្នក ប្រសិនបើបើក។

ស្វែងរកជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុនៅ VicEmergency

បណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍
VicEmergency - 1800 226 226
(ចុចលេខ 9 សម្រាប់អ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់)

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

ជំហានបន្ទាប់ - ការគិតរយៈពេលវែង

ការគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មផ្លូវចិត្ត រាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅតាមពេលវេលា

រឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញ រួមមាន៖

- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកស្ថិតនៅកន្លែង និងទីតាំងដែលអ្នកដឹងថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។
- ទទួលស្គាល់ថាការស្តារឡើងវិញ ជាអ្វីៗពាក់ព័ន្ធនឹងការឆ្លងកាត់រយៈពេលនៃភាពតានតឹង និងបញ្ហាប្រឈមជីវិតបន្ថែម។
- កាត់បន្ថយតម្រូវការដែលមិនចាំបាច់ដើម្បីសន្សំសំចៃថាមពល។
- ព្យាយាមរក្សាទស្សនវិស័យប្រកបដោយភាពសុទិដ្ឋិនិយម និងមានសង្ឃឹម ទោះបីជាពេលខ្លះមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវនិយាយអំពីការភ័យខ្លាច និងកង្វល់របស់ពួកគេក៏ដោយ។
- បន្តការទំនាក់ទំនង និងការតភ្ជាប់ជាប្រចាំជាមួយអ្នកដទៃ។ ចំណាយពេលទំនេរដើម្បីនៅជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិក្នុងបរិយាកាសវិជ្ជមាន និងមានការគាំទ្រ។
- រៀបចំផែនការពេលវេលាសម្រាកជាប្រចាំ និងរក្សាសកម្មភាពដែលអ្នកធ្លាប់រីករាយពីមុន - ទោះបីជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើក៏ដោយ។ ការចំណាយពេលសម្រាក ការកម្សាន្ត ការរីករាយ និងការសម្រាកជួយគាំទ្រដល់ចិត្ត និងរាងកាយឱ្យជាសះស្បើយឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញនូវសុខភាព និងសុខុមាលភាព។
- ខណៈពេលដែលវាជារឿងធម្មតាទេក្នុងការគិតអំពីអ្វីដែលនៅតែត្រូវធ្វើ សូមចងចាំថាត្រូវតាមដានវឌ្ឍនភាពរបស់អ្នកក្នុងការស្តារឡើងវិញ និងទទួលស្គាល់សមិទ្ធផលរបស់អ្នក។
- សូមរម្ងឹកខ្លួនឯងថា បុគ្គល គ្រួសារ និងសហគមន៍ភាគច្រើនឆ្លងកាត់គ្រោះបាត់ ហើយជួនកាលកាន់តែរឹងមាំជាងមុនទៅទៀត។



ប្រសិនបើអ្នកបានសាកល្បងយុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះ ហើយអ្វីៗមិនប្រសើរឡើងទេបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍ ឬប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការស្ម័គ្រចិត្ត សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅ ឬគ្រូពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក អំពីការទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកជំនាញដើម្បីជួយអ្នកឱ្យបានជាសះស្បើយឡើងវិញ។

បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ដំណើរនៃការស្តារឡើងវិញគឺខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ហើយមនុស្សអាចត្រូវការទទួលបានការគាំទ្រផ្សេងៗគ្នានៅពេលវេលាផ្សេងៗគ្នា។ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍ក្នុងតំបន់របស់អ្នកនឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង និងការគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលមាន។

តាមដានសាលាសង្កាត់នៅតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការស្តារឡើងវិញនៅក្នុងតំបន់

ចូលមើលគេហទំព័រ VicEmergency ឬហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ VicEmergency ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រក្នុងការស្តារឡើងវិញដែលមាន

បន្តទាក់ទងជាមួយសហគមន៍ និងបណ្តាញគាំទ្រក្នុងតំបន់របស់អ្នក។



អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារបន្ទាប់ពីគ្រោះអាសន្ន

គ្រោះអាសន្នអាចដាក់ភាពតានតឹងបន្ថែមជាច្រើនទៅលើទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ និងក្រុមគ្រួសារ ខណៈពេលដែលពួកគេស្វែងរកដើម្បីដោះស្រាយផលវិបាក។

មនុស្សដែលមិនដែលប្រើអំពើហិង្សា ឬការត្រួតត្រា អាចឃើញថាខ្លួនឯងមានអាកប្បកិរិយាតាមរបៀបដែលពួកគេមិនធ្លាប់មានពីមុនមក ឬអាកប្បកិរិយាហិង្សាដែលមានស្រាប់អាចចាប់ផ្តើមកើនឡើង ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

សូមហៅទូរសព្ទទៅ **Triple 000** ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ។

កន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ

ទោះបីជាស្ថានភាពរបស់អ្នកយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវការជំនួយ មានសេវាកម្មគាំទ្រទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាច្រើនដែលអាចរកបាន។

បញ្ជីសេវាកម្មពេញលេញ
អាចរកបានតាមរយៈលេខ
កូដ QR ដូចខាងក្រោម៖



- ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលបានជំនួយតាមទូរសព្ទ អ្នកអាចហៅទូរសព្ទទៅ Safe Steps ដែលជាមជ្ឈមណ្ឌលឆ្លើយតបអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ 24/7 របស់រដ្ឋវិចចូរឡើ ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ ព័ត៌មាន និងកន្លែងស្នាក់នៅជាសម្ងាត់សម្រាប់វិបត្តិ៖ 1800 015 188
- អ្នកក៏អាចហៅទូរសព្ទទៅ 1800 RESPECT ឬចូលមើលគេហទំព័រ [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ 24/7។



ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់ DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>។

បានអនុញ្ញាត និងបានបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចចូរឡើ (Victorian Government),
1 Treasury Place ទីក្រុងមែលប៊ែន។
© រដ្ឋវិចចូរឡើ ប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្រសួងទទួលបន្ទុកគ្រួសារ យុត្តិធម៌ និងផ្ទះសំបែង ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2024។
ISBN 978-1-76171-009-4 (pdf/online/MS word)
មាននៅ DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>
(2412242)