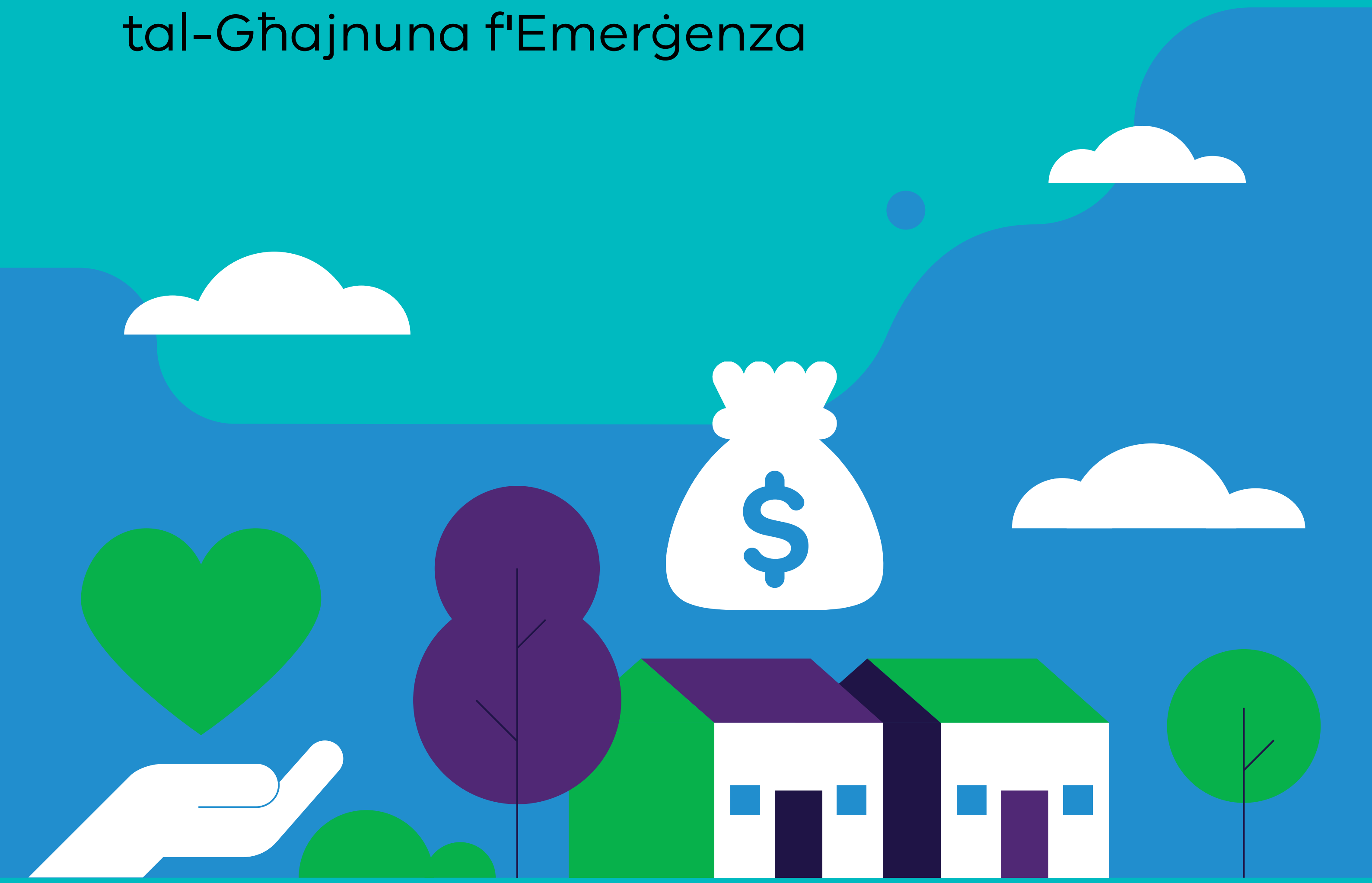
Maltese | Malti

VICTORIA State Government | Families, Fairness and Housing

Emerġenzi fil-Victoria:

L-immaniġġjar tal-benesseri emozzjonali tiegħek u l-aċċessar għall-Pagamenti tal-Għajnuna f'Emerġenza



Int ġejt milqut minn xi emerġenza?

Dan il-ktejjeb jista' jgħinek tieħu passi biex timmaniġġja r-reazzjonijiet tiegħek matul u wara l-emerġenza.

Jipprovdi wkoll tagħrif dwar kif taċċessa sapport finanzjarju skont il-Programm tal-Għajnuna għat-Tbatija Personali.

Jekk tinsab f'sitwazzjoni li tista' tpoġġi ħajtek fil-periklu, int għandek dejjem iċċempel **Żero Triplu (000)** għall-pulizija, tat-tifi tan-nar jew l-ambulanza.

Matul l-emerġenza

Jekk iżżomm ruħek infurmat dan jista' jgħinek tevita l-periklu.

Żomm ruħek aġġornat

- ☐ Iċċekkja VicEmergency għal twissijiet u avviżi dwar inċidenti ta' nirien, maltempati, għargħar u aktar. Tista' tniżżel il-VicEmergency mill-App Store jew Google Play, jew żur is-sit tal-web emergency.vic.gov.au
- ☐ Tista' ċċempel lill-linja speċjali (hotline) ta' VicEmergency fuq **1800 226 226**

Għarraf lil persuni oħra li int ma tinsab fl-ebda periklu

- ☐ Ibgħat messaġġ lill-familja u lill-ħbieb biex tgħarrafhom fejn tinsab u li int m'intix fil-periklu

Jekk int trux, issibha bi tqila biex tisma' jew għandek impediment tat-taħdit, ikkuntattjana permezz tas-Servizz magħruf bħala National Relay:

- L-utenti tat-TTY għandhom iċemplu **1800 555 677** u mbagħad isaqsu għal **1800 226 226**
- Utenti ta' telefonijiet Speak and Listen għandhom iċemplu **1800 555 727** u mbagħad jistaqsu għal **1800 226 226**
- Utenti tal-Internet relay għandhom jikkonettjaw mal-NRS u mbagħad jistaqsu għal **1800 226 226**

Jekk ma titkellimx bl-Ingliż, ċempel lis-Servizz tat-Traduzzjoni u tal-Interpretar fuq **131 450** għal tagħrif tradott mill-VicEmergency Hotline.

L-immaniġġjar tar-reazzjonijet fiżiċi, mentali u emozzjonali

Int għandek mnejn tħoss firxa ta' reazzjonijiet fiżiċi, mentali u emozzjonali bħala riżultat tal-emerġenza. Dawn ir-reazzjonijiet ivarjaw minn persuna għall-oħra. Bħalissa, hu importanti li tieħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek stess u tal-familja tiegħek, u fejn tista', tieħu ħsieb il-ħbieb u l-ġirien.

- Żomm kuntatt ma' oħrajn - anki jekk ma tridx titkellem dwar dak li ġara - u uża strateġiji ta' kif tkampa li għenuk meta kellek tiffaċċja esperjenzi stressanti fil-passat. Fakkar lilek innifsek x'għamilt tajjeb biex tissapportja lilek innifsek u lil oħrajn biex tkampa mingħajr periklu.
- Saħħa fiżika tajba tissapportja saħħa mentali tajba. Ipprova żomm xi rutina fil-ġurnata tiegħek li tagħtik ħin biex tagħmel eżerċizzju regolari u tistrieħ, kul tajjeb u ara li jkollok opportunitajiet biex tieħu gost.
- Evita l-użu tad-drogi jew l-alkoħol biex tkampa, għax dan jista' jirriżulta f'aktar problemi.
- Jekk int tħoss emozzjonijiet qawwija ftakar li jekk titkellem dwar dak li qed jinkwetak u kif tħossok, meta tkun lest li tagħmel dan, jista' jagħmilhom aktar maniġġabbli.
- Jekk tħoss li ma tistax tkampa u qed issibha bi tqila biex timaniġġja, fittex l-għajnuna tal-ħbieb u tal-familja jew ikkuntattja xi servizzi ta' sapport. Jekk fi kwalunkwe ħin int inkwetat dwar is-saħħa mentali tiegħek jew is-saħħa mentali ta' xi ħadd li tħobb, ċempel lil Lifeline fuq 13 11 14 jew Beyond Blue fuq 1300 224 636.

Fejn issib sapport

Hemm riżorsi dejjem jiddependi minn x'għandek bżonn.

Ara x'sapport hemm għalik

- ☐ Ċempel lill-linja speċjali (hotline) ta' VicEmergency
- ☐ Żur is-sit tal-web ta' VicEmergency
- ☐ Ċempel lill-kunsill lokali jew żur is-sit tal-web tiegħu. Jekk m'intix żgur liema hu l-kunsill lokali tiegħek, żur www.vic.gov.au/know-your-council

Iddeċiedi fejn ser tmur toqgħod

- ☐ Jekk int ġejt mgħarraf li ma tistax tmur lura f'darek, int għandek bżonn issib xi mkien ieħor li hu sigur li tista' tgħix fih. Ikkuntattja lill-familja u lill-ħbieb u itlobhom jgħinuk.
- ☐ Jekk m'għandekx post li jgħodd għalik fejn tista' tmur, ċempel lill-kunsill lokali tiegħek biex tiddiskuti x'għażliet ta' sapport hemm rigward akkomodazzjoni ta' emerġenza li tista' tuża.

Ikseb tagħrif dwar għajnuna finanzjarja

F'każ ta' emerġenza fil-Victoria, hemm mnejn tista' takkwista sapport finanzjarju.

Fittex u ara x'sapport hemm:

- Fuq is-sit tal-web tal-VicEmergency jew billi ċċempel il-hotline.
- Tmur int stess fiċ-Ċentru tal-Għajnuna tal-Emerġenza (Emergency Relief Centre), meta jkun miftuħ.

Pagamenti tal-Għajnuna tal-Emerġenza (Emergency Relief Payments)

Int għandek mnejn tikseb Pagament tal-Għajnuna f'Emerġenza mill-Gvern tal-Victoria jekk dan ikun disponibbli.

Kwalunkwe pagament tal-għajnuna f'emerġenza jista' jgħinek tħallas għall-affarijiet li għandek l-aktar bżonn, inkluż:

- ikel
- ħwejjeġ
- mediċini
- akkomodazzjoni.

Il-pagamenti tal-għajnuna f'każ ta' emerġenza huma bbażati fuq ammont fiss għal kull membru tad-dar.

Il-pagament mhux ibbażat fuq kemm taqla' flus.

Int għandek bżonn tapplika għal pagament. Xi persuna mill-Gvern ta' Victoria ser jeżamina l-applikazzjoni tiegħek. Huma ser jinfurmawk jekk tikkwalifikax għall-pagament.

Tista' tapplika int stess, f'Ċentru tal-Għajnuna tal-Emerġenza li jinsab ħdejk, jekk ikun miftuħ.

Sib sapport finanzjarju fil-VicEmergency

VicEmergency Hotline - 1800 226 226 (agħfas 9 għall-interpretu)

Is-Sit tal-Web ta' VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Il-Passi li Jmiss - Taħseb fit-tul

Kif timmaniġġja r-reazzjonijiet tiegħek mentali, fiżiċi u emozzjonali fuq firxa ta' żmien

Xi affarijiet li tista' tagħmel biex tissapportja l-irkupru jinkludu:

- ☐ Ara li int tinsab f'post fejn taf li m'hemmx periklu.
- ☐ Ifhem li l-irkupru spiss jinvolvi li tgħaddi minn perjodu ta' stress u sfidi addizzjonali tal-ħajja.
- ☐ Naqqas xogħol bla bżonn biex tikkonserva l-enerġija.
- ☐ Ipprova żomm atitudni ottimista u mimlija tama, anki jekk kultant kulħadd għandu bżonn jitkellem dwar il-biża' jew l-inkwiet tiegħu.
- ☐ Żomm kuntatt u konnessjoni regolari ma' oħrajn. Ara li jkollok ħin liberu biex tqatta' ħin flimkien mal-famija jew il-ħbieb f'ambjent pożittiv u sapportiv
- ☐ Ippjana ħin liberu u kompli ħu sehem f'attivitajiet li qabel kont tieħu gost tagħmel - anki jekk verament ma jkollokx aptit. Ara li jkollok ħin għal mistrieħ, rikreazzjoni, divertiment u ta' serħan għax dan jissapportja l-moħħ u lil ġisem biex jirkupra u jerġa' jistabilixxi s-saħħa u l-benesseri.
- ☐ Waqt li hi ħaġa naturali li taħseb dwar x'għad baqagħlek tagħmel, ftakar li għandek iżżomm rekord tal-progres tiegħek tal-irkupru u li tirrikonoxxi s-suċċessi tiegħek.
- ☐ Fakkar lilek innifsek li l-individwi, il-familji u l-komunitajiet spiss jirnexxilhom jirkupraw minn żminijiet diffiċli, u xi kultant jirriżulta li jkunu aktar b'saħħithom.

Jekk ippruvajt dawn l-istrateġiji u mhux qed tara titjib wara xi ftit ġimgħat, jew jekk qed issibha bi tqila tkampa, kellem lit-tabib tal-familja tiegħek jew kliniku tas-saħħa mentali dwar kif tista' tikseb xi sapport professjonali biex jgħin fl-irkupru tiegħek.

Ibqa' żomm il-kuntatt

Il-vjaġġ tal-irkupru mhux l-istess għal kulħadd, u l-persuni għandhom mnejn ikollok bżonn jaċċessaw għajnuniet differenti fi żminijiet differenti. Jekk iżżomm kuntatt mal-komunità lokali tiegħek dan ser jgħinek tifhem x'qed jiġri u x'sapport hemm.

Segwi l-kunsill lokali tiegħek għal informazzjoni dwar l-irkupru lokali

Żur is-Sit tal-Web tal-VicEmergency jew ċempel il-VicEmergency hotline biex tara x'sapport tal-irkupru hemm

Żomm kuntatt mal-komunità lokali tiegħek u n-netwerks ta' sapport.

Vjolenza fil-familja wara l-emerġenzi

L-emerġenzi jistgħu jikkawżaw ħafna stress addizzjonali lill-qraba li jiġu minnek mill-qrib u familji hekk kif isibuha bi tqila jiffaċċjaw il-problemi li jirriżultaw wara.

Nies li qatt ma kienu vjolenti jew kontrollanti jistgħu jsibu ruħhom iġibu ruħhom b'modi li ma kinux jagħmlu qabel; jew imġieba vjolenti eżistenti tista' tibda tiżdied jew tiggrava.

Ċempel **000 Triplu**, jekk int jew xi ħadd li taf, jinsab f'periklu immedjat.

Fejn issib l-għajnuna

Tkun xi tkun is-sitwazzjoni, jekk int jew xi ħadd li taf għandu bżonn l-għajnuna, hemm firxa wiesgħa ta' servizzi ta' sapport rigward vjolenza tal-familja.

Lista sħiħa ta' servizzi li huma disponibbli permezz tal-kodiċi QR li ġejja:

- ☐ Jekk tippreferi tikseb għajnuna bit-telefon, tista' ċċempel lil Safe Steps, iċ-ċentru ta' rispons għall-vjolenza tal-familja ta' Victoria, miftuħ 24/7 għal sapport kunfidenzjali għall-kriżijiet, informazzjoni u akkomodazzjoni: 1800 015 188
- ☐ Tista' ċċempel ukoll lil 1800 RESPECT jew żur 1800RESPECT.org.au għal sapport 24/7.

Biex tirċievi dan id-dokument f'format ieħor, ibgħat imejl lil DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Awtorizzat u ppubblikat minn Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Families, Fairness and Housing, Diċembru 2024.
ISBN 978-1-76171-012-4 (pdf/online/MS word)
Jista' jinkiseb minn DFFH Emergency relief https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief
(2412242)