

भिक्टोरियामा आपतकालीन अवस्थाहरू:

तपाईंको भावनात्मक (emotional) स्वास्थ्य व्यवस्थापन
र आपतकालीन राहत भुक्तानीहरूमा पहुँच



के तपाईंलाई आपतकालीन अवस्थाले असर पारेको छ?

तपाईंलाई आपतकालीन समयमा र त्यस पश्चात आफ्नो प्रतिघात (reactions) व्यवस्थापन गर्नको लागि चाल्नु पर्ने कदम बारे यो पुस्तिकाले मद्दत गर्न सक्छ।

यसले व्यक्तिगत कठिनाई सहायता कार्यक्रम अन्तर्गत वित्तीय सहयोग कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारे जानकारी पनि उपलब्ध गराउँछ।

यदि तपाईं ज्यान-जाने जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले सधैं प्रहरी, दमकल वा एम्बुलेन्सलाई तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुपर्छ।

आपतकालीन अवस्थामा

जानकारी उपलब्ध हुँदा तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्छ।

अद्यावधिक रहनुहोस्

- आगलागी, आँधीबेहरी, बाढी पहिरो र अन्य धेरै कुराहरूको बारेमा चेतावनी र घटना बारे सूचनाहरूको लागि VicEmergency हेर्दै गर्नुहोस्। तपाईंले एप स्टोर वा गुगल प्लेबाट VicEmergency डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ, वा emergency.vic.gov.au वेबसाइटमा जान सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले **1800 226 226** मा VicEmergency हटलाइनलाई पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

आफू सुरक्षित रहेको अरूलाई थाहा दिनुहोस्

- तपाईं सुरक्षित रहेको र तपाईं बसेको ठाउँको जानकारी गराउँदै आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई सन्देश पठाउनुहोस्।

यदि तपाईं बहिरा हुनुहुन्छ, श्रवण शक्ति वा बोलीसम्बन्धी समस्या छ भने, राष्ट्रिय रिले सेवा मार्फत हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

- TTY प्रयोगकर्ताहरूले **1800 555 677** मा फोन गर्नुहोस् र त्यसपछि **1800 226 226** मा सम्पर्क गराइदिन अनुरोध गर्नुहोस्।
- बोल्नुहोस् र सुन्नुहोस् (Speak and Listen) प्रयोगकर्ताहरूले **1800 555 727** मा फोन गर्नुहोस् र त्यसपछि **1800 226 226** मा सम्पर्क गराइदिन अनुरोध गर्नुहोस्।
- इन्टरनेट रिले प्रयोगकर्ताहरू राष्ट्रिय रिले सेवामा जोडिनुहोस् र त्यसपछि **1800 226 226** मा सम्पर्क गराइदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बोल्न आउँदैन भने, VicEmergency हटलाइन बाट अनुवादित जानकारीको लागि **131 450** मा अनुवाद तथा दोभाषे सेवालालाई फोन गर्नुहोस्।

शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक प्रतिघातहरूको व्यवस्थापन

आपतकालीन अवस्थाको परिणामस्वरूप तपाईंले विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक प्रतिघातहरू अनुभव गरिरहनुभएको हुन सक्छ। यी प्रतिघातहरू व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा, आफ्नो र आफ्नो परिवारको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, र सम्भव भएसम्म साथीभाइ र छिमेकीहरूको हेरचाह गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

 अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् - विगतमा तपाईंलाई के भएको थियो भन्ने बारेमा कुरा गर्न नचाहे पनि - र विगतमा तनावपूर्ण अनुभवहरूको सामना गर्दा उपयोगी हुने रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यो अवस्था बाट तपाईं आफै र अरूलाई सुरक्षित रूपमा उतार्न तपाईंले के राम्रो गर्नुभयो र के ले सहयोग गर्नु भन्ने कुरा सम्झनुहोस्।

 असल शारीरिक स्वास्थ्यले असल मानसिक स्वास्थ्यलाई टेवा पुऱ्याउँछ। आफ्नो दैनिक जीवनमा केही यस्तो संरचना खडा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई नियमित व्यायाम र आराम गर्न, राम्रोसँग खान र आनन्द लिने अवसरहरू प्रदान गरोस्।

 यसको सामना गर्न लागूपदार्थ वा मदिराको प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यसले थप समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

 यदि तपाईंले अत्यन्तै कडा मनोभावहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, याद राख्नुहोस् कि तपाईं यसको बारेमा बोल्न तयार हुँदा मात्र आफ्ना चिन्ता र भावनाहरू व्यक्त गर्नले यसलाई अझ व्यवस्थित गर्न सकिन्छ।

 यदि तपाईं कडा भावनात्मक असरहरू महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र व्यवस्थापन गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, मद्दतको लागि साथीभाइ र परिवारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा सहायता सेवाहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि कुनै पनि समयमा तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य वा प्रियजनको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, लाइफलाइन (Lifeline) लाई 13 11 14 मा वा बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue) लाई 1300 224 636 मा फोन गर्नुहोस्।

सहायता खोज्नुहोस्

तपाईंका आवश्यकता अनुसारका संसाधनहरू उपलब्ध छन्।

तपाईंका लागि कस्तो सहयोग उपलब्ध छ पत्ता लगाउनुहोस्

- VicEmergency हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्
- VicEmergency वेबसाइट हेर्नुहोस्
- आफ्नो स्थानीय काउन्सिललाई फोन गर्नुहोस् वा त्यसको वेबसाइटमा हेर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्थानीय काउन्सिल कुन हो भन्ने कुरा थाहा छैन भने, www.vic.gov.au/know-your-council मा हेर्नुहोस्।

तपाईं कहाँ बस्ने हो, निर्णय गर्नुहोस्

- यदि तपाईंलाई आफ्नो घर नफर्कन भनिएको छ भने, तपाईंले बस्नको लागि सुरक्षित ठाउँ खोज्नु पर्छ। परिवार र साथीभाइलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र मद्दत माग्नुहोस्।
- यदि तपाईंसँग जानको लागि उपयुक्त स्थान छैन भने, तपाईंको लागि उपलब्ध हुन सक्ने आपतकालीन आवास सहायताका विकल्पहरू बारे छलफल गर्न आफ्नो स्थानीय काउन्सिललाई फोन गर्नुहोस्।

आर्थिक सहयोगको बारेमा जानकारी लिनुहोस्

भिक्टोरियामा आपतकालीन अवस्था आउँदा, आर्थिक सहयोग उपलब्ध हुन सक्छ।

उपलब्ध सहयोगको बारेमा पत्ता लगाउनुहोस्:

- VicEmergency वेबसाइट अथवा हटलाइन मार्फत
- आपतकालीन राहत केन्द्र खुला हुँदा प्रत्यक्ष रूपमा भेटघाट गर्नुहोस्।

आपतकालीन राहत भुक्तानीहरू

उपलब्ध भएको खण्डमा तपाईंले भिक्टोरिया सरकारबाट आपतकालीन राहत भुक्तानी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।



आपतकालीन राहत भुक्तानीले तपाईंलाई अत्यधिक आवश्यक निम्न लगायतका चीजहरूको लागि भुक्तानी गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

- खानेकुरा
- लुगाफाटा
- औषधि
- आवास।

आपतकालीन राहत भुक्तानी तपाईंको घरपरिवारका प्रत्येक सदस्यका लागि एकमुष्ट रकमको आधारमा वितरण गरिन्छ।

तपाईंले कति पैसा कमाउनुहुन्छ भन्ने कुरालाई यो भुक्तानीले आधार मान्दैन।

तपाईंले भुक्तानीको लागि आवेदन दिनुपर्ने हुन्छ। भिक्टोरिया सरकारका कर्मचारीले तपाईंको आवेदन हेर्नेछन्। तपाईं यो भुक्तानीको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने कुरा उनीहरूले तपाईंलाई जानकारी दिनेछन्।

तपाईं नजिकैको आपतकालीन राहत केन्द्र खुला भएको खण्डमा, तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भएर आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

VicEmergency मा आर्थिक सहयोग बारे बुझ्नुहोस्

VicEmergency हटलाइन - 1800 226 226
(दोभाषेको लागि 9 थिच्नुहोस्)

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

अर्को चरण - दीर्घकालीन सोच

समयसँगै आफ्नो मानसिक, शारीरिक र भावनात्मक प्रतिघातहरूको व्यवस्थापन गर्ने

पुनर्स्थापना सहयोगार्थ तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरू समावेश छन्:

- तपाईं जाने बुझ्नेको सुरक्षित ठाउँ र स्थानमा भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- पुनर्स्थापना हुँदा प्रायः तनाव र जीवनका थप चुनौतीहरूसँग जुध्नु पर्छ भन्ने कुरा मनन गर्नुहोस्।
- ऊर्जा बचत गर्न अनावश्यक मागहरू घटाउनुहोस्।
- कहिलेकाहीं सबैले आफ्नो डर र चिन्ताको बारेमा कुरा गर्दा पनि, आशावादी रहनुहोस् र आशावादी दृष्टिकोण कायम राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- अरूसँग नियमित रूपमा कुराकानी गर्नुहोस् र सम्पर्कमा रहनुहोस्। सकारात्मक र सहयोगी वातावरणमा परिवार वा साथीहरूसँग सँगै समय बिताउन फुर्सद निकाल्नुहोस्।
- नियमित रूपमा बाहिर निस्कने योजना बनाउनुहोस् र तपाईंलाई मन नलागे पनि पहिलाका मनपर्ने क्रियाकलापहरू गर्न नछोड्नुहोस्। रमाइलो, मनोरञ्जन, आनन्द र विश्रामको लागि समय निकाल्नाले मन र शरीरलाई निको पार्न र स्वास्थ्य र कल्याण पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्छ।
- अझै के गर्न बाँकी छ भन्ने बारेमा सोच्नु स्वाभाविक भएता पनि, पुनर्स्थापनाको क्रममा आफ्नो प्रगतिको लेखाजोखा राख्न र आफ्ना उपलब्धिहरूलाई स्वीकार गर्न नबिर्सनुहोस्।
- प्रायः सबै व्यक्ति, परिवार र समुदाय कठिन समयबाट गुज्रन्छन् र कहिलेकाहीं यसको परिणामस्वरूप परिस्थिति अझ जटिल हुनसक्छ भन्ने कुरा सम्झनुहोस् र आफूलाई सम्हाल्नुहोस्।



यदि तपाईंले यी रणनीतिहरूको प्रयोग गरिसक्नु भयो र केही हप्ता पश्चात पनि सुधार भइरहेको छैन भने, वा तपाईंलाई सामना गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, आफ्नो स्वास्थ्यलाभ पुनर्स्थापनामा मद्दत गर्न केही व्यावसायिक सहायताको खोजि गर्न आफ्नो सामान्य चिकित्सक (GP) वा मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

सम्पर्कमा रहनुहोस्

पुनर्स्थापनाको यात्रा सबैको लागि फरक-फरक हुन्छन्, र मानिसहरूलाई फरक-फरक समयमा फरक-फरक सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईं स्थानीय समुदायसँग सम्पर्कमा रहनाले तपाईंलाई कस्तो भइरहेको छ र कस्ता सहायताहरू उपलब्ध छन् भन्ने बारे बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

स्थानीय पुनर्स्थापना बारे जानकारीको लागि आफ्नो स्थानीय काउन्सिललाई पछ्याउनुहोस्।

उपलब्ध पुनर्स्थापना सहायताको बारेमा जान्नको लागि VicEmergency को वेबसाइटमा जानुहोस् वा VicEmergency हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्।

आफ्नो स्थानीय समुदाय र सहायता सञ्जाल (support network) हरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्।



आपतकालीन अवस्था पश्चातको पारिवारिक हिंसा

आपतकालीन समय पछिको अवस्थासँग जुध्न संघर्ष गर्दै गर्दा नजिकको सम्बन्ध र परिवारहरूमा धेरै अतिरिक्त तनाव सिर्जना हुन सक्छ।

कहिल्यै हिंसात्मक वा अरुलाई नियन्त्रणमा राख्ने व्यवहार नभएका व्यक्तिहरूले पनि पहिलेको भन्दा फरक तरिकाले व्यवहार गर्न सक्छन्; वा पहिलेदेखि नै हिंसात्मक व्यवहार भएका हरूमा यो बढ्न वा तीब्र हुन सक्छ।

यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही तत्काल खतरामा छन् भने **तीन शून्य (000)** मा फोन गर्नुहोस्।

कहाँबाट सहयोग लिने

तपाईंको परिस्थिति जस्तोसुकै भए पनि, यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कसैलाई मद्दत चाहिन्छ भने, थुप्रै पारिवारिक हिंसा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्।

सेवाहरूको पूर्ण सूची
निम्न QR कोड मार्फत
उपलब्ध छ:



- यदि तपाईं फोन मार्फत मद्दत लिन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले गोपनीय संकट व्यवस्थापन सहायता, जानकारी र आवासको लागि भिक्टोरियाको २४/७ पारिवारिक हिंसा सुनुवाइ केन्द्र, सेफ स्टेप्स (Safe Steps) लाई 1800 015 188 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले २४/७ सहायता माग्नको लागि 1800 RESPECT मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) मा हेर्न सक्नुहुन्छ।



यो कागजात अर्को ढाँचामा प्राप्त गर्न, DFFH आपतकालीन सञ्चारलाई emergency.communications@dffh.vic.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्।