Sinhalese | සිංහල

Families, Fairness and Housing

වික්ටෝරියාවේ හදිසි අවස්ථා:

ඔබේ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම කළමනාකරණය කිරීම සහ හදිසි සහන ගෙවීම් වෙත ප්‍රවේශ වීම

හදිසි අවස්ථාවක් නිසා ඔබ පීඩාවට පත් වී සිටින්නේද?

හදිසි අවස්ථාවකදී සහ ඉන් පසුව ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා කළමනාකරණය කිරීමට පියවර ගැනීමට මෙම පොත් පිංච ඔබට උපකාරී වනු ඇත.

පුද්ගලික දුෂ්කරතා ආධාර වැඩසටහන යටතේ මූල්‍ය ආධාර ලබා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ තොරතුරු ද එය සපයයි.

ඔබ ජීවිතයට තර්ජනයක් වන තත්වයක සිටී නම්, ඔබ සැමවිටම පොලිසිය, ගිනි නිවන හමුදාව හෝ ගිලන් රථය සඳහා **බින්දු තුන (000)** අමතන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී

දැනුවත්ව සිටීම ඔබට ආරක්ෂිතව සිටීමට උපකාරී වේ.

යාවත්කාලීනව සිටින්න

- ☐ ගිනි, කුණාටු, ගංවතුර සහ තවත් දේ පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම් සහ සිදුවීම් දැනුම්දීම් සඳහා VicEmergency පරීක්ෂා කරන්න. ඔබට App Store හෝ Google Play වෙතින් VicEmergency බාගත කළ හැකිය, නැතහොත් emergency.vic.gov.au වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.
- ☐ ඔබට **1800 226 226** ඔස්සේ **VicEmergency** ක්ෂණික ඇමතුම් අංකයට ඇමතිය හැකිය

ඔබ ආරක්ෂිත බව අන් අයට දන්වන්න

- ☐ ඔබ සිටින ස්ථානය සහ ඔබ ආරක්ෂිත බව දන්වමින් පවුලේ අයට සහ මිතුරන්ට පණිවිඩයක් යවන්න.

ඔබ බිහිරි, ශ්‍රවණාබාධ හෝ කථන ආබාධයකින් පෙළෙන අයෙක් නම්, ජාතික රිලේ සේවාව හරහා අප හා සම්බන්ධ වන්න:

- TTY භාවිතා කරන්නන් **1800 555 677** අමතා **1800 226 226** ඉල්ලන්න
- කතා කරන සහ සවන් දෙන පරිශීලකයින් **1800 555 727** අමතා **1800 226 226** ඉල්ලන්න.
- අන්තර්ජාල රිලේ භාවිතා කරන්නන් NRS වෙත සම්බන්ධ වී **1800 226 226** ඉල්ලන්න.

ඔබ ඉංග්‍රීසි කතා නොකරන්නේ නම්, VicEmergency ක්ෂණික ඇමතුම් අංකයෙන් පරිවර්තනය කරන ලද තොරතුරු සඳහා **131 450** අංකයෙන් පරිවර්තන සහ භාෂණ පරිවර්තන සේවාව අමතන්න.

ශාරීරික, මානසික සහ චිත්තවේගීය ප්‍රතික්‍රියා කළමනාකරණය කිරීම

හදිසි අවස්ථාව හේතුවෙන් ඔබට විවිධ ශාරීරික, මානසික සහ චිත්තවේගීය ප්‍රතික්‍රියා අත්විඳිය හැකිය. මෙම ප්‍රතික්‍රියා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය. මෙම අවස්ථාවේදී, ඔබේම සහ ඔබේ පවුලේ අයගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වන අතර, හැකි සෑම විටම මිතුරන් සහ අසල්වැසියන් ගැන සොයා බැලීම වැදගත් වේ.

- සිදුවී ඇති දේ ගැන කතා කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නැති වුවද - අන් අය සමග සම්බන්ධව සිටින්න - සහ අතීතයේ දී ඔබ ආතති සහගත අත්දැකීම් සමඟ කටයුතු කළ විට ප්‍රයෝජනවත් වූ මුහුණ දීමේ උපාය මාර්ග භාවිතා කරන්න. ඔබ ඔබටම උදව් කරගැනීමට හොඳින් කළ දේවල් මතක් කර ගන්න සහ අන් අයට ආරක්ෂිතව සිටීමට සහාය වෙන්න.
- යහපත් ශාරීරික සෞඛ්‍යය, යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයකට සහාය වේ. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමට සහ විවේක ගැනීමට, හොඳින් ආහාර ගැනීමට සහ විනෝද වීමට අවස්ථාවන් ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසන යම් ව්‍යුහයක් ඔබේ දවස තුළ තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ගැටළු තවත් ඇති කළ හැකි බැවින්, මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතයෙන් වළකින්න.
- ඔබ දැඩි හැඟීම් අත්විඳින්නේ නම්, ඔබ සූදානම් වූ විට ඔබේ කරදර සහ හැඟීම් ගැන කතා කිරීමෙන් ඒවා වඩාත් කළමනාකරණය කළ හැකි බව මතක තබා ගන්න.
- ඔබට අධික ලෙස පීඩාවක් දැනෙනවා නම් සහ කළමනාකරණය කිරීමට අපහසු නම්, මිතුරන්ගෙන් සහ පවුලේ අයගෙන් උපකාර ලබා ගන්න හෝ සහාය සේවා අමතන්න. ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය හෝ ආදරණීයයෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන ඔබ කනස්සල්ලට පත්ව සිටී නම්, 13 11 14 හි Lifeline හෝ 1300 224 636 හි Beyond Blue අමතන්න.

සහාය සොයා ගැනීම

ඔබට අවශ්‍ය දේ අනුව අවශ්‍ය සම්පත් තිබේ.

ඔබට ලබා ගත හැකි උපකාර මොනවාදැයි සොයා බලන්න

- ☐ VicEmergency ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය අමතන්න
- ☐ VicEmergency වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න
- ☐ ඔබේ පළාත් පාලන ආයතනය අමතන්න හෝ එහි වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න. ඔබේ පළාත් පාලන ආයතනය කුමක්දැයි ඔබට විශ්වාස නැත්නම්, www.vic.gov.au/know-your-council වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබ රැඳී සිටින්නේ කොහේද යන්න තීරණය කරන්න.

- ☐ ඔබට ඔබේ නිවසට ආපසු යා නොහැකි බව පවසා ඇත්නම්, රැඳී සිටීමට ආරක්ෂිත වෙනත් ස්ථානයක් සොයා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. පවුලේ අය සහ මිතුරන් අමතා උදව් ඉල්ලන්න.
- ☐ ඔබට යාමට සුදුසු ස්ථානයක් නොමැති නම්, ඔබට ලබා ගත හැකි හදිසි නවාතැන් සහාය විකල්ප මොනවාදැයි සාකච්ඡා කිරීමට ඔබේ ප්‍රාදේශීය සභාව අමතන්න.

මූල්‍ය ආධාර ගැන දැනගන්න

වික්ටෝරියාවේ හදිසි අවස්ථාවක් සිදු වූ විට, මූල්‍ය ආධාර ලබා ගත හැකිය.

ලබා ගත හැකි සහයෝගය කුමක්දැයි සොයා බලන්න:

- VicEmergency වෙබ් අඩවියෙන් හෝ ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය හරහා
- හදිසි සහන මධ්‍යස්ථානයක් විවෘතව ඇති විට පුද්ගලිකව හමුවීම.

හදිසි සහන ගෙවීම්

වික්ටෝරියානු රජයෙන් හදිසි සහන ගෙවීමක් ලබා ගත හැකි නම්, ඔබට එය ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

හදිසි සහන ගෙවීමක් ඔබට වඩාත්ම අවශ්‍ය දේවල් සඳහා ගෙවීමට උපකාරී වේ, ඒවා අතර:

- ආහාර
- ඇඳුම්
- බෙහෙත්
- නවාතැන් වේ.

හදිසි සහන ගෙවීම් ඔබගේ නිවසේ සෑම සාමාජිකයෙකුටම ස්ථාවර මුදලක් මත පදනම් වේ.

ගෙවීම ඔබ කොපමණ මුදලක් උපයනවාද යන්න මත පදනම් නොවේ.

ඔබට ගෙවීමක් සඳහා අයදුම් කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත. වික්ටෝරියානු රජයේ කෙනෙකු ඔබගේ අයදුම්පත දෙස බලනු ඇත. ඔබ ගෙවීම සඳහා සුදුසුකම් ලබන්නේ නම් ඔවුන් ඔබට දන්වනු ඇත.

ඔබට ආසන්නයේ ඇති හදිසි සහන මධ්‍යස්ථානයක් විවෘතව තිබේ නම්, ඔබට පුද්ගලිකව අයදුම් කිරීමට හැකි විය හැකිය.

VicEmergency මගින් මූල්‍යමය සහාය සොයා ගන්න

VicEmergency ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය - 1800 226 226 (භාෂණ පරිවර්තකයෙකු සඳහා 9 ඔබන්න)

VicEmergency වෙබ් අඩවිය - www.emergency.vic.gov.au/relief

ඊළඟ පියවර - දිගුකාලීනව සිතා බැලීම

කාලයත් සමග ඔබේ මානසික, ශාරීරික සහ චිත්තවේගීය ප්‍රතික්‍රියා කළමනාකරණය කිරීම

සුවය ලැබීමට සහාය වීම සඳහා ඔබට කළ හැකි සමහර දේවල් අතරට:

- ☐ ඔබ ආරක්ෂිත බව දන්නා ස්ථානයක සහ ස්ථානයක සිටින බවට වග බලා ගන්න.
- ☐ සුවය ලැබීමට බොහෝ විට ආතතියෙන් පෙළෙන කාල පරිච්ඡේදයක් සහ අමතර ජීවිත අභියෝග හරහා යාම ඇතුළත් වන බව හඳුනා ගන්න.
- ☐ බලශක්ති සංරක්ෂණය සඳහා අනවශ්‍ය ඉල්ලීම් අඩු කරන්න.
- ☐ සමහර විට සෑම කෙනෙකුටම තමන්ගේ බිය සහ කරදර ගැන කතා කිරීමට අවශ්‍ය වුවද, ශුභවාදී සහ බලාපොරොත්තු සහගත දෘෂ්ටියක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ☐ අන් අය සමග නිරන්තර සන්නිවේදනය සහ සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගන්න. ධනාත්මක සහ සහායක පරිසරයක පවුලේ අය හෝ මිතුරන් සමග එකට සිටීමට නිදහස් කාලය වෙන් කරගන්න.
- ☐ නිතිපතා විවේක කාලය සැලසුම් කර, ඔබ කලින් භුක්ති විඳි ක්‍රියාකාරකම් පවත්වා ගන්න - ඔබට ඇත්තටම එය අවශ්‍ය නැති වුවද. විවේකය, විනෝදාත්මක කටයුතු, සතුටුවීම සහ විවේකය සඳහා කාලය වෙන් කිරීම මනසට සහ ශරීරයට සුවය ලබා ගැනීමට සහ සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම නැවත ස්ථාපිත කිරීමට උපකාරී වේ.
- ☐ තවමත් කළ යුතු දේ ගැන සිතීම ස්වාභාවික වුවත්, ඔබේ සුවවීමේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ ඔබේ ජයග්‍රහණ පිළිගැනීමට මතක තබා ගන්න.
- ☐ පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් බොහෝ දුරට දුෂ්කර කාලවලින් මිදෙන බවත්, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමහර විට ඊටත් වඩා ශක්තිමත් වන බවත් ඔබට මතක් කර දෙන්න.පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් බොහෝ දුරට දුෂ්කර කාලවලින් මිදෙන බවත්, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමහර විට ඊටත් වඩා ශක්තිමත් වන බවත් ඔබට මතක් කර දෙන්න.

ඔබ මෙම උපාය මාර්ග උත්සාහ කර සති කිහිපයකට පසු තත්වය යහපත් නොවන්නේ නම්, හෝ ඔබට එයට මුහුණ දීමේ අපහසුතාවයක් ඇත්නම්, ඔබේ සුවය ලැබීමට උපකාර කිරීම සඳහා වෘත්තීය සහාය ලබා ගැනීම පිළිබඳව ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෛද්‍යවරයා සමග කතා කරන්න.

සම්බන්ධව සිටින්න

සුවය ලැබීමේ ගමන සෑම කෙනෙකුටම වෙනස් වන අතර, විවිධ කාලවලදී විවිධ ආධාරක වෙත ප්‍රවේශ වීමට මිනිසුන්ට අවශ්‍ය විය හැකිය. ඔබේ ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධව සිටීමෙන් සිදුවන්නේ කුමක්ද සහ ලබා ගත හැකි සහයෝගය කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට ඔබට උපකාරී වනු ඇත.

ප්‍රාදේශීය ප්‍රතිසාධන තොරතුරු සඳහා ඔබේ ප්‍රාදේශීය සභාව අනුගමනය කරන්න

ලබා ගත හැකි ප්‍රතිසාධන සහාය සොයා ගැනීමට VicEmergency වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න හෝ VicEmergency ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය අමතන්න.

ඔබේ ප්‍රාදේශීය ප්‍රජාව සහ සහායක ජාල සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්න.

හදිසි අවස්ථාවලින් අනතුරුව සිදුවන පවුල් හිංසනය

හදිසි අවස්ථා නිසා සමීප සබඳතා සහ පවුල්වලට අමතර ආතතියක් ඇති විය හැකි අතර, එහි ප්‍රතිවිපාක සමග කටයුතු කිරීමට ඔවුන් අරගල කරයි.

කිසිදා ප්‍රචණ්ඩකාරී හෝ පාලනය කර නොගත් පුද්ගලයින්ට තමන් කලින් නොකළ ආකාරයෙන් හැසිරෙන්නට පුළුවන; නැතහොත් පවතින ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් වැඩි වීමට හෝ උත්සන්න වීමට පටන් ගත හැකිය.

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකු ක්ෂණික අනතුරක සිටී නම්, **Triple 000** අමතන්න.

උපකාර ලබාගත යුත්තේ කොතැනින්ද

ඔබගේ තත්වය කුමක් වුවත්, ඔබට හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකුට උදව් අවශ්‍ය නම්, පවුල් හිංසනයට එරෙහිව සහාය වීම සඳහා පුළුල් පරාසයක සේවාවන් තිබේ.

පහත දැක්වෙන QR කේතය හරහා සම්පූර්ණ සේවා ලැයිස්තුවක් ලබා ගත හැකිය:

- ☐ ඔබ දුරකථනයෙන් උදව් ලබා ගැනීමට කැමති නම්, රහසිගත අර්බුද සහාය, තොරතුරු සහ නවාතැන් සඳහා වික්ටෝරියාවේ 24/7 පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව ප්‍රතිචාර මධ්‍යස්ථානය වන Safe Steps ඇමතිය හැකිය: 1800 015 188
- ☐ ඔබට 24/7 සහාය සඳහා 1800 RESPECT අමතන්න හෝ 1800RESPECT.org.au වෙත පිවිසෙන්න.

මෙම ලේඛනය වෙනත් ආකෘතියකින් ලබා ගැනීමට, DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au> වෙත ඊ මේල් පණිවුඩයක් එවන්න.

වික්ටෝරියානු රජය, 1 Treasury Place, Melbourne විසින් බලය පවරන ලද සහ ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.
© වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව, Department of Families, Fairness and Housing, 2024 දෙසැම්බර්.
ISBN 978-1-76171-017-9 (pdf/online/MS word)

DFFH හදිසි සහන https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief වෙතින් ලබා ගත හැකිය

(2412242)