

# Dharura katika Victoria:

Kusimamia ustawi wako wa kihisia na  
kupata Malipo ya Msaada wa Dharura



## Je, umeathiriwa na dharura?

Kijitabu hiki kinaweza kukusaidia kuchukua hatua za kudhibiti  
athari zako wakati na baada ya dharura.

Pia hutoa taarifa kuhusu jinsi ya kupata usaidizi wa kifedha chini  
ya Mpango wa Usaidizi wa Matatizo ya Kibinafsi.

Ikiwa uko katika hali inayohatarisha maisha, unapaswa kupiga  
simu kwa **Sifuri Mara Tatu (000)** kila wakati kwa polisi, zimamoto  
au ambulensi.

# Wakati wa dharura

Kuendelea kupata taarifa kunaweza kukusaidia kuwa salama.

## Endelea kupata taarifa za hivi punde

- ☐ Angalia VicEmergency kwa maonyo na arifa za matukio kuhusu moto, dhoruba, mafuriko na zaidi. Unaweza kupakua VicEmergency kutoka Duka la Programu au Google Play, au tembelea tovuti [emergency.vic.gov.au](https://emergency.vic.gov.au)
- ☐ Unaweza pia kupiga simu ya dharura ya VicEmergency kwa **1800 226 226**

## Wajulishe wengine kuwa uko salama

- ☐ Tuma ujumbe kwa familia na marafiki kuwajulisha ulipo na kwamba uko salama

### Ikiwa wewe ni kiziwi, una shida ya kusikia au una ulemavu wa usemi, wasiliana nasi kupitia Huduma ya Kitaifa ya Wasiosikia (National Relay):

- Watumiaji wa TTY piga simu **1800 555 677** kisha uliza kwa **1800 226 226**
- Watumiaji wa Sema na Sikiliza (Speak & Listen) piga simu **1800 555 727** kisha uliza kwa **1800 226 226**
- Watumiaji wa mtandao (internet relay) unganishwa na NRS kisha uliza kwa **1800 226 226**

Ikiwa huzungumzi Kiingereza, piga simu Huduma ya Tafsiri na Ukalimani kwa **131 450** kwa taarifa zilizotafsiriwa kutoka kwa Simu ya Dharura ya VicEmergency.

## Kudhibiti athari za kimwili, kiakili na kihisia

Unaweza kuwa unapitia athari mbalimbali za kimwili, kiakili na kihisia kutokana na dharura. Athari hizi zinaweza kutofautiana kutoka kwa mtu hadi mtu. Kwa wakati huu, ni muhimu kutunza afya yako ya akili na ya familia yako, na inapowezekana, kuwatunza marafiki na majirani.



Endelea kuwasiliana na wengine - hata kama hutaki kuzungumzia kilichotokea - na utumie mikakati ya kukabiliana na hali ambayo imekuwa msaada wakati umekabiliana na uzoefu wa msongo wa mawazo hapo awali. Jikumbushe kile ulichofanya vizuri ili kujitunza wewe na wengine ili kupitia salama.



Afya nzuri ya kimwili husaidia afya njema ya akili. Jaribu kuweka muundo fulani katika siku yako unaokuruhusu kufanya mazoezi ya kawaida na kupumzika, kula vizuri na kupata fursa za kufurahia.



Epuka kutumia dawa za kulevya au pombe ili kukabiliana na hali hiyo, kwani hii inaweza kusababisha matatizo zaidi.



Ikiwa unapata hisia kali kumbuka kuzungumza kuhusu wasiwasi na hisia zako na wakati ukiwa tayari, zifanye ziweze kudhibitiwa zaidi.



Ikiwa unahisi umezidiwa na unaona ni vigumu kudhibiti, wasiliana na marafiki na familia au wasiliana na huduma za usaidizi. Ikiwa wakati wowote una wasiwasi kuhusu afya yako ya akili au afya ya akili ya ndugu au rafiki, piga simu Lifeline kwa 13 11 14 au Beyond Blue kwa 1300 224 636.

# Kupata usaidizi

Kuna rasilimali zinazopatikana kulingana na unachohitaji.

## Tafuta kujua usaidizi unaopatikana kwako

- ☐ Piga simu ya dharura ya VicEmergency
- ☐ Tembelea tovuti ya VicEmergency
- ☐ Piga simu baraza la mtaa wako au tembelea tovuti yake. Ikiwa hujui ni baraza gani ni la mtaa wako, tembelea: [www.vic.gov.au/know-your-council](http://www.vic.gov.au/know-your-council)

## Amua mahali utakapokaa

- ☐ Ikiwa umeambiwa huwezi kurudi nyumbani kwako, unahitaji kutafuta mahali pengine ambapo ni salama kukaa. Wasiliana na familia na marafiki na uombe msaada.
- ☐ Ikiwa huna eneo linalofaa la kwenda, piga simu baraza lako la mtaa ili kujadili chaguzi gani za usaidizi wa malazi ya dharura ambazo zinaweza kupatikana kwako.

## Tafuta kuhusu usaidizi wa kifedha

Wakati dharura inapotokea Victoria, usaidizi wa kifedha unaweza kupatikana.

Jifunze kuhusu usaidizi unaopatikana:

- Kwenye tovuti ya VicEmergency au kupitia simu ya dharura
- Ana kwa ana katika Kituo cha Msaada wa Dharura, ikiwa wazi.

## Malipo ya Msaada wa Dharura



Unaweza kupata Malipo ya Msaada wa Dharura kutoka kwa Serikali ya Victoria ikiwa yanapatikana.

Malipo ya msaada wa dharura yanaweza kukusaidia kulipia vitu unavyohitaji zaidi, ikiwa ni pamoja na:

- chakula
- mavazi
- dawa
- malazi.

Malipo ya msaada wa dharura yanategemea kiasi maalum kwa kila mwanafamilia wa kaya yako.

Malipo hayategemei kiasi cha pesa unachopata.

Utahitaji kuomba ili kupata malipo. Mtu kutoka Serikali ya Victoria ataangalia ombi lako. Atakujulisha ikiwa unastahiki malipo.

Huenda unaweza kutuma ombi lako mwenyewe, katika Kituo cha Msaada wa Dharura kilicho karibu nawe, ikiwa kimefunguliwa.

## Pata usaidizi wa kifedha kwa VicEmergency

Simu ya Dharura ya VicEmergency - 1800 226 226 (bonyeza 9 kwa mkalimani)

Tovuti ya VicEmergency - [www.emergency.vic.gov.au/relief](http://www.emergency.vic.gov.au/relief)

# Hatua Zinazofuata - Kufikiria kwa muda mrefu

## Kudhibiti athari zako za kiakili, kimwili na kihisia kwa muda

Baadhi ya mambo unayoweza kufanya ili kusaidia kupona ni pamoja na:

- ☐ Kuhakikisha uko mahali na eneo ambapo unajua kwamba uko salama.
- ☐ Tambua kwamba kupona mara nyingi huhusisha kupitia kipindi cha msongo wa mawazo na changamoto za ziada za maisha.
- ☐ Punguza mahitaji yasiyo ya lazima ili kuokoa nishati.
- ☐ Jaribu kudumisha mtazamo mzuri na wenye matumaini, hata kama wakati mwingine kila mtu anahitaji kuzungumza kuhusu hofu na wasiwasi wake.
- ☐ Endelea kuwasiliana na wengine mara kwa mara. Tenga muda wa kuwa pamoja na familia au marafiki katika mazingira mazuri na yenye usaidizi
- ☐ Panga muda wa kupumzika mara kwa mara na udumishe shughuli ulizofurahia hapo awali - hata kama hujisikii kuzifanya. Kuchukua muda wa kupumzika, burudani, starehe na kupumzika husaidia akili na mwili kupona na kurejesha afya na ustawi.
- ☐ Ingawa ni kawaida kufikiria kuhusu kile ambacho bado kinahitaji kufanywa, kumbuka kufuatilia maendeleo yako katika kupona na kutambua mafanikio yako.
- ☐ Jikumbushe kwamba watu binafsi, familia na jamii kwa kawaida hupitia nyakati ngumu, na wakati mwingine huwa na nguvu zaidi kutokana na hilo.



**Ikiwa umejaribu mikakati hii na mambo hayaboreki baada ya wiki chache, au ikiwa unapata shida kukabiliana nayo, zungumza na daktari wako wa kawaida au daktari bingwa wa afya ya akili kuhusu kupata msaada wa kitaalamu ili kukusaidia kupona.**

## Endelea kuwasiliana

Safari ya kupona ni tofauti kwa kila mtu, na watu wanaweza kuhitaji kupata usaidizi tofauti kwa nyakati tofauti. Kuendelea kuwasiliana na jamii yako ya karibu kutakusaidia kuelewa kinachoendelea na usaidizi unaopatikana.

Fuatilia baraza (Halmashauri) lako la mahali ili kupata taarifa za eneo kujiokoa

Tembelea Tovuti ya VicEmergency au piga simu ya dharura ya VicEmergency ili kupata usaidizi gani unaopatikana

Endelea kuwasiliana na jamii yako ya karibu na mitandao ya usaidizi.



## Vurugu za familia baada ya dharura

Dharura zinaweza kuweka mkazo mwingi zaidi kwenye mahusiano ya karibu na familia wanapojitahidi kukabiliana na matokeo yake.

Watu ambao hawajawahi kuwa wenye vurugu au wenye udhibiti wengine wanaweza kujikuta wakifanya mambo kwa njia ambazo hawakuwahi kufanya hapo awali; au tabia ya vurugu iliyopo inaweza kuanza kuongezeka au kuwa mbaya zaidi.

Piga simu kwa **Sifuri Mara Tatu 000** ikiwa wewe, au mtu unayemjua, yuko hatarini mara moja.

### Mahali pa kupata msaada

Bila kujali hali yako, ikiwa wewe au mtu unayemjua anahitaji msaada, kuna huduma mbalimbali za usaidizi wa vurugu za familia zinazopatikana.

Orodha kamili ya huduma inapatikana kupitia Nambari ifuatayo ya QR:



- ☐ Ukitaka kupata usaidizi kupitia simu, unaweza kupiga simu kwa Safe Steps, kituo cha kukabiliana na vurugu za familia cha Victoria saa 24/7 kwa usaidizi wa siri wa dharura, taarifa na malazi: 1800 015 188
- ☐ Unaweza pia kupiga simu 1800 RESPECT au tembelea [1800RESPECT.org.au](https://1800RESPECT.org.au) kwa usaidizi saa 24/7.



Ili kupokea hati hii katika muundo mwingine, tuma barua pepe kwa DFFH Mawasiliano ya Dharura <[emergency.communications@dffh.vic.gov.au](mailto:emergency.communications@dffh.vic.gov.au)>.

Imeidhinishwa na kuchapishwa na Serikali ya Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © Jimbo la Victoria, Australia, Idara ya Familia, Haki na Makazi, Desemba 2024.

ISBN 978-1-76171-020-9 (pdf/online/MS word)

Inapatikana katika DFFH Msaada wa Dharura <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)