

# விக்டோரியாவில் அவசரநிலைகள்:

உங்கள் மனநல வாழ்வை  
நிர்வகித்தல் மற்றும் அவசரநிலை  
நிவாரணத்தொகைகளைப் பெறுதல்



## ஒரு அவசரநிலை காரணமாக நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?

இந்தக் கையேடானது ஒரு அவசரநிலையின் போதும்  
அதற்குப்பிறகும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய  
நடவடிக்கைகளை நிர்வகிக்க உதவும்.

தனிப்பட்ட நெருக்கடி ஆதரவுத் திட்டத்தின்கீழ் நிதியுதவியை  
எவ்வாறு பெறுவது என்ற தகவலையும் இது வழங்கும்.

உயிருக்கு ஆபத்தான ஒரு சூழ்நிலையில் நீங்கள் இருந்தால்,  
காவல்துறை, தீயணைப்புத்துறை அல்லது ஆம்புலன்ஸ் சேவைக்கு  
மூன்று சைபரை (000) அழைக்கவும்.

# அவசரநிலையின்போது

தகவல் அறிந்து இருப்பது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

## உடனுக்குடன் தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

- தீ, புயல், வெள்ளம் மற்றும் பலவற்றைக் குறித்த எச்சரிக்கைகள் மற்றும் அறிவிப்புகளை VicEmergency இல் பார்த்திருங்கள். ஆப்ஸ்டோர் (App Store) அல்லது கூகிள்பிளேயில் (Google Play) இருந்து VicEmergency ஐப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள் அல்லது [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au) என்ற வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- 1800 226 226 என்ற VicEmergency உதவி எண்ணையும் நீங்கள் அழைக்கலாம்

## நீங்கள் பாதுகாப்பாக உள்ளீர்கள் என்பதைப் பிறருக்குத் தெரிவியுங்கள்

- நீங்கள் எங்கே உள்ளீர்கள் என்பதையும் பாதுகாப்பாக உள்ளீர்கள் என்பதையும் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்குத் தெரிவிக்கும் குறுஞ்செய்தியை அனுப்புங்கள்

உங்களுக்கு பேச்சு அல்லது செவித்திறன் குறைபாடு இருந்தால், **நேஷனல்ரிலே (NationalRelay) சேவை மூலம் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:**

- TTY பயனர்கள் **1800 555 677** என்ற எண்ணை அழைத்து பிறகு **1800 226 226** கேட்கவும்
- ஸ்பீக் அண்ட் லிஸன் (Speak and Listen) பயனர்கள் **1800 555 727** அழைத்து பிறகு **1800 226 226** கேட்கவும்
- இன்டர்நெட் ரிலே (Internet relay) பயனர்கள் NRS அழைத்து பிறகு **1800 226 226** கேட்கவும்

உங்களுக்கு ஆங்கிலம் தெரியாது என்றால், VicEmergency உதவி எண்ணில் இருந்து மொழிபெயர்க்கப்பட்ட தகவலைப் பெற **131 450** என்ற எண்ணில் மொழிபெயர்ப்பாளர் மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவையை அழைக்கவும்.

## உடல், மனம் மற்றும் உணர்வு ரீதியான எதிர்வினைகளை நிர்வகித்தல்

ஓர் அவசரநிலையின் விளைவாக பல உடல், மனம் மற்றும் உணர்வுரீதியான எதிர்வினைகளை நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடும். இந்த எதிர்வினைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இந்த நேரத்தில், உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின் மனநலத்தைப் பராமரிப்பதும் சாத்தியப்பட்டால், உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் அண்டைவீட்டாரையும் கவனித்துக்கொள்வதும் அவசியமாகும்.



பிறருடன் இணைந்திருங்கள் - நடந்தது குறித்து நீங்கள் பேசுவிரும்பாவிட்டாலும் கூட - மேலும் கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் மன அழுத்தத்தை அனுபவித்தபோது உதவிசெய்த ஈடுகொடுக்கும் யுக்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களையும் பிறரையும் பாதுகாப்பாக வழிநடத்த நீங்கள் சரியாகச் செய்த விசயத்தை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்.



நல்ல உடல்நலம் நல்ல மனநலத்தை ஆதரிக்கிறது. சீரான உடற்பயிற்சியையும் ஓய்வையும் அனுமதிக்கும்படி உங்கள் நாளை வடிவமைக்கவும் நன்றாக உணவருந்தவும் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கான வாய்ப்புகளையும் பெற முயலுங்கள்.



ஈடுகட்டுவதற்காக போதைப்பொருள் அல்லது மதுபானம் எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்ப்பு. ஏனென்றால் அது இன்னும் பல பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



நீங்கள் தீவிரமான உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் தயாராக இருக்கும்பொழுது உங்கள் கவலைகள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது அவற்றை நிர்வகிக்க உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் கையாளமுடியாத அளவு உணர்ச்சி வசப்பட்டிருந்தால், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் அல்லது ஆதரவு சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ளவும். உங்களது மனநலம் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மனநலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், எந்த நேரமும் 13 11 14 என்ற எண்ணில் Lifeline அல்லது 1300 224 636 என்ற எண்ணில் Beyond Blue-வைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

# ஆதரவைக் கண்டறிதல்

உங்கள் தேவையைப் பொறுத்து ஆதாரவளங்கள் கிடைக்கின்றன.

## உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு என்னவென்று கண்டறியுங்கள்

- VicEmergency உதவி எண்ணை அழைக்கவும்
- VicEmergency வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்
- உங்கள் உள்ளூர் நகரசபையை அழைக்கவும் அல்லது அதன் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும். உங்கள் உள்ளூர் நகரசபை எதுவென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், [www.vic.gov.au/know-your-council](http://www.vic.gov.au/know-your-council) தளத்தைப் பார்வையிடவும்

## நீங்கள் எங்கே தங்குவீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும்

- உங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்ப இயலாது என்று உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டால், பாதுகாப்பாகத் தங்கக்கூடிய வேறொரு இடத்தை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைத் தொடர்பு கொண்டு உதவி கேட்கவும்.
- நீங்கள் செல்வதற்குப் பொருத்தமான இருப்பிடம் இல்லையென்றால், உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய அவசரநிலை இருப்பிட ஆதரவு விருப்பத்தேர்வுகள் குறித்து கலந்தாலோசிக்க உங்கள் உள்ளூர் நகரசபையை அழையுங்கள்.

## நிதியுதவி பற்றி அறிந்திருங்கள்

விக்டோரியாவில் ஓர் அவசரநிலை ஏற்படும்பொழுது, நிதியுதவி கிடைக்கப்பெறலாம்.

என்ன ஆதரவு கிடைக்கும் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்:

- VicEmergency வலைத்தளத்தில் அல்லது உதவி எண் வாயிலாக
- அல்லது அவசரநிலை நிவாரண மையம் திறந்திருந்தால், நேரில்.

## அவசரநிலை நிவாரணத்தொகைகள்

கிடைக்கப்பெற்றால், விக்டோரியா அரசிடம் இருந்து அவசரநிலை நிவாரணத்தொகையை நீங்கள்பெறக்கூடும்.

அவசரநிலை நிவாரணத்தொகை என்பது பின்வருபவை உட்பட உங்களுக்குத் தேவைப்படுபவற்றை வாங்க உதவலாம்:

- உணவு
- ஆடை
- மருந்துகள்
- தங்குமிடம்.

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் நிர்ணயம் செய்யப்பட்ட ஒரு தொகையைச் சார்ந்து அவசரநிலை நிவாரணத்தொகை இருக்கும்.

நீங்கள் ஈட்டும் பணத்தைப் பொறுத்து இந்தத் தொகை இருக்காது.

நிவாரணத்தொகைக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். விக்டோரியா அரசில் இருந்து ஒருவர் உங்கள் விண்ணப்பத்தைச் சரிபார்ப்பார். நிவாரணத்தொகைக்கு நீங்கள் தகுதிபெற்றவரா என்பதை அவர்கள் தெரிவிப்பார்கள்.

திறந்திருந்தால், உங்களுக்கு அருகில் உள்ள அவசரநிலை நிவாரண மையத்தில் நேரிலும் நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.



## VicEmergency இல் நிதியுதவியைக் கண்டறியுங்கள்

VicEmergency உதவி எண் - 1800 226 226 (மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவைக்கு எண் 9 ஐ அழுத்தவும்)

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

# அடுத்த படிநிலைகள் - நீண்டகாலத்திற்கான யோசனை

நீண்ட காலத்திற்கு உங்கள் மனம், உடல் மற்றும் உணர்வுரீதியான எதிர்வினைகளை நிர்வகித்தல்

நீங்கள் மீளுவதற்கு உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடியவற்றில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதென நீங்கள் அறிந்த ஓர் இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
- மன அழுத்தமும் கூடுதல் சவால்கள் கொண்ட ஒரு காலத்தைத் தாண்டி தான் ஒவ்வொரு மீளலும் இருக்கும் என்பதை அறிந்திருங்கள்.
- உங்கள் ஆற்றலைச் சேமிப்பதற்காக தேவையில்லாத சவால்களைத் தவிருங்கள்.
- அனைவரும் தங்களது பயங்கள் மற்றும் கவலைகளைக் குறித்து பேச விரும்பும் நேரத்திலும் கூட நேர்மறையான மற்றும் நம்பிக்கையான பார்வையைக் கொண்டிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- பிறருடன் தொடர்ந்து தகவல்களைப் பரிமாறுங்கள்; இணைந்திருங்கள். குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் நேர்மறையான மற்றும் ஆதரவான சூழலில் ஒன்றாக இருக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் கூட - முன்னர் நீங்கள் விரும்பிய செயல்பாடுகளைத் தொடர்ந்து செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள். ஓய்வு, கேளிக்கை, மகிழ்ச்சி மற்றும் இளைப்பாறல் போன்றவற்றுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதால் மனமும் உடலும் ஆதரவு பெற்று ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மீண்டும் நிர்மாணிக்க உதவும்.
- இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி யோசிப்பது இயற்கை என்றாலும் கூட, உங்கள் மீட்பின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் சாதித்தவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- கடினமான நேரங்களை தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்கள் பெரும்பாலும் கடந்துசெல்லும் என்பதையும், சில நேரங்களில் விளைவுகள் நம்மை இன்னும் வலுப்படுத்தும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டுங்கள்.



இந்த யுக்திகளை முயற்சி செய்தும் சில வாரங்களில் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் அல்லது சமாளிப்பதில் உங்களுக்கு சிக்கல் இருந்ததென்றால், உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மனநல மருத்துவரிடம் தொழில்முறை ஆதரவு கிடைப்பது பற்றி பேசுங்கள்.

## இணைந்திருங்கள்

ஒவ்வொருவருக்கும் மீண்டுவரும் பயணம் மாறுபடும். வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு ஆதரவுகளை மக்கள் அணுகக்கூடும். உங்கள் உள்ளூர் சமூகத்துடன் இணைந்திருப்பதால் என்ன நடக்கிறதென்றும் கிடைக்கப்பெறும் ஆதரவு குறித்தும் புரிந்துகொள்ள முடியும்.



உள்ளூர் மீட்பு தகவலுக்கு உங்கள் உள்ளூர் நகரசபையைப் பின்தொடரவும்

என்ன மீட்பு ஆதரவு கிடைக்கின்றது என்பதை அறிய VicEmergency வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது VicEmergency உதவி எண்ணை அழையுங்கள்.

உங்கள் உள்ளூர் சமுதாயம் மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.

## அவசரநிலைக்குப் பிறகு குடும்ப வன்முறை

அவசரநிலைக்குப் பிறகு சமாளிப்பதில் சிக்கல் இருப்பதால் நெருங்கிய உறவுகளில் கூடுதல் அழுத்தம் ஏற்படக்கூடும்.

எப்பொழுதும் வன்முறை அல்லது கட்டுப்படுத்தும் செயல்பாடுகளைச் செய்திராதவர்கள் அவர்கள் முன்பு இருந்தது போல இல்லாமலும்; அல்லது ஏற்கெனவே இருக்கும் வன்முறை நடத்தை அதிகரிக்கவும் செய்யலாம்.

நீங்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் யாரேனும் ஆபத்தில் இருந்தால் **மூன்று 000** அழைக்கவும்.

### எங்கே உதவி பெறுவது

சூழ்நிலை என்னவாக இருப்பினும், உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவருக்கோ உதவி தேவைப்பட்டால், பல தரப்பட்ட குடும்ப வன்முறை ஆதரவுச் சேவைகள் கிடைக்கின்றன.

பின்வரும் QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து சேவைகளின் முழுபட்டியலைக் காணலாம்:



- தொலைபேசி வழியாக உதவி பெறுவதை நீங்கள் விரும்பினால், இரகசியமான நெருக்கடி உதவி, தகவல் மற்றும் இருப்பிடத்திற்கு விக்டோரியாவின் 24/7 குடும்ப வன்முறை மையமான Safe Steps ஐ அழைக்கவும்: 1800 015 188
- 24/7 ஆதரவிற்கு 1800 RESPECT அழைக்கலாம் அல்லது [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்



இந்த ஆவணத்தை வேறு வடிவில் பெற, DFFH அவசரநிலை தகவல்தொடர்புகளுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும் <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

விக்டோரியா அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது. © விக்டோரியா மாகாணம், ஆஸ்திரேலியா, குடும்பங்கள், நியாயவிலை மற்றும் வீட்டுவசதித் திணைக்களம், டிசம்பர் 2024.

ISBN 978-1-76171-022-3 (pdf/online/MS word)

<https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> என்ற DFFH அவசர நிவாரண இணையதளத்தில் கிடைக்கிறது

(2412242)