

విక్టోరియాలో అత్యవసర పరిస్థితులు:

మీ భావోద్వేగ శ్రేయస్సును నిర్వహించుకోవడం మరియు అత్యవసర ఉపశమన చెల్లింపులను అందుకోవడం



మీరు ఒక అత్యవసర పరిస్థితిచే ప్రభావితమయ్యారా?

అత్యవసర పరిస్థితి సందర్భంగా మరియు తరువాత మీ ప్రతిచర్యలను నిర్వహించుకోవడానికై తగు చర్యలు తీసుకోవడానికి ఈ చిరుపుస్తకం మీకు సహాయపడగలుగుతుంది.

ఇది వ్యక్తిగత కష్టసహాయత కార్యక్రమం క్రింద ఆర్థిక మద్దతును ఎలా పొందాలనేదానిపై సమాచారాన్ని కూడా అందిస్తుంది.

మీరు ప్రాణాంతక పరిస్థితిలో ఉంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ పోలీసు, అగ్నిమాపక లేదా సంచారోపధాలయం (అంబులెన్స్) కోసం **ట్రీపుల్ జీరో (000)** కు కాల్ చేయాలి.

ఒక అత్యవసర పరిస్థితి సందర్భంగా

సమాచారం అందిస్తూ ఉండడం వలన మీరు సురక్షితంగా ఉండడానికి సహాయపడగలదు.

తాజా సమాచారంతో ఉండండి

- ☐ అగ్నిప్రమాదాలు, తుఫానులు, వరదలు మరియు మరిన్నింటి గురించి హెచ్చరికలు మరియు సంఘటన సూచన ప్రకటనల కోసం విక్ఎమెర్జెన్సీని చూసుకుంటూ ఉండండి. మీరు యాప్ స్టోర్ లేదా గూగుల్ ప్లే నుండి విక్ఎమెర్జెన్సీని డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు లేదా emergency.vic.gov.au వెబ్సైట్‌ను సందర్శించవచ్చు
- ☐ మీరు 1800 226 226 నంబర్ పై విక్ఎమెర్జెన్సీ హాట్‌లైన్‌కు కూడా కాల్ చేయవచ్చు

మీరు సురక్షితంగా ఉన్నట్లుగా ఇతరులకు తెలియనివ్వండి

- ☐ మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో మరియు మీరు సురక్షితంగా ఉన్నట్లుగా కుటుంబ సభ్యులకు మరియు స్నేహితులకు ఒక సందేశం పంపించండి

మీరు చెవిటివారైతే, వినికిడి లోపం ఉన్నవారైతే లేదా మాట్లాడే వైకల్యం ఉన్నవారైతే, నేషనల్ రిలే సర్వీస్ ద్వారా మమ్మల్ని సంప్రదించండి:

- టీ.టి.వై(TTY) వాడుకదారులు 1800 555 677 కు ఫోన్ చేసి ఆపై 1800 226 226 కోసం అడగండి
- మాట్లాడే మరియు వినే వాడుకదారులు 1800 555 727 కు ఫోన్ చేసి ఆపై 1800 226 226 కోసం అడగండి
- అంతర్జాల ప్రసార వాడుకదారులు ఎన్.ఆర్.ఎన్(NRS) కి కలిపి 1800 226 226 కోసం అడగండి

మీరు ఆంగ్లము మాట్లాడకపోతే, విక్ఎమెర్జెన్సీ హాట్‌లైన్ నుండి అనువదించబడిన సమాచారం కోసం 131 450 నంబర్ పై అనువాదకుల మరియు దుబాషీ సేవకు కాల్ చేయండి

శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను నిర్వహించుకోవడం

అత్యవసర పరిస్థితి ఫలితంగా మీరు అనేక రకాల శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యల శ్రేణిని అనుభవిస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ ప్రతిచర్యలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉండవచ్చు. ఈ సమయంలో, మీ స్వంత మరియు మీ కుటుంబ సభ్యుల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, మరియు సాధ్యమైన చోట, స్నేహితులు మరియు ఇరుగుపొరుగువారిని చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



జరిగిన దాని గురించి మీరు మాట్లాడకూడదనుకున్నప్పటికీ - ఇతరులతో కలిసిమెలిసి ఉండండి - మరియు గతంలో ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాలతో వ్యవహరించినప్పుడు మీకు సహాయపడిన కోలుకునే వ్యూహాలను ఉపయోగించండి. మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను సురక్షితంగా ఉంచడానికి మీరు ఏమి చేశారో మీకు మీరు గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.



మంచి శారీరక ఆరోగ్యం మంచి మానసిక ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. మీ రోజులో కొంత వ్యవస్థను ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి, అది మీకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, బాగా తినడానికి మరియు ఆనందించే అవకాశాలను కలిగి ఉండటానికి వీలు కల్పిస్తుంది.



కోలుకోవడానికి మౌన ద్రవ్యాలు లేదా మద్యము తీసుకోవడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది మరిన్ని సమస్యలకు దారితీయగలదు.



మీరు బలమైన భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తుంటే మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మీ చింతలు మరియు భావాలు గురించి మాట్లాడటం వాటి పట్ల మరింత నిభాయంపూ ఉండగలదని గుర్తుంచుకోండి.



మీరు మితిమీరి బాధపడుతుంటే మరియు నిర్వహించుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తే, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యుల సహాయం కోసం సంప్రదించండి లేదా మద్దతు సేవలను సంప్రదించండి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ మానసిక ఆరోగ్యం గురించి లేదా ప్రియమైన వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే, లైఫ్‌లైన్‌ను 13 11 14 లేదా బియాండ్ బ్లూను 1300 224 636 పై సంప్రదించండి.

మద్దతును కనుగొనడం

మీకు అవసరమైన దాని ఆధారంగా వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

మీకు ఏ మద్దతు అందుబాటులో ఉందో కనుగొనండి

- ☐ విక్ఎమెర్జెన్సీ హాట్లైన్ కి కాల్ చేయండి
- ☐ విక్ఎమెర్జెన్సీ వెబ్సైటును సందర్శించండి
- ☐ మీ స్థానిక మండలికి కాల్ చేయండి లేదా దాని వెబ్సైట్ను సందర్శించండి. మీ స్థానిక కౌన్సిల్ ఏది అని మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే, సందర్శించండి: www.vic.gov.au/know-your-council

మీరు ఎక్కడ ఉండబోతున్నారో నిర్ణయించుకోండి

- ☐ మీరు మీ ఇంటికి తిరిగి రాలేరని మీకు చెప్పబడి ఉంటే, మీరు బస చేయడానికి సురక్షితమైన వేరే ప్రదేశాన్ని కనుగొనాలి. కుటుంబం మరియు స్నేహితులను సంప్రదించి సహాయం కోసం అడగండి.
- ☐ మీరు వెళ్లడానికి తగిన చోటు మీకు లభించకపోతే, మీకు అందుబాటులో ఏయే అత్యవసర వసతి మద్దతు ఎంపికలు ఉండవచ్చునో చర్చించడానికి మీ స్థానిక మండలికి కాల్ చేయండి.

ఆర్థిక సహాయం గురించి కనుగొనండి

విక్టోరియాలో ఒక అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు, ఆర్థిక సహాయం అందుబాటులో ఉండవచ్చు.

ఏ మద్దతు అందుబాటులో ఉందనే దాని గురించి కనుగొనండి:

- విక్ఎమెర్జెన్సీ వెబ్సైట్లో లేదా హాట్లైన్ ద్వారా
- స్వయంగా అత్యవసర ఉపశమన కేంద్రం తెరిచి ఉన్నప్పుడు.

అత్యవసర ఉపశమన చెల్లింపులు

విక్టోరియా ప్రభుత్వం నుండి అత్యవసర ఉపశమన చెల్లింపు అందుబాటులో ఉంటే మీరు దాన్ని పొందగలిగి ఉండవచ్చు.

అత్యవసర ఉపశమన చెల్లింపు అనేది మీకు అత్యంత అవసరమైన వస్తువులకు చెల్లించడానికి మీకు సహాయపడగలుగుతుంది, వీటితో సహా:

- ఆహారం
- దుస్తులు
- మందులు
- వసతి సదుపాయం.

అత్యవసర ఉపశమన చెల్లింపులు మీ ఇంటిలోని ప్రతి సభ్యునికి ఒక స్థిర మొత్తంపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

మీరు ఎంత డబ్బు సంపాదిస్తారనే దానిపై చెల్లింపు ఆధారపడి ఉండదు.

మీరు చెల్లింపు కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. విక్టోరియన్ ప్రభుత్వం నుండి ఎవరో ఒకరు మీ దరఖాస్తును పరిశీలిస్తారు. మీరు చెల్లింపుకు అర్హులై ఉంటే వారు మీకు తెలియజేస్తారు.

మీకు సమీపంలోని అత్యవసర ఉపశమన కేంద్రం తెరిచి ఉంటే, మీరు స్వయంగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.



విక్ఎమెర్జెన్సీ యందు ఆర్థిక సహాయం పొందండి

విక్ ఎమెర్జెన్సీ హాట్లైన్ - 1800 226 226
(దుబాషీ కోసం 9 నొక్కండి)

విక్ ఎమెర్జెన్సీ వెబ్సైట్ -
www.emergency.vic.gov.au/relief

తదుపరి దశలు - దీర్ఘకాలికంగా ఆలోచించడం

కాలక్రమేణా మీ మానసిక, శారీరక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను నిర్వహించుకోవడం

కోలుకోవడానికి మద్దతుకై మీరు చేసుకోగలిగే కొన్ని విషయాలు:

- ☐ మీరు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు, మీకు తెలిసిన చోటులో మరియు ప్రదేశంలో ఉన్నట్లుగా నిర్ధారించుకోండి.
- ☐ కోలుకోవడం అనేది తరచుగా ఒత్తిడి మరియు అదనపు జీవిత సవాళ్ల గుండా వెళ్ళే కాలవ్యవధిని ఇమిడి ఉంటుందని గుర్తించండి.
- ☐ శక్తిని ఆదా చేసుకోవడానికై అనవసరమైన కోరికలను తగ్గించుకోండి.
- ☐ కొన్నిసార్లు ప్రతి ఒక్కరూ తమ భయాలు మరియు చింతల గురించి మాట్లాడవలసి వచ్చినప్పటికీ, ఆశావాద మరియు ఆశాదాయక దృక్పథాన్ని నిర్వహించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
- ☐ ఇతరులతో క్రమం తప్పని సమాచార వినిమయం మరియు సంబంధాన్ని కొనసాగించండి. సానుకూల మరియు సహాయక వాతావరణంలో కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో కలిసి ఉండేలా ఖాళీ సమయాన్ని వినియోగించుకోండి.
- ☐ మీకు నిజంగా ఇష్టం లేకపోయినా, క్రమం తప్పని విరామాలను ప్రణాళిక చేసుకోండి మరియు మీరు మునుపు ఆనందించిన కార్యకలాపాలను నిర్వహించుకోండి. విశ్రాంతి, వినోదం, ఆనందం మరియు మనోవినోదం కోసం సమయం కేటాయించడం వల్ల మనస్సు మరియు శరీరం కోలుకోవడానికి మరియు ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును తిరిగి నెలకొల్పుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
- ☐ ఇంకా ఏమీ చేయాల్సి ఉందని ఆలోచించడం సహజమే అయినప్పటికీ, కోలుకోవడంలో మీ పురోగతిని గుర్తించడం మరియు మీ విజయాలను గుర్తించడం మరచిపోకండి.
- ☐ వ్యక్తులు, కుటుంబాలు మరియు సమాజాలు ఎక్కువగా కష్ట సమయాలను ఎదుర్కొంటాయని మరియు కొన్నిసార్లు దాని ఫలితంగా మరింత బలంగా తయారవుతాయని మీకు మీరు గుర్తు చేసుకోండి.



మీరు ఈ వ్యూహాలను ప్రయత్నించి కొన్ని వారాల తర్వాత కూడా పరిస్థితులు మెరుగుపడకపోతే, లేదా మీరు దానిని ఎదుర్కోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు కోలుకోవడానికి సహాయపడటానికి కొంత వృత్తిపరమైన మద్దతు పొందడం గురించి మీ సాధారణ వైద్యుడితో లేదా మానసిక ఆరోగ్య వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

సంప్రదింపులతో ఉండండి

ప్రతి ఒక్కరికీ కోలుకునే ప్రయాణం భిన్నంగా ఉంటుంది మరియు వ్యక్తులు వేర్వేరు సమయాల్లో వేర్వేరు మద్దతులను ప్రాప్యత చేసుకోవలసి రావచ్చు. మీ స్థానిక సమాజంతో సంప్రదింపుల్లో ఉండటం వలన ఏమి జరుగుతున్నదో మరియు ఏ మద్దతు అందుబాటులో ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

స్థానికంగా కోలుకునే సమాచారం కోసం మీ స్థానిక మండలిని అనుసరించండి

కోలుకోవడానికి ఏ మద్దతు అందుబాటులో ఉందో తెలుసుకోవడానికి విక్ఎమెర్జెన్సీ వెబ్సైట్ను సందర్శించండి లేదా విక్ఎమెర్జెన్సీ హాట్లైన్కు కాల్ చేయండి

మీ స్థానిక సమాజం మరియు మద్దతు సమూహాలతో సంప్రదిస్తూ ఉండండి.



అత్యవసర పరిస్థితుల తర్వాత కుటుంబ హింస

అత్యవసర పరిస్థితులు సన్నిహిత సంబంధాలు మరియు కుటుంబాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి ఎందుకంటే వారు పర్యవసానాలతో వ్యవహరించడంలో సతమతమవుతూ ఉంటారు.

ఎప్పుడూ హింసాత్మకంగా లేదా నియంత్రణలో ఉండని వ్యక్తులు తాము ఇంతకు ముందు ప్రవర్తించని విధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉండవచ్చు; లేదా ఇప్పటికే ఉన్న హింసాత్మక ప్రవర్తన పెరగడం లేదా ఎక్కువ కావడం మొదలు కావచ్చు.

మీరు లేదా మీకు తెలిసిన ఎవరైనా తక్షణ ప్రమాదంలో ఉంటే **ట్రీపుల్ 000** కు కాల్ చేయండి.

ఎక్కడ సహాయం పొందాలి

మీ పరిస్థితి ఏది అయినప్పటికీ, మీకు లేదా మీకు తెలిసిన ఎవరికైనా సహాయం అవసరమైతే, విస్తృత శ్రేణి కుటుంబ హింస మద్దతు సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సేవల యొక్క పూర్తి జాబితా
ఈ క్రింది QR కోడ్ ద్వారా
అందుబాటులో ఉంది:



- ☐ మీరు ఫోన్ ద్వారా సహాయం పొందడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తే, గోప్య సంక్షోభ మద్దతు, సమాచారం మరియు వసతి సదుపాయం కోసం విక్టోరియాలోని 24/7 కుటుంబ హింస ప్రతిస్పందన కేంద్రమైన సేఫ్ స్టెప్స్ వారికి కాల్ చేయవచ్చు: 1800 015 188
- ☐ 24/7 మద్దతు కోసం మీరు 1800 RESPECT వారిని సంప్రదించవచ్చు లేదా [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) ని సందర్శించవచ్చు.



ఈ పత్రాన్ని వెబ్ సైట్లో అందుకోవడానికి, DFFH అత్యవసర కమ్యూనికేషన్లకు ఇమెయిల్ చేయండి <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

విక్టోరియన్ ప్రభుత్వం, 1 ట్రెజరీ స్ట్రీట్, మెల్బోర్న్ ద్వారా అధీకృతం చేయబడి ప్రచురించబడింది. ©విక్టోరియా రాష్ట్రము, ఆస్ట్రేలియా, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫ్యామిలీస్, ఫెయిర్నెస్ అండ్ హౌసింగ్, డిసెంబర్ 2024.

ISBN 978-1-76171-023-0 (pdf/online/MS word)

DFFH అత్యవసర సహాయ కేంద్రంలో అందుబాటులో ఉంది <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)