Tigrinya | ትግርኛ

VICTORIA State Government | Families, Fairness and Housing

# ህጹጽ ኩነታት ኣብ ቪክቶርያ፦

## ስምዒታዊ ጥዕናኻ ምቁጽጻርን ክፍሊት ህጹጽ ረድኤት ምርካብን

### ህጹጽ ኩነታት ኣጋጢሙካ ድዩ፧

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ኣብ እዋን ህጹጽ ኩነታት ኰነ ድሕሪኡ ንእትህቦ ምላሽ እትቆጻጸረሉ ስጉምትታት ክትወስድ ክትሕግዘካ ትኽእል እያ።

ብተወሳኺ'ውን ኣብ ትሕቲ መደብ ረድኤት ውልቃዊ ጸገማት ብኸመይ ገንዘባዊ ደገፍ ክትረክብ ከም እትኽእል ሓበሬታ ትህብ።

ንህይወትካ ኣብ ሓደጋ ኣብ ዘእቱ ኹነታት እንተ ኣሊኻ፡ ኵሉ ሳዕ ናብ **ሰለስተ ዜሮ (000)** ደዊልካ ናብ ፖሊስ፡ መጥፋእቲ ሓዊ ወይ ኣምቡላንስ ክትድውል ኣሎካ።

# ኣብ እዋን ህጹጽ ኩነታት

ሓበሬታ ምርካብ ድሕንነት ንኽትረክብ ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ።

## እዋናዊ ሓበሬታ ርኸብ

- [ ] ብዛዕባ ባርዕ፡ ማዕበል፡ ምዕልቕላቕ ማይን ካልእ ነገራትን መጠንቀቕታታት ንምርካብ ኣብ VicEmergency ተወከስ። VicEmergency ካብ App Store ወይ Google Play ከተራግፍ ትኽእል ኢኻ፣ ወይ ከኣ ኣብ ወብ ሳይት emergency.vic.gov.au ክትውከስ ትኽእል ኢኻ
- [ ] ናብ መስመር VicEmergency ብቑጽሪ **1800 226 226** ክትድውል ትኽእል ኢኻ

## ደሓን ምህላውካ ንኻልኦት ንገሮም

- [ ] ንስድራ ቤትካን ንፈተውትኻን ኣበይ ከም ዘለኻን ደሓን ምህላውካን ዚገልጽ መልእኽቲ ልኣኸሎም

**ምስማዕ ዝተስኣነካ ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ወይ ድማ ናይ ምዝራብ ጸገም ዘለዎ እንተ ኼንካ፡ ብኣገልግሎት National Relay ኣቢልካ ምሳና ተራኸብ፦**

- ተጠቀምቲ TTY ናብ **1800 555 677** ደዊልኩም **1800 226 226 ሕተቱ**
- ተጠቀምቲ ምዝራብን ምስማዕን ናብ **1800 555 727** ደዊልኩም **1800 226 226** ሕተቱ
- ተጠቀምቲ ኢንተርነት ሪለይ ምስ NRS ተራኸቡ እሞ ድሕሪኡ **1800 226 226 ሕተቱ**

እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተ ኼንካ፡ ካብ መስመር VicEmergency እተተርጐመ ሓበሬታ ንምርካብ ናብ ኣገልግሎት ትርጉም ብቑጽሪ **131 450** ደውል።

## ኣካላዊ፣ ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ግብረ-መልስታት ምቍጽጻር

ብምኽንያት እቲ ህጹጽ ኩነታት፡ እተፈላለየ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ግብረ-መልስታት የጋጥመካ ይህሉ ይኸውን። እዚ ምላሽ እዚ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ኪፈላለ ይኽእል እዩ። ኣብዚ እዋን እዚ ንናትካን ናይ ስድራ ቤትካን ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክትከናኸን፡ እንተ ተኻኢሉ ድማ ንፈተውትኻን ንጐረባብትኻን ክትከናኸን ኣገዳሲ እዩ።

- ዋላ እውን ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመካ ነገር ክትዛረብ እንተ ዘይደለኻ፡ ምስ ካልኦት ርክብ ይሃሉኻ፣ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ውጥረት ከጋጥመካ ኸሎ ሓጋዚ ኰይኑ ዝረኸብካዮ ናይ ምጽዋር ስልትታት ድማ ተጠቐም። ድሕንነት ገዛእ ርእስኻን ካልኦትን ንምሕላው እንታይ ከም ዝገበርካ ንርእስኻ ኣዘኻኽራ።
- ጽቡቕ ኣካላዊ ጥዕና ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ይድግፍ። ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ስሩዕ ምውስዋስ ኣካላት ንኽትገብርን ከተዕርፍን ጽቡቕ ምግቢ ንኽትበልዕን፡ ከምኡውን ንኽትዘናጋዕ ዜኽእለካ መዋቕር ክትሕዝ ጽዓር።
- ሓሸሸ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ኻብ ምውሳድ ተቈጠብ፣ ከመይሲ፡ እዚ ናብ ዝያዳ ጸገማት ኪመርሕ ይኽእል እዩ።
- ሓያል ስምዒታት ይስምዓካ እንተ ኣልዩ፡ ድሉው ምስ ኰንካ ብዛዕባ ጭንቀትካን ስምዒትካን ምዝራብ ነዚ ከም ዘፍኲሰልካ ኣይትረስዕ።
- ካብ ዓቕምኻ ንላዕሊ ኰይኑ እንተ ተሰሚዑካን ክትቈጻጸሮ እንተ ኣጸጊሙካን፡ ካብ ፈተውትኻን ስድራ ቤትካን ሓገዝ ድለ ወይ ከኣ ምስ ኣገልግሎት ደገፍ ተራኸብ። ኣብ ዝኾነ ይኹን እዋን ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ወይ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና እተፍቅሮ ሰብ ትሻቐል እንተ ኣሊኻ፡ ናብ Lifeline ብቑጽሪ 13 11 14 ወይ ናብ Beyond Blue ብቑጽሪ 1300 224 636 ደውል።

# ደገፍ ምርካብ

ክከም ዘድልየካ ነገራት ክርከብ ዝከኣል ደገፋት ኣሎ።

## እንታይ ዓይነት ደገፍ ክትረክብ ከም እትኽእል ፍለጥ

- [ ] ናብ መስመር VicEmergency ደውል
- [ ] ኣብ ወብ ሳይት VicEmergency ርአ
- [ ] ናብ ምምሕዳር ከባቢኻ ደውል ወይ ኣብ ወብ ሳይቱ ርአ። ምምሕዳር ከባቢኻ ኣየናይ ምዃኑ ርግጸኛ እንተ ዘይኴንካ፡ ኣብዚ ዚስዕብ www.vic.gov.au/know-your-council ርአ

## ኣበይ ከም እትጸንሕ ወስን

- [ ] ናብ ቤትካ ኽትምለስ ከም ዘይትኽእል እንተ ተነጊሩካ፡ ካልእ ድሕንነቱ ዝተሓለወ ቦታ ኽትረክብ ኣሎካ። ምስ ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ተራኺብ እሞ ሓገዝ ሕተት።
- [ ] ክትከይድ እትኽእለሉ ምቹእ ቦታ እንተ ዘይብልካ፡ እንታይ ዓይነት ህጹጽ ናይ መንበሪ ደገፍ ኣማራጺታት ክትረክብ ከም እትኽእል ንምምይያጥ ናብ ምምሕዳር ከባቢኻ ደውል።

## ብዛዕባ ዘሎ ገንዘባዊ ሓገዝ ፍለጥ

ኣብ ቪክቶርያ ህጹጽ ኩነታት ኬጋጥም ከሎ፡ ገንዘባዊ ደገፍ ኪርከብ ይከኣል እዩ።

እንታይ ዓይነት ደገፍ ከም ዘሎ ፍለጥ:-

- ኣብ መርበብ ሓበሬታ VicEmergency ወይ ብመስመር ህጹጽ ረድኤት
- ማእከል ህጹጽ ረድኤት ኣብ ዝኽፈተሉ ሰዓታት ናብኡ ብኣካል ብምኻድ።

## ክፍሊት ህጹጽ ረድኤት

ድሉው እንተ ዄንኩም፡ ካብ መንግስቲ ቪክቶርያ ክፍሊት ህጹጽ ረድኤት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ክፍሊት ህጹጽ ረድኤት ነቲ ዝያዳ ዘድልየካ ነገራት ንኽትከፍል ክሕግዘካ ይኽእል እዩ፣ ገለ ኻብዚ እዚ ዚስዕብ እዩ:-

- ምግቢ
- ክዳውንቲ
- መድሃኒት
- መዕረፊ።

ክፍሊት ህጹጽ ረድኤት ንነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራ ቤትካ ኣብ ዝኸውን ውሱን መጠን እዩ ዚምርኰስ።

እቲ ኽፍሊት ኣብቲ ኣብ ንቡር እዋን እትረኽቦ ገንዘብ እተመርኰሰ ኣይኮነን።

ክፍሊት ንኽትረክብ ከተመልክት ከድልየካ እዩ። ካብ መንግስቲ ቪክቶርያ ዝመጸ ሰብ ነቲ መመልከቲኻ ኺምርምሮ እዩ። ነቲ ኽፍሊት ብቑዕ እንተ ዄንካ ኺሕብረኻ እዩ።

ክፉት እንተ ዄይኑ፡ ኣብ ጥቓኻ ኣብ ዝርከብ ማእከል ህጹጽ ረድኤት ብኣካል ከተመልክት ትኽእል ኢኻ።

### ኣብ VicEmergency ገንዘባዊ ደገፍ ርኸብ

መስመር VicEmergency - 1800 226 226
(ተርጓሚ ንምርካብ 9 ጠውቕ)

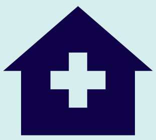
ዌብሳይት VicEmergency -
www.emergency.vic.gov.au/relief

# ቀጺሉ ዘሎ ስጉምትታት – ናይ ነዊሕ ግዜ ምሕሳብ

## ምስ ግዜ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ስምዒታውን ግብረ-መልስኻ ምቊጽጻር

ንምሕዋይ ክትገብሮ እትኽእል ገለ ነገራት እዞም ዝስዕቡ እዮም፦

- ☐ ደሓን ምዃንካ ኣብ እትፈልጦ ቦታ ከም ዘለኻ ኣረጋግጽ።
- ☐ ምሕዋይ መብዛሕትኡ ግዜ ውጥረትን ተወሳኺ ናይ ህይወት ብድሆታትን ምሕላፍ ከም ዜጠቓልል ኣስተብህል።
- ☐ ጸዓትካ ንምዕቃብ ዘየድሊ ጠለባት ነኪ።
- ☐ ሓድሓደ ግዜ ኵሉ ሰብ ብዛዕባ ፍርሁን ጭንቀቱን ኪዛረብ ዘድልዮ እኳ እንተ ኾነ፡ ኣወንታውን ትስፉውን ኣረኣእያ ኺህልወካ ጽዓር።
- ☐ ምስ ካልኦት ሰባት ኣዘውቲርካ ሓሳብ ንሓሳብ ተለዋወጥን ተራኸብን። ምስ ስድራ ቤትካ ወይ ምስ ፈተውትኻ ኣብ ኣወንታውን ደጋፍን ሃዋህው ንኽትከውን ናጻ ግዜ መድብ።
- ☐ ስሩዕ መደብ ዕረፍቲ ግበር፣ ቅድሚ ሕጂ እትፈትዎ ዝነበርካ ንጥፈታት ድማ ግበር – ዋላ እውን ብሓቂ ደስ ከይበለካ ኸሎ። ንዕረፍትን ንምዝንጋዕን ግዜ ምውሳድ፡ ኣእምሮኻን ኣካላትካን ንኽሓዊ፡ ጥዕናኻን ድሕንነትካን ድማ ንኽምለስ ይሕግዝ።
- ☐ ገና እንታይ ኪግበር ከም ዘለዎ ምሕሳብ ባህርያዊ እኳ እንተ ኾነ፡ ነቲ ኣብ ምሕዋይ እትገብሮ ዕቤት ክትከታተሎን ነቲ ዝረኸብካዮ ዓወታት ኣፍልጦ ምሃብን ኣይትረስዕ።
- ☐ ውልቀ-ሰባትን ስድራ ቤታትን ማሕበረሰባትን መብዛሕትኡ ግዜ ንጽንኩር እዋናት ከም ዚሓልፍዎ፡ ሓድሓደ ግዜ ድማ ከም ውጽኢቱ ብዝያዳ ኽም ዝብርትዑ ንርእስኻ ኣዘኻኽራ።



**ነዚ ስልትታት እዚ ፈቲንካዮ እንተ ኼንካ እሞ፡ ድሕሪ ሒደት ሰሙናት ነገራት እንተ ዘይተመሓይሹ ወይ ከኣ ንኽትዋጽኣሉ ትጽገም እንተ ኣሊኻ፡ ንምሕዋይ ዚሕግዝ ናይ ሞያ ደገፍ ብዛዕባ ምርካብ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ወይ ክኢላ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ተዘራረብ።**

## ርእስኻ ኣይትፍለ

እቲ ናይ ምሕዋይ ጉዕዞ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ እተፈልየ እዩ፣ ሰባት ከኣ ኣብ እተፈላለየ እዋናት እተፈላለየ ደገፍ ኪረኽቡ የድልዮም ይኸውን። ምስ ማሕበረሰብካ ርክብ ምቕጻልካ፡ እንታይ ይግበር ከም ዘሎን እንታይ ደገፍ ከም ዘሎን ንኽትርዳእ ኪሕግዘካ እዩ።

ናይ ከባቢኻ ናይ ምሕዋይ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ንምምሕዳር ከባቢኻ ተኸታተል

እንታይ ዓይነት ናይ ምሕዋይ ደገፍ ከም ዘሎ ንምፍላጥ ኣብ VicEmergency ወብ ሳይት ርአ፡ ወይ ከኣ ናብ መስመር VicEmergency ደውል

ምስ ማሕበረሰብካን ናይ ደገፍ መራኸቢታትን ተራኸብ።

# ድሕሪ ህጹጽ ኩነታት ኣብ ስድራቤት ዝፍጸም ዓመጽ

ህጹጽ ኩነታት ነቶም ናይ ቀረባ ርክባትን ስድራ ቤታትን ነቲ ሳዕቤኑ ንምቍጽጻር ኣብ ዝቃለስሉ እዋን ተወሳኺ ውጥረት ኬምጽኣሎም ይኽእል እዩ።

ዓመጸኛታት ወይ ተቘጻጸርቲ ኰይኖም ዘፈልጡ ሰባት፡ ቅድሚ ሕጂ ዘይነበሮም ጠባይ ከርእዩ ይኽእሉ እዮም፣ ወይ ከኣ ቅድሚ ሕጂ ዝነበሮም ዓመጽ ዝመልኦ ጠባይ ኪውስኽ ወይ ኪጋደድ ይኽእል እዩ።

ንስኻ ወይ እትፈልጦ ሰብ ኣብ ህጹጽ ሓደጋ እንተ ኣልዩ፡ ናብ **ሰለስተ 000** ደውል።

## ሓገዝ ካበይ ትረክብ

ኩነታትካ ብዘየገድስ ንስኻ ወይ እትፈልጦ ሰብ ሓገዝ እንተ ደሊኹም፡ እተፈላለየ ዓይነት ኣገልግሎት ደገፍ ስድራቤታዊ ዓመጽ ኣሎ።

**ምሉእ ዝርዝር ኣገልግሎታት በዚ ዝስዕብ QR ኮድ ምርካብ ይከኣል እዩ፦**

- ☐ ብተሌፎን ሓገዝ ክትረክብ እንተ ደሊኻ ናብ Safe Steps ክትድውል ትኽእል ኢኻ፣ ኣብ ቪክቶርያ 24/7 ናይ ስድራቤት ዓመጻ ምላሽ ዚህብ ማእከል ምስጢራዊ ደገፍ፡ ሓበሬታን መዕረፊን፦ 1800 015 188
- ☐ 24/7 ደገፍ ንምርካብ ናብ 1800 RESPECT ክትድውል ወይ ኣብ 1800RESPECT.org.au ኽትርኢ ትኽእል ኢኻ።

ነዚ ሰነድ እዚ ብኻልእ ቅርጺ ንምቕባል ናብ DFFH Emergency Communications ኢ-መይል ልኣኽ <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>

ብመንግስቲ ቪክቶርያ እተፈቕደን እተሓትመን 1 Treasury Place, መልበርን።
© ግዝኣት ቪክቶርያ፡ ኣውስትራልያ፡ ክፍሊ ስድራ ቤታት ፍትሕን መንበሪ ኣባይትን፡ ታሕሳስ 2024።
ISBN 978-1-76171-024-7 (pdf/online/MS word)
ኣብ ህጹጽ ረድኤት DFFH ይርከብ፦ https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief
(2412242)