

وڪٽوريہ ميں ٻنگامي حالات:

اپنى ذہنى صحت کى دیکھ بھال کرنا اور ایمرجنسى ریلیف ادائیگیوں تک رسائی حاصل کرنا



کيا آپ کسى ٻنگامى صورتحال سے متاثر ہوئے ہیں؟

یہ کتابچہ ٻنگامى حالات کے دوران اور اس کے بعد اپنے ردعمل کو سنبھالنے کے اقدامات اٿھانے ميں آپ کى مدد کر سکتا ہے۔

اس ميں 'پرسنل ہارڈ شپ اسسٽنس پروگرام' کے تحت مالی امداد حاصل کرنے کے بارے ميں معلومات بھی فراہم کى گئی ہیں۔

اگر آپ کى زندگی کو خطرہ ہو، تو پولیس، فائر بریگیڈ یا ایمبولینس کے لیے ہمیشہ **ٲریپل زیرو (000)** پر کال کریں۔

ہنگامی حالات کے دوران

باخبر رہنا آپ کی حفاظت میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

باخبر رہیں

□ آگ، طوفان، سیلاب اور دیگر واقعات کے بارے میں وارننگز اور اطلاعات کے لیے VicEmergency چیک کریں۔ آپ VicEmergency ایپ اسٹور یا گوگل پلے سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، یا ویب سائٹ emergency.vic.gov.au پر جا سکتے ہیں۔

□ آپ VicEmergency ہاٹ لائن کو پر بھی کال کر سکتے ہیں 1800 226 226

دوسروں کو اپنی خیریت سے آگاہ کریں

□ اپنے خاندان اور دوستوں کو پیغام بھیجیں اور انہیں بتائیں کہ آپ کہاں ہیں اور یہ کہ آپ محفوظ ہیں۔

اگر آپ بہرے ہیں، یا سننے یا بولنے میں دشواری رکھتے ہیں تو نیشنل ریلیف سروس کے ذریعے ہم سے رابطہ کریں:

- TTY صارفین 1800 555 677 پر فون کریں اور پھر 1800 226 226 پر بات کرنے کا کہیں
- Speak and Listen صارفین 1800 555 727 پر فون کریں اور پھر 1800 226 226 پر بات کرنے کا کہیں
- انٹرنیٹ ریلیف صارفین NRS سے جڑیں اور پھر 1800 226 226 پر بات کرنے کا کہیں

اگر آپ انگریزی نہیں بولتے تو VicEmergency ہاٹ لائن سے ترجمہ شدہ معلومات حاصل کرنے کے لیے 'ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریپرائزنگ سروس' کو 131 450 پر کال کریں۔

جسمانی، ذہنی اور جذباتی ردعمل کو سنبھالنا

ہنگامی صورتحال کے نتیجے میں آپ مختلف قسم کے جسمانی، ذہنی اور جذباتی ردعمل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ یہ ردعمل ہر شخص میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس وقت اپنی اور اپنے اہل خانہ کی ذہنی صحت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے، اور جہاں تک ممکن ہو، اپنے دوستوں اور پڑوسیوں کا بھی۔

پیشانی سے نمٹنے کے لیے منشیات یا الکحل کے استعمال سے گریز کریں، کیونکہ یہ مزید مسائل کا سبب بن سکتے ہیں۔



اگر آپ شدید جذباتی کیفیت محسوس کر رہے ہیں، تو یاد رکھیں کہ جب ہو سکے، اپنی پریشانیوں اور احساسات کے بارے میں بات کرنے سے انہیں سنبھالنا آسان ہو جاتا ہے۔



اگر آپ بہت زیادہ بوجھ محسوس کر رہے ہیں اور خود کو سنبھالنا مشکل ہو رہا ہے، تو دوستوں اور خاندان سے مدد مانگیں یا سپورٹ سروسز سے رابطہ کریں۔ اگر کسی بھی وقت آپ کو اپنی یا اپنے کسی پیارے کی ذہنی صحت کے بارے میں تشویش ہو، تو Lifeline کو 13 11 14 یا Beyond Blue کو 1300 224 636 پر کال کریں۔



دوسروں کے ساتھ رابطے میں رہیں۔ خواہ آپ پیش آنے والے واقعے کے بارے میں بات نہ بھی کرنا چاہیں۔ اور ان طریقوں کو اپنائیں جو ماضی میں مشکل حالات سے نمٹنے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہوئے ہوں۔ اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ نے اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لیے کتنی بہتری سے کام کیا۔



اچھی جسمانی صحت، اچھی ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اپنے روزمرہ کے معمولات کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں جس میں باقاعدہ ورزش، آرام، اچھی غذا اور خوش رہنے کے مواقع شامل ہوں۔



مدد حاصل کرنا

آپ کی ضرورت کے مطابق مختلف وسائل دستیاب ہیں۔



ایمرجنسی ریلیف پیمنٹ (بنگامی امدادی ادائیگی)

اگر ایمرجنسی ریلیف پیمنٹ دستیاب ہو، تو آپ وکٹوریہ حکومت سے یہ امداد حاصل کر سکتے ہیں۔

ایمرجنسی ریلیف پیمنٹ آپ کی سب سے ضروری چیزوں کی ادائیگی میں مدد کر سکتی ہے، بشمول:

- خوراک / کھانا
- کپڑے
- ادویات
- رہائش۔

ایمرجنسی ریلیف ادائیگیوں کی رقم آپ کے گھرانے کے ہر فرد کے لیے ایک مقررہ رقم کی بنیاد پر ہوتی ہے۔

یہ ادائیگی آپ کی آمدنی پر منحصر نہیں ہوتی۔

آپ کو ادائیگی کے لیے درخواست دینی ہوگی۔ وکٹوریہ حکومت کا عملہ آپ کی درخواست کا جائزہ لے گا۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آیا آپ اس ادائیگی کے اہل ہیں یا نہیں۔

اگر قریب ہی کوئی 'ایمرجنسی ریلیف سینٹر' کھلا ہو، تو آپ وہاں جا کر ذاتی طور پر درخواست دے سکتے ہیں۔

معلوم کریں کہ آپ کے لیے کیا مدد موجود ہے

☐ VicEmergency ہاٹ لائن پر کال کریں

☐ VicEmergency ویب سائٹ دیکھیں

☐ اپنی مقامی کونسل کو کال کریں یا ان کی ویب سائٹ پر جائیں اگر آپ کو اپنی مقامی کونسل کا علم نہیں ہے، تو اس ویب سائٹ پر جائیں: www.vic.gov.au/know-your-council

قیام کا فیصلہ کریں

☐ اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ اپنے گھر واپس نہیں جا سکتے، تو آپ کو رہنے کے لیے کوئی اور محفوظ جگہ تلاش کرنی ہوگی۔ اپنے خاندان اور دوستوں سے رابطہ کریں اور ان سے مدد مانگیں۔

☐ اگر آپ کے پاس جانے کے لیے کوئی مناسب جگہ نہیں ہے، تو اپنی مقامی کونسل کو کال کریں تاکہ وہ آپ کو بنگامی رہائش (emergency accommodation) کے دستیاب متبادل بتا سکیں۔

VicEmergency پر مالی امداد حاصل کریں

VicEmergency ہاٹ لائن - 1800 226 226 (مترجم کے لیے 9 دبائیں)

VicEmergency ویب سائٹ -

www.emergency.vic.gov.au/relief

مالی امداد کے بارے میں معلومات

جب وکٹوریہ میں کوئی بنگامی صورتحال پیش آتی ہے، تو مالی امداد فراہم کی جا سکتی ہے۔

دستیاب امداد کے بارے میں معلومات حاصل کریں:

- VicEmergency ویب سائٹ یا ہاٹ لائن کے ذریعے
- ایمرجنسی ریلیف سنٹر پر جا کر (جب وہ کھلا ہو)

اگلے اقدامات - طویل مدتی بحالی

وقت کے ساتھ ساتھ اپنے جسمانی، ذہنی اور جذباتی رد عمل کو سنبھالنا

بحالی کے عمل میں درج ذیل باتیں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں:

- آرام کے لیے باقاعدہ وقت نکالیں اور ان سرگرمیوں کو جاری رکھیں جن سے آپ پہلے لطف اندوز ہوتے تھے - خواہ اس وقت آپ کا دل نہ بھی چاہ رہا ہو۔ آرام، تفریح، لطف اور سکون کے لیے وقت نکالنا ذہن اور جسم کو دوبارہ صحت مند بننے میں مدد دیتا ہے۔
- اگرچہ یہ سوچنا ایک فطری بات ہے کہ ابھی اور کیا کرنا باقی ہے، لیکن اپنی اب تک کی پیش رفت اور کامیابیوں کو بھی یاد رکھیں۔
- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ لوگ، خاندان اور کمیونٹیز اکثر مشکل وقت سے نکل آتے ہیں، اور بعض اوقات اس کے نتیجے میں وہ پہلے سے زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ ایسی جگہ اور مقام پر ہیں جہاں آپ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔
- اس بات کو تسلیم کریں کہ بحالی کے عمل میں اکثر ذہنی دباؤ اور زندگی کے اضافی چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- اپنی توانائی بچانے کے لیے غیر ضروری کاموں کو کم کریں۔
- مایوسی سے بچیں اور پُر امید رہیں، اگرچہ کبھی کبھی ہر انسان کو اپنے خوف اور پریشانیوں کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- دوسروں کے ساتھ باقاعدہ رابطہ اور تعلق برقرار رکھیں۔ اپنے خاندان یا دوستوں کے ساتھ خوشگوار اور معاون ماحول میں وقت گزاریں

اگر آپ نے یہ حکمت عملیاں آزمائی ہیں اور چند ہفتوں بعد بھی حالات بہتر نہ ہوں، یا آپ کو مشکلات کا سامنا ہو، تو پیشہ ورانہ مدد کے لیے اپنے ڈاکٹر یا ذہنی صحت کے معالج سے رجوع کریں۔



رابطے میں رہیں

مقامی بحالی کی معلومات کے لیے اپنے مقامی کونسل کو فالو کریں

دستیاب امداد کی معلومات کے لیے VicEmergency کی ویب سائٹ پر جائیں یا VicEmergency ہاٹ لائن پر کال کریں

اپنی مقامی کمیونٹی اور سپورٹ نیٹ ورکس کے ساتھ رابطہ برقرار رکھیں۔

بحالی کا سفر ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے، اور لوگوں کو مختلف اوقات میں مختلف امداد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی مقامی کمیونٹی سے تعلق میں رہنے سے آپ کو حالات اور دستیاب امداد کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔



بنگامی حالات کے بعد گھریلو تشدد

بنگامی حالات قریبی تعلقات اور خاندانوں پر بہت زیادہ اضافی دباؤ ڈال سکتے ہیں کیونکہ اس دوران وہ اس کے اثرات سے نمٹنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔

کچھ لوگ جو پہلے کبھی پرتشدد یا زبردستی کنٹرول کرنے والے نہیں رہے، وہ اس دباؤ میں نامناسب رویہ اپنا سکتے ہیں؛ یا پہلے سے موجود پرتشدد رویوں میں شدت آ سکتی ہے۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا فوری خطرے میں ہے تو **ٹرپل 000** کو کال کریں۔

مدد کہاں سے حاصل کریں

چاہے آپ کی صورتحال کچھ بھی ہو، اگر آپ یا آپ کے جاننے والے کو مدد کی ضرورت ہے، تو گھریلو تشدد کی خدمات کے ادارے موجود ہیں۔



خدمات کی ایک مکمل
لسٹ درج ذیل QR کوڈ
کے ذریعے دستیاب ہے:

□ اگر آپ فون پر مدد حاصل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، تو آپ Safe Steps کو 1800 015 188 پر کال کر سکتے ہیں۔ یہ وکٹوریہ کا 24/7 گھریلو تشدد کا رسپانس سنٹر ہے جو خفیہ کرائیسس سپورٹ، معلومات اور رہائش فراہم کرتا ہے۔

□ آپ RESPECT 1800 پر بھی کال کر سکتے ہیں یا 24/7 مدد کے لیے 1800RESPECT.org.au پر جا سکتے ہیں۔



اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے، DFFH ایمرجنسی کمیونیکیشنز کو ای میل کریں۔
<emergency.communications@dffh.vic.gov.au>

وکٹورین حکومت کی طرف سے منظور شدہ اور شائع شدہ، 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Families, Fairness and Housing, December 2024.

ISBN 978-1-76171-026-1 (pdf/online/MS word)

DFFH ایمرجنسی ریلیف <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> پر دستیاب
(2412242)