

دليل الإغاثة في حالات الطوارئ



هل تأثرت بحالة طارئة؟

من المهم التأكد من سلامتك وسلامة أحبائك.

يتناول كتيب الإغاثة هذا ما يجب عليك فعله والموارد والدعم الذي يمكنك الحصول عليها في مراحل مختلفة.

إذا كنت في حالة تهدد الحياة، يجب عليك دائمًا الاتصال بالرقم **ثلاثة أصفار (000)** للشرطة أو الإطفاء أو الإسعاف.

To receive this document in another format, email DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Families, Fairness and Housing, October 2024.
ISBN 978-1-76130-697-6 (Print)
ISBN 978-1-76130-698-3 (pdf/online/MS word)
Available at DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>
(240295)

المرحلة 1 - الاستجابة الأولية

إن البقاء على اطلاع يمكن أن يساعدك على البقاء مستعدًا.

ابق على اطلاع

- تحقق من VicEmergency للحصول على تحذيرات وإشعارات الحوادث المتعلقة بالحرثائق والعواصف والفيضانات والمزيد. يمكنك تنزيل VicEmergency App من Store أو Google Play، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني emergency.vic.gov.au
- يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency على الرقم **1800 226 226**

أخبر الآخرين أنك آمن

- أرسل رسالة إلى العائلة والأصدقاء لإخبارهم بمكان وجودك وأنت آمن

إذا كنت أصمًا أو ضعيف السمع أو تعاني من مشاكل في النطق، فاتصل بنا من خلال **خدمة الترحيل الوطنية:**

- يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم **1800 555 677** ثم طلب الرقم **1800 226 226**
- يمكن لمستخدمي التحدث والاستماع (Speak and Listen) الاتصال على الرقم **1800 555 727** ثم طلب الرقم **1800 226 226**
- يتصل مستخدمو خدمة الترحيل عبر الإنترنت بنظام خدمة الترحيل الوطنية (NRS) ثم يطلبون الرقم **1800 226 226**

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، فاتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450** للحصول على معلومات مترجمة من الخط الساخن الخاص بـ VicEmergency.

إدارة ردود الفعل الجسدية والنفسية والعاطفية

قد تواجه مجموعة من ردود الفعل الجسدية والنفسية والعاطفية نتيجة لحالة الطوارئ. يمكن أن تختلف ردود الفعل هذه من شخص لآخر. في هذا الوقت، من المهم الاهتمام بصحتك وصحة عائلتك النفسية والعناية بالأصدقاء والجيران حيثما أمكن.

إذا كنت تشعر بمشاعر قوية، فتذكر أن التحدث عن مخاوفك ومشاعرك عندما تكون مستعدًا يجعلها أكثر قابلية للتعامل معها.



يمكن للمزارعين الوصول إلى مجموعة مختارة من الموارد من المركز الوطني لصحة المزارعين على National Centre for Farmer Health على farmerhealth.org.au بما في ذلك الكتيب: إدارة الضغوط في المزرعة.



إذا كنت تشعر بالإرهاق وتجد صعوبة في إدارة الأمر، فاطلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة أو اتصل بخدمات الدعم. إذا كنت في أي وقت تشعر بالقلق بشأن صحتك النفسية أو الصحة النفسية لأحد أحبائك، فاتصل بـ Lifeline على الرقم **13 11 14** أو Beyond Blue على الرقم **1300 224 636**.



حافظ على التواصل مع الآخرين - حتى لو كنت لا ترغب في التحدث عما حدث - واستخدم استراتيجيات التأقلم التي كانت مفيدة عندما تعاملت مع تجارب مرهقة في الماضي. ذكّر نفسك بما فعلته بشكل جيد لدعم نفسك والآخرين لتجاوز الأمر بأمان.



الصحة البدنية الجيدة تدعم الصحة النفسية الجيدة. حاول أن تحافظ على بعض التنظيم في يومك الذي يسمح لك بممارسة التمارين الرياضية بانتظام والراحة وتناول الطعام الجيد والحصول على فرص للاستمتاع.



تجنب استخدام المخدرات أو الكحول للتعامل مع المشاكل، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى المزيد من المشاكل.



المرحلة الثانية - البحث عن الدعم

هناك العديد من الموارد المتاحة اعتمادًا على ما تحتاجه.



تعتمد دفعات الإغاثة الطارئة على مبلغ ثابت لكل فرد من أفراد أسرتك.

لا يعتمد الدفع على مقدار المال الذي تكسبه.

سوف تحتاج إلى التقدم بطلب للحصول على دفعة. سيقوم شخص ما من حكومة ولاية

فيكتوريا بالنظر في طلبك. سيتم إعلامك إذا كنت مؤهلاً للدفعة.

ربما يكون بإمكانك التقديم شخصيًا، في مركز الإغاثة الطارئة القريب منك.

تعرف على الدعم المتاح لك

اتصل بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency

قم بزيارة موقع VicEmergency

اتصل بالمجلس البلدي المحلي أو قم بزيارة موقعه الإلكتروني. إذا لم تكن متأكدًا أي مجلس بلدي محلي تتبع له، قم بزيارة:

www.vic.gov.au/know-your-council

قرر أين ستقيم

إذا قيل لك أنك لا تستطيع العودة إلى المنزل، فأنت بحاجة إلى العثور على مكان آخر آمن للإقامة فيه. اتصل بالعائلة والأصدقاء واطلب المساعدة.

إذا لم يكن لديك مكان مناسب للذهاب إليه، فاتصل بالمجلس البلدي المحلي الخاص بك لمناقشة خيارات دعم الإقامة الطارئة التي قد تكون متاحة لك.

مساعدات مالية أخرى

قد تكون هناك مدفوعات أخرى متاحة من الحكومة الأسترالية. للتعرف على المدفوعات المتاحة، قم بزيارة: www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support

إذا كنت مزارعًا أو منتجًا للمواد الأساسية، فيمكنك الاتصال بخدمة الاستشارة المالية الريفية للوصول إلى معلومات مالية مجانية ومستقلة وخيارات ودعم اتخاذ القرار. كما يمكنهم أيضًا مساعدتك في التقدم بطلب للحصول على مساعدة مالية. للاتصال بخدمة العملاء المحلية، اتصل على الرقم 1300 771 741 أو قم بزيارة: rfcsnetwork.com.au

تعرف على المساعدة المالية

بعد حدوث حالة طوارئ في ولاية فيكتوريا، قد يكون الدعم المالي متاحًا.

تعرف على الدعم المتاح:

- عبر موقع VicEmergency الإلكتروني أو عبر الخط الساخن
- شخصيًا في مركز الإغاثة في حالات الطوارئ.

دفعات الإغاثة الطارئة

قد تتمكن من الحصول على دفعة الإغاثة الطارئة من حكومة ولاية فيكتوريا إذا كانت متاحة.

يمكن أن تساعدك دفعات الإغاثة الطارئة على الدفع مقابل الأشياء التي تحتاجها بشدة، بما في ذلك:

- الطعام
- الملابس
- الدواء
- السكن.

ابحث عن الدعم المالي في VicEmergency

الخط الساخن الخاص بـ VicEmergency على الرقم - 1800 226 226 (اضغط على الرقم 9 للحصول على مترجم شفهي)

موقع VicEmergency الإلكتروني -

www.emergency.vic.gov.au/relief

المرحلة الثالثة - العودة إلى المنزل

يجب عليك العودة إلى المنزل فقط عندما تقول خدمات الطوارئ أنه من الآمن القيام بذلك. تذكر أن تكون حذرًا عند العودة إلى المنزل لأن أي ضرر قد يلحق بممتلكاتك قد يكون خطيرًا.

اتصل بشركة التأمين

- اتصل بشركة التأمين للحصول على المشورة حول كيفية تقديم المطالبة وما هي المعلومات التي ستحتاج إلى تقديمها.
- إذا كان ذلك ممكنًا، وقبل أن تلمس أو تحرك أي شيء، التقط صورًا أو مقاطع فيديو للأضرار التي لحقت بالممتلكات والأغراض كدليل على مطالبة التأمين. إذا كان لديك لقطات أمنية لما حدث، فقد يكون هذا مفيدًا.
- قم بإعداد قائمة بكل العناصر التالفة مع تضمين وصف مفصل، مثل العلامة التجارية والطراز والرقم التسلسلي إذا كان ذلك ممكنًا.
- التقط الصور قبل إزالة أي عناصر متضررة بالماء أو الحريق والتي قد تشكل خطرًا على الصحة.
- قم بتخزين العناصر التالفة أو المدمرة في مكان آمن حيث لا تشكل خطرًا على الصحة.
- لا تتخلص من البضائع التي يمكن استردادها أو إصلاحها.
- تَحَدَّث إلى شركة التأمين قبل الموافقة على أي أعمال بناء، بما في ذلك الإصلاحات الطارئة.

التنظيف

- هناك عدد من المخاوف المتعلقة بالصحة والسلامة عند العودة إلى منزل تأثر بحريق أو فيضان أو عاصفة.
- تأكد من قراءة نصائح التنظيف الرسمية قبل العودة إلى المنزل حتى تعرف ما يجب أن تأخذه معك. وقد يشمل ذلك الملابس الواقية ومعدات التنظيف.
- تجنّب اصطحاب الأطفال والحيوانات الأليفة إلى الممتلكات المتضررة. إذا كان لابد من أن يرافقوك، تأكد من بقائهم محميين من المخاطر الجسدية في جميع الأوقات، وقلل من تعرضهم للمشاهد المؤلمة.
- للحصول على نصائح حول التنظيف بعد الفيضان أو الحريق، قم بزيارة موقع Better Health Channel وابحث عن "Flood" أو "Fire" على: www.betterhealth.vic.gov.au

في المزرعة

- يمكن للمزارعين الذين لديهم احتياجات عاجلة تتعلق بعافية الحيوان الاتصال بخط الطوارئ الخاص بـ VicEmergency.
- قم بزيارة موقع وزارة الزراعة في ولاية فيكتوريا Agriculture Victoria على www.agriculture.vic.gov.au للحصول على الموارد الخاصة بإدارة التأثيرات في المزرعة بعد وقوع كارثة طبيعية أو حادثة تتعلق بالأمن الحيوي.
- اطلب المشورة من المجلس البلدي المحلي أو وزارة الزراعة في ولاية فيكتوريا Agriculture Victoria بشأن التخلص الآمن من الماشية النافقة أو قم بزيارة www.agriculture.vic.gov.au للحصول على معلومات حول التخلص من الجثث بعد حدوث كارثة طبيعية.



ابحث عن الدعم للعودة إلى المنزل في VicEmergency

الخط الساخن الخاص بـ VicEmergency على الرقم - 1800 226 226
(اضغط على الرقم 9 للحصول على مترجم شفهي)

موقع VicEmergency الإلكتروني - www.emergency.vic.gov.au/relief

الخطوات التالية – التفكير على المدى الطويل

إدارة ردود أفعالك النفسية والجسدية والعاطفية بمرور الوقت

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم عملية التعافي، بما في ذلك:

- التأكد من أنك في مكان وموقع تعرف أنك آمن فيه.
- إدراك أن التعافي يتضمن في كثير من الأحيان المرور بفترة من التوتر والتحديات الحياتية الإضافية.
- تقليص المطالب غير الضرورية للحفاظ على الطاقة.
- محاولة الحفاظ على نظرة متفائلة ومليئة بالأمل، حتى لو احتاج الجميع في بعض الأحيان إلى التحدث عن مخاوفهم وهمومهم.
- الحفاظ على التواصل والارتباط المنتظم مع الآخرين. خصص وقتًا للتواجد مع العائلة أو الأصدقاء في بيئة إيجابية وداعمة.
- التخطيط لوقت راحة منتظم وحافظ على الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل - حتى لو لم تكن تشعر بالرغبة في ذلك حقًا. إن قضاء وقت للراحة والاستجمام والاستمتاع والاسترخاء يدعم العقل والجسم للتعافي واستعادة الصحة والعافية.
- في حين أنه من الطبيعي أن نفكر فيما لا يزال يتعين علينا القيام به، تذكّر أن تتابع تقدمك في التعافي وتعتز بإنجازاتك.
- تذكير نفسك بأن الأفراد والأسر والمجتمعات غالبًا ما يتجاوزون الأوقات الصعبة، وأحيانًا يصبحون أقوى نتيجة لذلك.



**إذا جربت هذه الاستراتيجيات ولم تتحسن الأمور بعد
بضعة أسابيع، أو إذا كنت تواجه صعوبة في التأقلم،**

فتحدّث إلى الطبيب العام أو اختصاصي الصحة النفسية للحصول على
بعض الدعم المهني للمساعدة في التعافي.

ابق على اتصال

- تابع المجلس البلدي المحلي للحصول على معلومات التعافي المحلية
- قم بزيارة موقع VicEmergency الإلكتروني أو اتصل بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency لمعرفة دعم التعافي المتاح
- حافظ على التواصل مع المجتمع المحلي وشبكات الدعم.

تختلف رحلة التعافي من شخص لآخر، وقد يحتاج الأشخاص إلى الوصول إلى دعم مختلف في أوقات مختلفة. إن البقاء على اتصال مع المجتمع المحلي سيساعدك على فهم ما يحدث وما هو الدعم المتاح.



العنف الأسري بعد الطوارئ

يمكن أن تؤدي حالات الطوارئ إلى فرض الكثير من الضغوط الإضافية على العلاقات الوثيقة والأسر بينما يكافحون للتعامل مع العواقب.

قد يجد الأشخاص الذين لم يكونوا عنيفين أو مسيطرين قط أنفسهم يتصرفون بطرق لم يتصرفوا بها من قبل؛ أو قد يبدأ السلوك العنيف الموجود في الزيادة أو التصعيد.

- اتصل بالرقم ثلاثة أصفار 000 إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر وشيك.

أين تحصل على المساعدة

مهما كانت حالتك، إذا كنت أنت أو شخص تعرفه بحاجة إلى المساعدة، هناك مجموعة واسعة من خدمات دعم العنف الأسري المتاحة.



قائمة كاملة من الخدمات متاحة عبر رمز الاستجابة السريعة التالي:

- إذا كنت تفضل الحصول على المساعدة عبر الهاتف، يمكنك الاتصال بـ Safe Steps، مركز الاستجابة للعنف الأسري في ولاية فيكتوريا الذي يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على الدعم السري في حالات الأزمات والمعلومات والإقامة على الرقم: 1800 015 188

- يمكنك أيضًا الاتصال على الرقم 1800 RESPECT أو زيارة 1800RESPECT.org.au للحصول على الدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.



