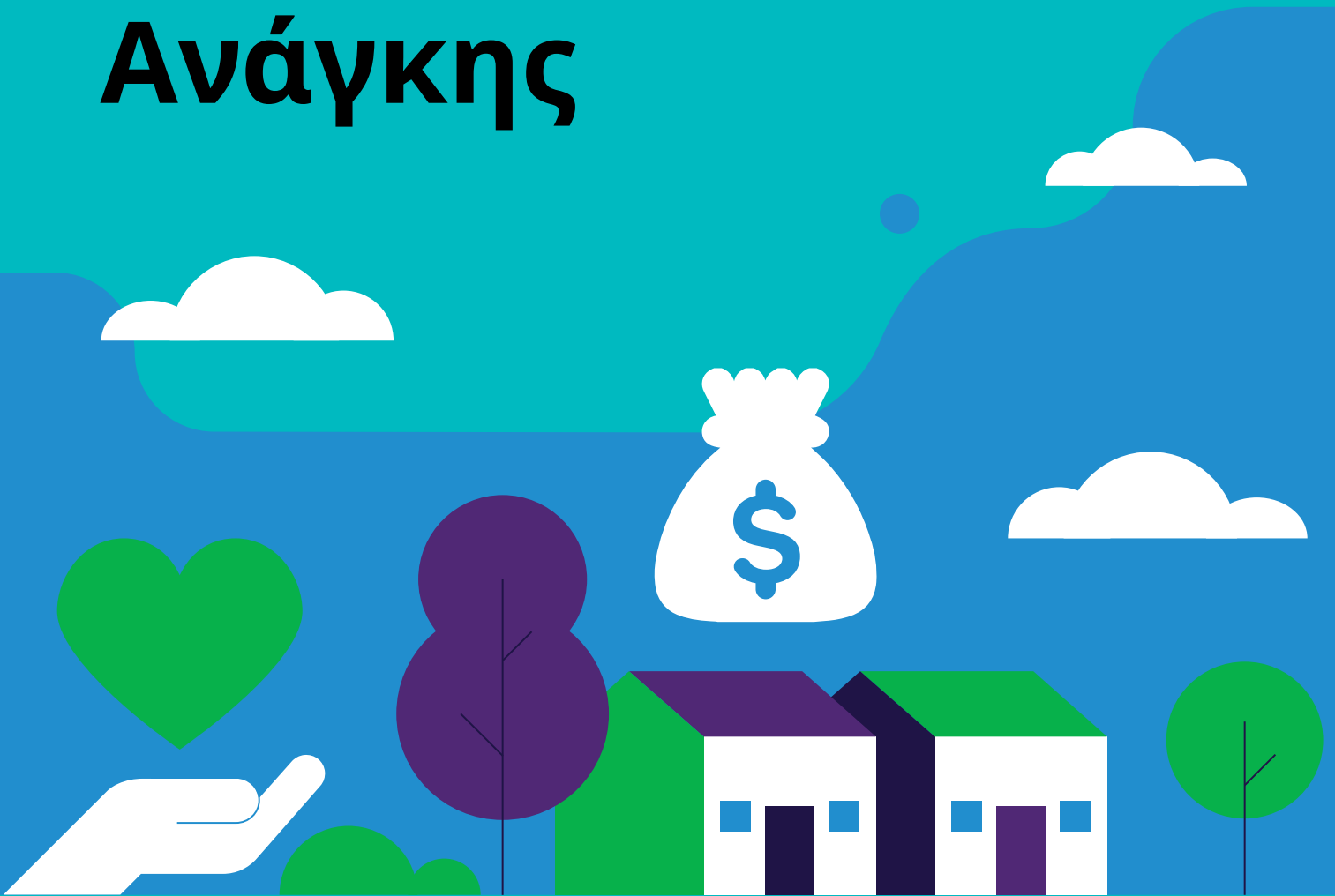


Εγχειρίδιο Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης



Έχετε πληγεί από κατάσταση έκτακτης ανάγκης;

Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι εσείς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα παραμένετε ασφαλείς.

Αυτό το εγχειρίδιο βοήθειας περιγράφει τι χρειάζεται να κάνετε και σε ποιους πόρους και υποστήριξη μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε διαφορετικά στάδια.

Αν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή, πρέπει πάντα να καλείτε το **Τριπλό Μηδέν (000)** για την αστυνομία, την πυροσβεστική ή το ασθενοφόρο.

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 978-1-76130-691-4 (Print)
ISBN 978-1-76130-692-1 (pdf/online/MS word)

Available at DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>
(240295)

Στάδιο 1 - Πρώτη απόκριση

Το να μείνετε ενημερωμένοι μπορεί να σας βοηθήσει να είστε προετοιμασμένοι.

Μείνετε ενημερωμένοι

- Ελέγξτε την VicEmergency για προειδοποιήσεις και ειδοποιήσεις περιστατικών πυρκαγιών, καταιγίδων, πλημμυρών και άλλων. Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή VicEmergency από το App Store ή το Google Play ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα emergency.vic.gov.au
- Μπορείτε επίσης να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency στο **1800 226 226**

Ενημερώστε άλλα άτομα ότι είστε ασφαλείς

- Στείλτε ένα μήνυμα στην οικογένεια ή τους φίλους, για να τους ενημερώσετε πού είστε και ότι είστε ασφαλείς




Αν είστε κωφοί, έχετε δυσκολία στην ακοή ή την ομιλία, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Εθνικής Υπηρεσίας Αναμετάδοσης:


- Χρήστες Τηλετύπου [TTY] τηλεφωνήστε στο **1800 555 677**, μετά ζητήστε το **1800 226 226**
- Χρήστες Speak and Listen [Μιλήστε και Ακούστε] τηλεφωνήστε στο **1800 555 727**, μετά ζητήστε το **1800 226 226**
- Χρήστες διαδικτυακής αναμετάδοσης, συνδεθείτε με το NRS, μετά ζητήστε το **1800 226 226**


Αν δεν μιλάτε Αγγλικά, καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο **131 450** για μεταφρασμένες πληροφορίες από την Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας VicEmergency.


Διαχείριση σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών αντιδράσεων

Μπορεί να αντιμετωπίσετε ένα φάσμα σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών αντιδράσεων ως αποτέλεσμα της έκτακτης ανάγκης. Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Σ' αυτό το διάστημα, είναι σημαντικό να φροντίσετε τη δική σας και την ψυχική υγεία της οικογένειάς σας, και όπου είναι δυνατόν, να μεριμνήσετε για τους φίλους και τους γείτονες.

-  Μείνετε συνδεδεμένοι με άλλους - ακόμα και αν δεν θέλετε να μιλήσετε για ό,τι έχει συμβεί - και χρησιμοποιήστε στρατηγικές αντιμετώπισης που ήταν χρήσιμες όταν αντιμετωπίσατε αγχωτικές εμπειρίες στο παρελθόν. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι καταφέρατε καλά να υποστηρίξετε τον εαυτό σας και τους άλλους με ασφάλεια.
-  Η καλή σωματική υγεία υποστηρίζει την καλή ψυχική υγεία. Προσπαθήστε να έχετε κάποια δομή στην ημέρα σας που να σας επιτρέπει να ασκείστε τακτικά και να ξεκουράζεστε, να τρώτε καλά και να έχετε ευκαιρίες για διασκέδαση.
-  Αποφύγετε τη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ως τρόπους αντιμετώπισης, καθώς αυτά ενδέχεται να σας οδηγήσουν σε περισσότερα προβλήματα.

-  Αν βιώνετε ισχυρά συναισθήματα, θυμηθείτε ότι το να μιλήσετε για τις ανησυχίες και τα αισθήματά σας όταν είστε έτοιμοι τα κάνει πιο διαχειρίσιμα.

-  Ο αγρότες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε μια επιλογή πόρων από το Εθνικό Κέντρο για την Υγεία των Αγροτών στη διεύθυνση farmerhealth.org.au που συμπεριλαμβάνουν το φυλλάδιο: Διαχείριση του Άγχους στη Φάρμα [Managing Stress on the Farm].

-  Αν αισθάνεστε πελαγωμένοι και δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε την κατάσταση, προσεγγίστε τους φίλους και την οικογένεια για βοήθεια ή επικοινωνήστε με υπηρεσίες υποστήριξης. Αν, οποιαδήποτε στιγμή, ανησυχείτε για τη δική σας ή την ψυχική υγεία ενός αγαπημένου προσώπου, καλέστε την υπηρεσία Lifeline στο 13 11 14 ή την Beyond Blue στο 1300 224 636.

Στάδιο 2 - Αναζήτηση υποστήριξης

Υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι πόροι ανάλογα με το τι χρειάζεστε.

Βρείτε τι υποστήριξη διατίθεται για εσάς

- Καλέστε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της VicEmergency
- Καλέστε τον τοπικό σας δήμο ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του. Αν δεν είστε σίγουροι ποιος είναι ο τοπικός σας δήμος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.vic.gov.au/know-your-council

Αποφασίστε πού θα μείνετε

- Αν σας είπαν ότι δεν μπορείτε να επιστρέψετε στο σπίτι σας, θα πρέπει να βρείτε κάποιο άλλο ασφαλές μέρος να μείνετε. Επικοινωνήστε με την οικογένεια και τους φίλους και ζητήστε βοήθεια.
- Αν δεν υπάρχει κατάλληλη τοποθεσία για να πάτε, καλέστε τον τοπικό σας δήμο για να συζητήσετε τις επιλογές υποστήριξης για καταλύματα έκτακτης ανάγκης που είναι διαθέσιμα για εσάς.

Βρείτε πληροφορίες για οικονομική βοήθεια

Κατόπιν περιστατικού έκτακτης ανάγκης στη Βικτώρια, ενδέχεται να διατίθεται οικονομική υποστήριξη.

Βρείτε τι υποστήριξη διατίθεται:

- Στην ιστοσελίδα της VicEmergency ή μέσω της τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας
- Αυτοπροσώπως σε ένα Κέντρο Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης.

Επιδόματα Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης

Ενδέχεται να μπορέσετε να λάβετε Επίδομα Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, εφόσον είναι διαθέσιμο.

Ένα επίδομα έκτακτης ανάγκης μπορεί να σας βοηθήσει να πληρώσετε για πράγματα που χρειάζεστε περισσότερο, όπως:

- τρόφιμα
- ρούχα
- φάρμακα
- στέγαση.

Τα επιδόματα έκτακτης ανάγκης βασίζονται σε ένα προκαθορισμένο ποσό για κάθε μέλος του νοικοκυριού σας.

Το επίδομα δεν βασίζεται στο ποσό του εισοδήματός σας.

Θα χρειαστεί να υποβάλετε αίτηση για το επίδομα. Κάποιος από την Κυβέρνηση της Βικτώριας θα εξετάσει την αίτησή σας. Θα σας ενημερώσει εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις για το επίδομα.

Ενδέχεται να μπορείτε να κάνετε αίτηση αυτοπροσώπως, σε ένα Κέντρο Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης κοντά σας.



Άλλη οικονομική βοήθεια

- Άλλα επιδόματα ενδέχεται να διατίθενται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας. Για να μάθετε τι επιδόματα διατίθενται, επισκεφθείτε την διεύθυνση: www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support
- Αν είστε αγρότης ή παραγωγός του πρωτογενούς τομέα, μπορείτε να καλέσετε την Αγροτική Υπηρεσία Οικονομικών Συμβουλών για πρόσβαση σε δωρεάν και ανεξάρτητες οικονομικές συμβουλές, επιλογές και υποστήριξη με τη λήψη αποφάσεων. Η υπηρεσία μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να υποβάλετε αίτηση για οικονομική υποστήριξη. Για επικοινωνία με την τοπική σας υπηρεσία, καλέστε το 1300 771 741 ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση: rfcsnetwork.com.au

Βρείτε οικονομική υποστήριξη στη VicEmergency

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας VicEmergency - 1800 226 226 (πατήστε το 9 για διερχόμενα)

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

Στάδιο 3 - Επιστροφή στο σπίτι

Πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι μόνο όταν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης πουν ότι είναι ασφαλές. Να θυμάστε ότι η επιστροφή στο σπίτι πρέπει να γίνει με προσοχή, καθώς η ζημιά στο ακίνητό σας μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Επικοινωνήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία

- Επικοινωνήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία για συμβουλές για το πώς να υποβάλετε αξίωση και τι πληροφορίες θα χρειαστεί να προσκομίσετε.
- Αν είναι δυνατόν, και πριν να αγγίξετε ή να μετακινήσετε οτιδήποτε, βγάλτε φωτογραφίες ή βίντεο της ζημιάς στο ακίνητο και τα υπάρχοντά σας ως τεκμήρια για την ασφαλιστική σας αξίωση. Αν έχετε πλάνο του περιστατικού από κάμερες ασφαλείας, αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο.
- Καταρτίστε έναν κατάλογο για το κάθε αντικείμενο που υπέστη ζημιά και συμπεριλάβετε μια λεπτομερή περιγραφή, όπως τη μάρκα, το μοντέλο και τον σειριακό αριθμό αν είναι δυνατόν.
- Βγάλτε φωτογραφίες πριν να μετακινήσετε οποιαδήποτε αντικείμενα με ζημιά από φωτιά ή νερό που μπορεί να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία.
- Αποθηκεύστε αντικείμενα που υπέστησαν ζημιά ή καταστράφηκαν σε ασφαλές μέρος όπου δεν αποτελούν κίνδυνο για την υγεία.
- Μην πετάτε αντικείμενα που θα μπορούσατε να ανακτήσετε ή να επισκευάσετε.
- Μιλήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία πριν να εγκρίνετε οποιαδήποτε οικοδομική εργασία, συμπεριλαμβανομένων των επισκευών έκτακτης ανάγκης.



Καθαρισμός

Υπάρχουν διάφορες ανησυχίες για την υγεία και την ασφάλεια όταν επιστρέψετε σε σπίτι που έχει πληγεί από πυρκαγιά, πλημμύρα ή καταιγίδα.

- Πριν επιστρέψετε στο ακίνητό σας, βεβαιωθείτε ότι διαβάσατε την επίσημη ενημέρωση για τον καθαρισμό, ώστε να γνωρίζετε τι να πάρετε μαζί σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προστατευτικό ρουχισμό και εξοπλισμό καθαρισμού.
- Αποφύγετε να πάρετε τα παιδιά και τα κατοικίδια σας στο κατεστραμμένο σας ακίνητο. Αν πρέπει να τα έχετε μαζί σας, βεβαιωθείτε ότι παραμένουν προστατευμένα έναντι φυσικών κινδύνων ανά πάσα στιγμή και ελαχιστοποιήστε την έκθεσή τους σε σκηνές που μπορεί να προκαλέσουν ψυχικό τραύμα.

Για συμβουλές για τον καθαρισμό μετά από πλημμύρα ή φωτιά, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Better Health Channel [Κανάλι Καλύτερης Υγείας] και κάντε αναζήτηση είτε για «Πλημμύρα» είτε για «Φωτιά»:
www.betterhealth.vic.gov.au

Στη φάρμα

- Οι αγρότες που έχουν επείγουσες ανάγκες για τις συνθήκες διαβίωσης των ζώων μπορούν να καλέσουν την Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας VicEmergency.
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Agriculture Victoria στη διεύθυνση www.agriculture.vic.gov.au για πόρους σχετικά με τη διαχείριση επιπτώσεων σε φάρμες μετά από φυσική καταστροφή ή περιστατικό βιοασφάλειας.
- Ζητήστε συμβουλές από τον τοπικό σας δήμο ή την Agriculture Victoria για την ασφαλή απομάκρυνση νεκρών ζώων ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.agriculture.vic.gov.au για πληροφορίες για την απομάκρυνση νεκρών ζώων μετά από μια φυσική καταστροφή.

Βρείτε υποστήριξη για την επιστροφή στο σπίτι στη VicEmergency

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας VicEmergency - 1800 226 226 (πατήστε το 9 για διερμηνέα)

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

Τα επόμενα βήματα - Μακροπρόθεσμα σχέδια

Η διαχείριση των ψυχικών, σωματικών και συναισθηματικών αντιδράσεων σε βάθος χρόνου

Ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υποστήριξη της ανάκαμψης περιλαμβάνουν:

- Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε μέρος και τοποθεσία όπου γνωρίζετε ότι είστε ασφαλείς.
- Αναγνωρίστε ότι η ανάκαμψη συχνά περιλαμβάνει αρχικά μια περίοδο άγχους και πρόσθετων δυσκολιών της ζωής.
- Μειώστε τις περιττές απαιτήσεις για να εξοικονομήσετε ενέργεια.
- Προσπαθήστε να τηρήσετε μια αισιόδοξη και ελπιδοφόρα στάση, ακόμα και αν, ενίοτε, όλοι χρειάζονται να μιλήσουν για τους φόβους και τις ανησυχίες τους.
- Διατηρήστε τακτική επικοινωνία και συνδέσεις με άλλους. Αφήστε ελεύθερο χρόνο για να συναντηθείτε με την οικογένεια ή τους φίλους σε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να συνεχίσετε δραστηριότητες που απολαμβάνετε προηγουμένως - ακόμα και αν δεν έχετε τη διάθεση. Τα διαλείμματα για ξεκούραση, αναψυχή, απόλαυση και χαλάρωση υποστηρίζουν το μυαλό και το σώμα να ανακάμψουν και να επανέλθουν η υγεία και η ευεξία.
- Ενώ είναι φυσιολογικό να σκέπτεστε τι χρειάζεται να γίνει ακόμα, θυμηθείτε να ελέγχετε την πρόοδό σας με την ανάκαμψη και να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι τα άτομα, οι οικογένειες και οι κοινότητες ξεπερνούν, τις περισσότερες φορές, τις δύσκολες στιγμές και γίνονται, ως αποτέλεσμα, ακόμα πιο δυνατοί μερικές φορές.



Αν δοκιμάσατε αυτές τις στρατηγικές και τα πράγματα δεν έχουν βελτιωθεί μετά από λίγες εβδομάδες ή αν δυσκολεύεστε να αντεπεξέλθετε,

μιλήστε στον γενικό γιατρό σας ή τον ειδικό ψυχικής υγείας, για να λάβετε επαγγελματική υποστήριξη που θα σας βοηθήσει να ανακάμψετε.

Μείνετε συνδεδεμένοι

Η πορεία προς την ανάκαμψη είναι διαφορετική για τον καθένα και τα άτομα ενδέχεται να χρειαστούν πρόσβαση σε διαφορετικές μορφές υποστήριξης σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Το να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την τοπική σας κοινότητα θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι συμβαίνει και τι υποστήριξη είναι διαθέσιμη.



- Ακολουθήστε τον τοπικό σας δήμο για τοπικές πληροφορίες ανάκαμψης
- Επισκεφθείτε την Ιστοσελίδα VicEmergency ή καλέστε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency για να βρείτε τι υποστήριξη ανάκαμψης είναι διαθέσιμη
- Μείνετε σε επαφή με την τοπική σας κοινότητα και τα δίκτυα υποστήριξης.

Οικογενειακή βία μετά από έκτακτη ανάγκη

Περιστατικά έκτακτης ανάγκης ενδέχεται να προκαλέσουν πρόσθετο άγχος σε στενές σχέσεις και οικογένειες, καθώς αυτές καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια να διαχειριστούν τις επιπτώσεις.

Άτομα που ποτέ δεν ήταν βίαια ή δεν ήθελαν πάντα να έχουν τον έλεγχο αρχίζουν να συμπεριφέρονται με τρόπους που δεν έκαναν προηγουμένως ή η υπάρχουσα βία συμπεριφορά μπορεί να αρχίσει να αυξάνεται ή να κλιμακώνεται.

- Καλέστε το **Τριπλό 000** αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε, βρίσκεστε σε άμεσο κίνδυνο.



Πού να λάβετε βοήθεια

Όποιες και να είναι οι περιστάσεις σας, αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε βοήθεια, υπάρχει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υποστήριξης για την οικογενειακή βία που είναι διαθέσιμες.

Ο πλήρης κατάλογος υπηρεσιών διατίθεται μέσω του ακόλουθου Κωδικού QR:



- Αν προτιμάτε να έχετε βοήθεια στο τηλέφωνο, μπορείτε να καλέσετε τον οργανισμό Safe Steps, το κέντρο απόκρισης της Βικτώριας για την οικογενειακή βία για εμπιστευτική υποστήριξη, πληροφορίες και στέγαση για κρίσεις 24/7: 1800 015 188
- Μπορείτε επίσης να καλέσετε το 1800 RESPECT ή να επισκεφθείτε [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) για υποστήριξη 24/7.



Families,
Fairness
and Housing