

आपातकालीन राहत पुस्तिका (एमर्जेन्सी रिलीफ हैंडबुक)



क्या आप आपातकालीन स्थिति से प्रभावित हुए हैं?

यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप और आपके प्रियजन सुरक्षित रहते हैं।

यह राहत पुस्तिका बताती है कि आपको क्या करने की आवश्यकता है और अलग-अलग चरणों पर आप किन संसाधनों तथा सहायता तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं।

यदि आप किसी प्राणघातक स्थिति में हैं, तो आपको हमेशा पुलिस, फायर या एम्बुलेंस के लिए **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर कॉल करना चाहिए।

ISBN 978-1-76130-689-1 (Print)
ISBN 978-1-76130-690-7 (pdf/online/
MS word)

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 978-1-76130-689-1 (Print)
ISBN 978-1-76130-690-7 (pdf/online/MS word)

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

चरण 1 - पहली प्रतिक्रिया

सूचित रहने से आपको तैयार रहने में मदद मिल सकती है।

अप-टु-डेट (नवीनतम जानकारी से अवगत) रहें

- आग, तूफान, बाढ़ तथा और अधिक आपातकालीन स्थितियों के लिए चेतावनियों तथा दुर्घटना अधिसूचनाओं के लिए VicEmergency की जांच करें। आप एप्प स्टोर या गूगल प्ले से VicEmergency डाउनलोड कर सकते हैं, या emergency.vic.gov.au वेबसाइट पर जाएँ
- आप VicEmergency हॉटलाइन को **1800 226 226** पर भी कॉल कर सकते हैं

अन्य लोगों को बताएँ कि आप सुरक्षित हैं

- परिवार और मित्रों को मैसेज भेजकर बताएँ कि आप कहाँ हैं और आप सुरक्षित हैं




यदि आप बहरे हैं, आपको कम सुनाइ देता है या स्पीच (बोलने) से जुड़ी समस्या है, तो हमें नेशनलरिले सेवा के माध्यम से संपर्क करें:


- TTY उपयोगकर्ता **1800 555 677** पर फोन करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें
- स्पीक एंड लिसन उपयोगकर्ता **1800 555 727** पर फोन करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें
- इंटरनेट रिले उपयोगकर्ता NRS पर कनेक्ट करें और फिर **1800 226 226** पर बात करवाए जाने के लिए कहें


यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं, तो VicEmergency हॉटलाइन से अनुवाद की गइ जानकारी के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर कॉल करें।


शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करना

हो सकता है कि आपातकालीन स्थिति के कारण आप कइ प्रकार की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर रहे हों। ये प्रतिक्रियाएँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग हो सकती हैं। ऐसे समय पर, अपने और अपने परिवार के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना, और जहाँ संभव हो, मित्रों तथा पड़ोसियों का हालचाल पूछना महत्वपूर्ण होता है।

-  दूसरों के साथ जुड़े रहें - भले ही जो हुआ है, आप उस बारे में बात न करना चाहें - और स्थितियों का सामना करने की उन कार्यनीतियों का प्रयोग करें जो उस समय सहायक रही हैं जब आपने पहले कभी तनावपूर्ण अनुभवों का सामना किया है। अपने आपको याद दिलाएँ कि इससे सुरक्षित रूप से गुजरने के लिए आपने अपनी और अन्य लोगों की सहायता करने के लिए कौन से अच्छे कदम उठाए थे।
-  अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में सहायता देता है। अपने दिन में कुछ नित्य-कर्म बनाएँ रखें जो आपको नियमित व्यायाम और आराम करने, अच्छा खाने-पीने और आनन्द लेने के अवसरों के होने की योग्यता दें।
-  स्थितियों का सामना करने के लिए नशीले पदार्थों या एल्कोहॉल का प्रयोग करने से बचें, क्योंकि इससे और अधिक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

-  यदि आप प्रबल भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं तो याद रखें कि जब आप तैयार हों तो अपनी चिंताओं और अहसासों के बारे में बात करना इन्हें अधिक प्रबंधन योग्य बनाता है।

-  किसान farmerhealth.org.au वेबसाइट से नेशनल सेंटर फॉर फार्मर हेल्थ से कइ प्रकार के संसाधनों तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं जिनमें यह पुस्तिका शामिल है: Managing Stress on the Farm (खेतों में तनाव का प्रबंधन करना)।

-  यदि आप स्थितियों से बहुत परेशान महसूस कर रहे हैं और आपको इनका प्रबंधन करना कठिन लग रहा है, तो दोस्तों और परिवार से मदद लें या सहायता सेवाओं से संपर्क करें। अगर किसी भी समय आप अपने मानसिक स्वास्थ्य या किसी प्रियजन के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो Lifeline को 13 11 14 पर या Beyond Blue को 1300 224 636 पर कॉल करें।

चरण 2 - सहायता का पता लगाना

आपको किस चीज़ की आवश्यकता है इस बात पर निर्भर करते हुए कइ संसाधन उपलब्ध हैं।

पता लगाएँ कि आपके लिए क्या सहायता उपलब्ध है

- VicEmergency हॉटलाइन को कॉल करें
- VicEmergency वेबसाइट देखें
- अपनी स्थानीय काउंसिल को कॉल करें या उनकी वेबसाइट देखें। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि आपकी स्थानीय काउंसिल कौन सी है, तो www.vic.gov.au/know-your-council पर जाएँ

फैसला लें कि आप कहाँ रहेंगे

- यदि आपको बताया गया है कि आप अपने घर वापस नहीं जा सकते हैं, तो आपको किसी ऐसे अन्य स्थान का पता लगाने की ज़रूरत है जो रहने के लिए सुरक्षित हो। परिवार और मित्रों से संपर्क करें तथा सहायता की मांग करें।
- यदि आपके पास कहीं जाने के लिए उचित स्थान नहीं है, तो अपनी स्थानीय काउंसिल को कॉल करके यह चर्चा करें कि आपके लिए कौन से आपातकालीन आवास सहायता विकल्प उपलब्ध हो सकते हैं।

आर्थिक सहायता के बारे में पता लगाएँ

विक्टोरिया में आपातकालीन स्थिति के घटित होने के बाद, आर्थिक सहायता उपलब्ध हो सकती है।

पता लगाएँ कि क्या सहायता उपलब्ध है:

- VicEmergency वेबसाइट पर या एमर्जेंसी रिलीफ सेंटर पर हॉटलाइन के द्वारा
- इन-पर्सन तरीके से।

आपातकालीन राहत भुगतान

आप विक्टोरिया सरकार से आपातकालीन राहत भुगतान पाने में सक्षम हो सकते हैं यदि यह उपलब्ध हो तो।

आपातकालीन राहत भुगतान आपको उन चीज़ों के लिए भुगतान करने में सहायता दे सकता है जिनकी आपको सबसे अधिक आवश्यकता होती है, इनमें शामिल हैं:

- भोजन
- कपड़े
- दवाइ
- आवास।

आपातकालीन राहत भुगतान आपके घर के प्रत्येक सदस्य के लिए निश्चित राशि पर आधारित होते हैं।

यह भुगतान इस आधार पर नहीं है कि आप कितने पैसे कमाते हैं।



आपको भुगतान के लिए आवेदन करना होगा।

विक्टोरिया सरकार के लिए काम करने वाला कोई कर्मचारी आपके आवेदन पर विचार करेगा। वे आपको बताएंगे कि क्या आप भुगतान के लिए पात्र हैं।

आप अपने किसी नजदीकी एमर्जेंसी रिलीफ सेंटर पर इन-पर्सन (खुद जाकर) आवेदन करने में सक्षम हो सकते हैं।

अन्य आर्थिक सहायता

- ऑस्ट्रेलिया सरकार की ओर से अन्य भुगतान उपलब्ध हो सकते हैं। यह पता लगाने के लिए कि कौन से भुगतान उपलब्ध हैं, इस वेबसाइट पर जाएँ: www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support
- यदि आप एक किसान या प्राथमिक उत्पादक हैं, तो आप निःशुल्क और स्वतंत्र आर्थिक जानकारी, विकल्पों और निर्णय लेने से जुड़ी सहायता तक पहुँच प्राप्त करने के लिए ग्रामीण आर्थिक सलाहकारी सेवा (Rural Financial Counselling Service) को कॉल कर सकते हैं। वे आर्थिक सहायता के लिए आवेदन करने में भी आपकी सहायता कर सकते हैं। अपनी स्थानीय सेवा से जुड़ने के लिए 1300 771 741 पर कॉल करें या इस वेबसाइट पर जाएँ: rfcsnetwork.com.au

VicEmergency पर आर्थिक सहायता का पता लगाएँ

VicEmergency हॉटलाइन -
1800 226 226 (दुभाषिए के लिए 9 दबाएँ)

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

चरण 3 - घर वापस लौटना

यह ज़रूरी है कि आप केवल तभी घर लौटें जब आपातकालीन सेवाएँ यह कहें कि ऐसा करना सुरक्षित है। घर वापस लौटने पर सावधानी बरतना याद रखें क्योंकि आपकी संपत्ति को हुआ नुकसान खतरनाक हो सकता है।

अपने बीमाकर्ता से संपर्क करें

- अपने बीमाकर्ता से संपर्क करके सलाह लें कि क्लेम कैसे डालना है और आपको कौन सी जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता होगी।
- यदि संभव हो, और इससे पहले कि आप कुछ छुएँ या हिलाएँ, संपत्ति और सामान को हुए नुकसान की फोटो खींच लें या वीडियो बना लें ताकि यह आपके बीमा के क्लेम के लिए प्रमाण बन सके। यदि आपके पास इस घटना की कोई सिक्वोरिटी फुटेज है, तो यह सहायक हो सकती है।
- क्षतिग्रस्त हुई हर चीज़ की सूची बनाएँ और विस्तृत विवरण शामिल करें, जैसे कि ब्रांड, मॉडल और सीरियल नम्बर यदि संभव हो तो।
- पानी या आग से क्षतिग्रस्त हुई किन्हीं एसी चीज़ों, जो स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा कर सकती हों, को हटाने से पहले इनकी फोटो खींच लें।
- क्षतिग्रस्त या नष्ट हो चुकी वस्तुओं को किसी सुरक्षित स्थान पर संभाल कर रखें जहाँ वे स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा न करें।
- जो सामान बहाल (रिकवर) किया जा सकता हो या जिसकी मरम्मत की जा सकती हो, उसे फेंके नहीं।
- आपातकालीन मरम्मत कार्य सहित किसी निर्माण-कार्य को अधिकृत करने से पहले अपने बीमाकर्ता से बात करें।

साफ-सफाई करना

यदि आप आग, बाढ़ या तूफान से प्रभावित हुए घर में वापस लौटते हैं, तो बहुत सी स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी चिंताएँ होती हैं।

- इससे पहले कि आप अपनी संपत्ति पर लौटें, यह सुनिश्चित करें कि आप साफ-सफाई करने से जुड़ी आधिकारिक सलाह को पढ़ते हैं ताकि आपको पता हो कि अपने साथ क्या लेकर जाना है। इसमें सुरक्षात्मक कपड़े और साफ-सफाई करने के उपकरण शामिल हो सकते हैं।
- अपने बच्चों और पालतू पशुओं को अपनी क्षतिग्रस्त संपत्ति पर ले जाने से परहेज करें। यदि उनका आपके साथ आना आवश्यक हो, तो सुनिश्चित करें कि वे हर समय भौतिक खतरों से सुरक्षित रहते हैं, और वे सदमा पहुँचाने वाले दृश्यों का न्यूनतम तौर पर सामना करते हैं।

बाढ़ या आग की घटना के बाद, साफ-सफाई संबंधी सलाह के लिए, Better Health Channel वेबसाइट पर जाएँ और 'Flood (बाढ़)' या 'Fire (आग)' सर्च करें: www.betterhealth.vic.gov.au

कृषिक्षेत्र पर

- जिन किसानों को तात्कालिक पशु कल्याण की आवश्यकताएँ होती हैं, वे VicEmergency हॉटलाइन को कॉल कर सकते हैं।
- किसी प्राकृतिक आपदा या जैव-सुरक्षा (बायोसिक्योरिटी) घटना के बाद कृषिक्षेत्र पर प्रभावों का प्रबंधन करने के संसाधनों के लिए www.agriculture.vic.gov.au पर Agriculture Victoria की वेबसाइट देखें।
- मृतक पशुधन (लाइवस्टॉक) के सुरक्षित निपटान के बारे में अपनी स्थानीय काउंसिल या Agriculture Victoria से सलाह लें अथवा किसी प्राकृतिक आपदा के बाद पशु शवों का निपटान करने से जुड़ी जानकारी के लिए www.agriculture.vic.gov.au वेबसाइट देखें।



VicEmergency पर घर वापस लौटने से जुड़ी सहायता का पता लगाएँ

VicEmergency हॉटलाइन - 1800 226 226 (दुभाषिए के लिए 9 दबाएँ)

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

अगले कदम - लम्बे समय के बारे में सोचते हुए

समय के साथ-साथ अपनी मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करना

रिकवरी (बहाली) में सहायता देने के लिए कुछ काम जो आप कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- यह सुनिश्चित करना कि आप एक ऐसे स्थान और जगह पर हैं जहाँ आप यह जानते हैं कि आप सुरक्षित हैं।
- इस बात की पहचान करना कि रिकवरी में अक्सर तनाव की अवधि और जीवन की अतिरिक्त चुनौतियों से गुजरना शामिल होता है।
- ऊर्जा संरक्षण के लिए अनावश्यक मांगों में कटौती करना।
- आशावादी और आशापूर्ण दृष्टिकोण बनाए रखने का प्रयास करना, भले ही कभी-कभी सभी को अपने डर और चिंताओं के बारे में बात करने की आवश्यकता पड़ती है।
- दूसरों के साथ नियमित संचार और कनेक्शन बनाए रखना। सकारात्मक और सहायक परिसर में परिवार या मित्रों के साथ समय बिताने के लिए समय निकालना
- नियमित टाइम आउट की योजना बनाना और उन गतिविधियों को बनाए रखना जिनका आपने पहले आनंद लिया था - भले ही आपको असल में यह अच्छा न लगे। आराम, मनोरंजन, आनंद और विश्राम के लिए समय निकालने से मन और शरीर को स्वस्थ होने तथा स्वास्थ्य और खुशहाली को पुनः स्थापित करने में सहायता मिलती है।
- हालाँकि यह सोचना स्वाभाविक है कि कौन से काम अभी भी किए जाने आवश्यक हैं, पर रिकवरी में अपनी प्रगति पर नज़र बनाए रखना और अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करना याद रखें।
- खुद को याद दिलाएँ कि व्यक्ति, परिवार और समुदाय ज्यादातर कठिन दौर से निकल जाते हैं, और कभी-कभी इसके फलस्वरूप और सुदृढ़ होकर सामने आते हैं।



यदि आपने इन कार्यनीतियों का प्रयोग कर लिया है और कुछ सप्ताहों बाद भी स्थितियों में सुधार नहीं हो रहा है, या आपको स्थितियों का सामना करने में मुश्किल आ रही है,

तो अपने जनरल प्रेक्टिशनर (डॉक्टर) या मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सीय पेशेवर से अपनी रिकवरी के साथ कुछ पेशेवर सहायता प्राप्त करने के बारे में बात करें।

संपर्क में रहें

रिकवरी यात्रा हर किसी के लिए अलग होती है, और लोगों को अलग-अलग समय पर अलग-अलग समर्थनों तक पहुँच प्राप्त करने की ज़रूरत पड़ सकती है। अपने स्थानीय समुदाय से जुड़े रहने से आपको यह समझने में सहायता मिलेगी कि क्या हो रहा है और किस प्रकार की सहायता उपलब्ध है।



- स्थानीय रिकवरी जानकारी के लिए अपनी स्थानीय काउंसिल को फॉलो करें
- यह पता लगाने के लिए कि किस प्रकार की रिकवरी सहायता उपलब्ध है, VicEmergency वेबसाइट पर जाएँ या VicEmergency हॉटलाइन को कॉल करें
- अपने स्थानीय समुदाय और सहायता समूहों के संपर्क में रहें।

आपातकालीन स्थितियों के पश्चात पारिवारिक हिंसा

आपातकालीन स्थितियाँ उस हालात में करीबी रिश्तों और परिवारों पर काफी अतिरिक्त तनाव डाल सकती हैं जब वे आपातकालीन स्थिति के बाद के परिणामों का सामना करते हुए संघर्ष कर रहे होते हैं।

जो लोग कभी हिंसक या नियंत्रक न रहे हों, हो सकता है कि वे अपने आपको ऐसा व्यवहार करते हुए पाएँ जो उन्होंने पहले कभी नहीं किया है; या मौजूदा हिंसक व्यवहार का बढ़ना या इसमें विस्तार होना शुरू हो सकता है।

- यदि आप, या आपका कोई जानकार तात्कालिक खतरे में है, तो **ट्रिपल 000** पर कॉल करें



सहायता कहाँ से प्राप्त करें

चाहे आपकी स्थिति कैसी भी हो, यदि आपको या आपके किसी जानकार को सहायता की आवश्यकता है, तो व्यापक प्रकार की पारिवारिक हिंसा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं।

सेवाओं की संपूर्ण सूची
निम्नलिखित QR कोड के
माध्यम से उपलब्ध है:



- यदि आप फोन पर सहायता प्राप्त करने को प्राथमिकता देते हैं, तो आप Safe Steps को कॉल कर सकते हैं जो कि गोपनीय संकटकालीन सहायता, सूचना और आवास के लिए विक्टोरिया का 24/7 पारिवारिक हिंसा प्रतिक्रिया केन्द्र है: 1800 015 188
- आप 24/7 सहायता के लिए 1800 RESPECT पर भी कॉल कर सकते हैं या [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) वेबसाइट देखें।



Families,
Fairness
and Housing