

# ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਹੈਂਡਬੁੱਕ



## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ?

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਇਸ ਰਾਹਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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 978-1-76130-685-3 (Print)  
ISBN 978-1-76130-686-0 (pdf/online/MS word)

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

# ਪੜਾਅ 1 - ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ

ਸੂਚਿਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

- VicEmergency 'ਤੇ ਅੱਗ, ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ VicEmergency ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ **1800 226 226** 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ


## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ, ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:


- TTY ਉਪਭੋਗਤਾ **1800 555 677** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- 'ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ' ਉਪਭੋਗਤਾ **1800 555 727** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰੀਲੇਅ ਉਪਭੋਗਤਾ NRS ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **1800 226 226** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ


ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **131 450** 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੀਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।


## ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।


 ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।

 ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਢਾਂਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

 ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

 ਕਿਸਾਨ [farmerhealth.org.au](http://farmerhealth.org.au) 'ਤੇ National Centre for Farmer Health (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਫਾਰਮਰ ਹੈਲਥ) ਤੋਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਚਾ: ਖੇਤ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝਲ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ **13 11 14** 'ਤੇ, ਜਾਂ Beyond Blue (ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ) ਨੂੰ **1300 224 636** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

# ਪੜਾਅ 2 - ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਕਿਹੜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.vic.gov.au/know-your-council](http://www.vic.gov.au/know-your-council)

## ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹੋਗੇ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ।

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆਨ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ
- ਕੱਪੜੇ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਰਿਹਾਇਸ਼।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਭੁਗਤਾਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਟੋਰੀਆਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ਹੋਰ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support](http://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Rural Financial Counselling Service (ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ 1300 771 741 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [rfcsnetwork.com.au](http://rfcsnetwork.com.au)

## VicEmergency 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ -  
1800 226 226 (ਦੁਬਾਸੀਏ ਲਈ 9 ਦਬਾਓ)

VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ -  
[www.emergency.vic.gov.au/relief](http://www.emergency.vic.gov.au/relief)

# ਪੜਾਅ 3 - ਘਰ ਵਾਪਸੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਬੀਮੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੰਪਤੀ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੈਮਰੇ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਫੁਟੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਨ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਾਂਡ, ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ।
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਜੋ ਮੁੜ ਬਰਾਮਦ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਮਾਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਨੂੰ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਸੰਪਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਸੰਪਤੀ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਂ ਭੌਤਿਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖਦਾਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਸਲਾਹ ਲਈ, Better Health Channel ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਹੜ੍ਹ' ਜਾਂ 'ਅੱਗ' ਲਿਖਕੇ ਖੋਜ ਕਰੋ: [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

## ਖੇਤ ਵਿੱਚ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਸ਼ੂ ਭਲਾਈ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਉਹ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਨੈਵ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਤੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ Agriculture Victoria (ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ) ਦੀ [www.agriculture.vic.gov.au](http://www.agriculture.vic.gov.au) 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ Agriculture Victoria ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.agriculture.vic.gov.au](http://www.agriculture.vic.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।



## VicEmergency 'ਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ - 1800 226 226 (ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ 9 ਦਬਾਓ)

VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ - [www.emergency.vic.gov.au/relief](http://www.emergency.vic.gov.au/relief)

# ਅਗਲੇ ਕਦਮ - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਚਣਾ

## ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਜੀਵਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਭਰਪੂਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਕਸਰ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ,**

ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਰਿਕਵਰੀ ਯਾਤਰਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



- ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਵਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਹੜੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ VicEmergency ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ VicEmergency ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸੀ; ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ **ਟਿਫ਼ਲ 000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

## ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ Safe Steps, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ 24/7 ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 1800 015 188
- ਤੁਸੀਂ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 1800 RESPECT 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।





Families,  
Fairness  
and Housing