

Cẩm nang Cứu trợ Trường hợp Khẩn cấp.



Bạn đã từng bị ảnh hưởng bởi một trường hợp khẩn cấp nào chưa?

Điều quan trọng là đảm bảo bạn và những người thân yêu của bạn được an toàn.

Tập thông tin cứu trợ này chỉ ra những điều bạn cần làm cũng như những nguồn lực và hỗ trợ bạn có thể tiếp cận ở các giai đoạn khác nhau.

Nếu đang ở trong tình huống nguy hiểm đến tính mạng, bạn luôn nên gọi **Ba số Không (000)** cho cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương.

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 978-1-76130-683-9 (Print)
ISBN 978-1-76130-684-6 (pdf/online/MS word)

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

Giai đoạn 1 - Phản ứng ban đầu

Việc cập nhật thông tin có thể giúp bạn luôn được chuẩn bị.

Luôn cập nhật

- Kiểm tra VicEmergency để biết các cảnh báo và thông báo sự cố về hỏa hoạn, bão, lũ lụt và hơn thế nữa. Bạn có thể tải xuống VicEmergency từ App Store hoặc Google Play, hoặc truy cập trang mạng emergency.vic.gov.au
- Bạn cũng có thể gọi đường dây nóng VicEmergency qua **1800 226 226**

Cho người khác biết bạn đang an toàn

- Gửi tin nhắn cho gia đình và bạn bè cho họ biết bạn đang ở đâu và bạn đang được an toàn


Nếu bạn bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn, hãy liên hệ chúng tôi qua Dịch vụ Tiếp vận Toàn quốc:


- Người dùng TTY gọi **1800 555 677** và yêu cầu gọi **1800 226 226**
- Người dùng dịch vụ Nói và Nghe gọi **1800 555 727** và yêu cầu gọi **1800 226 226**
- Người dùng dịch vụ tiếp vận qua mạng kết nối với NRS và yêu cầu gọi **1800 226 226**


Nếu bạn không nói được tiếng Anh, hãy gọi cho Dịch vụ Biên dịch và Thông dịch qua **131 450** để được dịch thông tin từ Đường dây nóng VicEmergency.


Đối phó với các phản ứng về thể chất, tinh thần và cảm xúc


Bạn có thể trải qua hàng loạt các phản ứng về thể chất, tinh thần và cảm xúc sau khi trải qua trường hợp khẩn cấp. Những phản ứng này ở mỗi người có thể khác nhau. Lúc này, điều quan trọng là phải để ý đến sức khỏe tâm thần của chính bạn và gia đình bạn, và nếu có thể, quan tâm đến bạn bè và hàng xóm.


 Giữ kết nối với những người khác - ngay cả khi bạn không muốn nói về điều đã xảy ra - và sử dụng các phương pháp ứng phó đã từng giúp bạn đối mặt với những trải nghiệm căng thẳng trong quá khứ. Nhắc nhở bản thân những gì bạn đã làm tốt để hỗ trợ bản thân và người khác vượt qua thời điểm này một cách an toàn.

 Sức khỏe thể chất tốt giúp có được sức khỏe tinh thần tốt. Cố gắng duy trì một lịch sinh hoạt nào đó trong ngày cho phép bạn tập thể dục và nghỉ ngơi thường xuyên, ăn uống tốt và có cơ hội tận hưởng niềm vui.

 Tránh dùng ma túy hoặc rượu bia để đối phó, vì chúng có thể dẫn đến nhiều vấn đề hơn.

 Nếu bạn đang trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, hãy nhớ rằng việc nói về những lo lắng và cảm giác của bạn khi bạn sẵn sàng sẽ làm cho chúng dễ chịu hơn.

 Nông dân có thể truy cập một số tuyến tập tài liệu từ Trung tâm Sức khỏe Nông dân Toàn quốc tại farmerhealth.org.au, bao gồm tập thông tin: Đối phó với Căng thẳng trong Nông trại.

 Nếu cảm thấy quá sức chịu đựng và thấy khó xoay sở, hãy liên hệ với bạn bè và gia đình nhờ giúp đỡ hoặc liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ. Nếu bất cứ lúc nào bạn lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình hoặc sức khỏe tâm thần của người thân, hãy gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Beyond Blue theo số 1300 224 636.

Giai đoạn 2 - Tìm kiếm hỗ trợ

Có nhiều nguồn hỗ trợ sẵn có, tùy thuộc vào những gì bạn cần.

Tìm hiểu những hỗ trợ nào có sẵn cho bạn

- Gọi đường dây nóng VicEmergency
- Truy cập trang mạng VicEmergency
- Gọi hoặc truy cập trang mạng hội đồng địa phương của bạn. Nếu không chắc đâu là hội đồng địa phương của mình, hãy truy cập: www.vic.gov.au/know-your-council

Quyết định nơi bạn sẽ ở

- Nếu đã được thông báo rằng bạn không thể trở về nhà, bạn cần tìm một nơi khác an toàn để ở. Hãy liên lạc với gia đình và bạn bè nhờ giúp đỡ.
- Nếu bạn không có một địa điểm thích hợp để đến, hãy gọi cho hội đồng địa phương của bạn để thảo luận về những lựa chọn hỗ trợ chỗ ở khẩn cấp nào có thể có sẵn cho bạn.

Tìm hiểu về hỗ trợ tài chính

Có thể có hỗ trợ tài chính sau khi có một trường hợp khẩn cấp xảy ra ở Victoria.

Tìm hiểu về những hỗ trợ có sẵn:

- Trên trang mạng VicEmergency hoặc qua đường dây nóng
- Trực tiếp tại Trung tâm Cứu trợ Khẩn cấp.

Tiền Cứu trợ Khẩn cấp

Bạn có thể nhận được Tiền Cứu trợ Khẩn cấp từ Chính phủ Victoria nếu có.

Tiền cứu trợ khẩn cấp có thể giúp chi trả cho những thứ bạn cần nhất, bao gồm:

- thực phẩm
- quần áo
- thuốc men
- chỗ ở.

Tiền cứu trợ khẩn cấp được dựa trên số tiền cố định cho mỗi thành viên trong gia đình bạn.

Khoản tiền này không dựa trên số tiền bạn kiếm được.

Bạn sẽ cần phải nộp đơn xin tiền cứu trợ. Người của Chính phủ Victoria sẽ xem xét đơn của bạn. Họ sẽ cho biết liệu bạn có đủ điều kiện nhận tiền cứu trợ.

Bạn có thể nộp đơn trực tiếp, tại một Trung tâm Cứu trợ Khẩn cấp gần mình.



Những hỗ trợ tài chính khác

- Chính phủ Úc có thể có các tiền hỗ trợ khác. Để tìm hiểu về những tiền hỗ trợ nào đang có, hãy truy cập: www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-support
- Nếu là nông dân hoặc nhà sản xuất chính, bạn có thể gọi cho Dịch vụ Tư vấn Tài chính Nông thôn (Rural Financial Counselling Service) để tiếp cận thông tin tài chính, các lựa chọn và hỗ trợ ra quyết định, miễn phí và độc lập. Họ cũng có thể giúp bạn nộp đơn xin hỗ trợ tài chính. Để kết nối với dịch vụ địa phương của bạn, gọi 1300 771 741 hoặc truy cập: rfcsnetwork.com.au

Tìm hỗ trợ tài chính tại VicEmergency

Đường dây nóng VicEmergency - 1800 226 226 (bấm số 9 để có thông dịch viên)

Trang mạng VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Giai đoạn 3 - Trở về nhà

Bạn chỉ được trở về nhà khi các dịch vụ khẩn cấp nói rằng làm như vậy là an toàn. Nhớ cẩn thận khi bạn trở về nhà vì những hư hại nhà cửa của bạn có thể gây nguy hiểm.

Liên hệ nhà bảo hiểm

- Liên hệ với nhà bảo hiểm của bạn để có lời khuyên về cách nộp đơn yêu cầu bồi thường và những thông tin bạn sẽ cần cung cấp.
- Nếu có thể, và trước khi chạm vào hoặc di chuyển bất cứ thứ gì, hãy chụp ảnh hoặc quay video về thiệt hại đối với nhà và tài sản làm bằng chứng cho yêu cầu bảo hiểm. Nếu bạn có bằng ghi hình an ninh về sự cố, nó có thể hữu ích.
- Lập danh sách từng đồ vật bị hư hỏng và bao gồm mô tả chi tiết, chẳng hạn như thương hiệu, kiểu và số sê-ri nếu có thể.
- Chụp ảnh trước khi vứt đi bất kỳ vật dụng nào có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe vì bị hư hỏng do nước hoặc hỏa hoạn.
- cất giữ các đồ vật bị hư hỏng hoặc bị phá hủy ở nơi an toàn, nơi chúng không gây nguy hiểm cho sức khỏe.
- Không vứt bỏ các đồ vật có thể được phục hồi hoặc sửa chữa.
- Nói chuyện với nhà bảo hiểm của bạn trước khi cho phép bất kỳ công việc xây dựng nào, bao gồm cả sửa chữa khẩn cấp.

Dọn dẹp

Có nhiều nguy cơ về an toàn và sức khỏe khi bạn trở về một ngôi nhà đã bị ảnh hưởng bởi hỏa hoạn, lũ lụt hoặc bão.

- Trước khi trở về nhà, hãy chắc chắn rằng bạn đã đọc lời khuyên chính thức về việc dọn dẹp để biết những gì cần mang theo. Chúng có thể bao gồm quần áo bảo hộ và thiết bị dọn dẹp.
- Tránh đưa trẻ em và thú nuôi đến ngôi nhà bị hư hại. Nếu chúng phải đi cùng bạn, hãy đảm bảo luôn bảo vệ chúng khỏi những nguy hiểm về thể chất và giảm thiểu việc chúng tiếp xúc với những cảnh đau thương.

Để được tư vấn dọn dẹp sau lũ lụt hoặc hỏa hoạn, hãy truy cập trang mạng Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) và tìm kiếm 'Lũ lụt' hoặc 'Hỏa hoạn': www.betterhealth.vic.gov.au

Tại nông trại

- Nông dân có nhu cầu về phúc lợi động vật khẩn cấp có thể gọi Đường dây nóng VicEmergency.
- Truy cập trang mạng Agriculture Victoria (Nông nghiệp Victoria) tại www.agriculture.vic.gov.au để có các nguồn tài liệu về xử lý ảnh hưởng tại trang trại sau thảm họa thiên nhiên hoặc sự cố an toàn sinh học.
- Tìm kiếm lời khuyên từ hội đồng địa phương hoặc Agriculture Victoria (Nông nghiệp Victoria) về việc xử lý an toàn gia súc đã chết hoặc ghé thăm www.agriculture.vic.gov.au để biết thông tin về việc xử lý xác động vật sau thảm họa thiên nhiên.



Tìm hỗ trợ để trở về nhà tại VicEmergency

Đường dây nóng VicEmergency - 1800 226 226 (bấm số 9 để có thông dịch viên)

Trang mạng VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Các bước tiếp theo – Suy nghĩ dài hạn

Ứng phó với các phản ứng về tinh thần, thể chất và cảm xúc của bạn theo thời gian

Một số điều bạn có thể làm để hỗ trợ phục hồi bao gồm:

- Bảo đảm rằng bạn đang ở một nơi và địa điểm mà bạn biết rằng bạn an toàn.
- Nhìn nhận rằng việc phục hồi thường bao gồm việc trải qua một giai đoạn căng thẳng và những thách thức mới trong cuộc sống.
- Cắt giảm các nhu cầu không cần thiết để duy trì năng lượng.
- Cố gắng duy trì một cái nhìn lạc quan và hy vọng, mặc dù đôi khi mọi người cần nói về nỗi sợ hãi và lo lắng của họ.
- Duy trì giao tiếp và kết nối thường xuyên với những người khác. Dành thời gian rảnh để ở bên gia đình hoặc bạn bè trong một môi trường tích cực và có tính hỗ trợ.
- Lên kế hoạch thường xuyên ra ngoài và duy trì các hoạt động bạn thích trước đây - ngay cả khi không thực sự cảm thấy thích. Dành thời gian nghỉ ngơi, giải trí, tận hưởng và thư giãn để hỗ trợ tâm trí và cơ thể phục hồi và thiết lập lại sức khỏe và an sinh.
- Mặc dù suy nghĩ về những gì còn cần phải làm là điều tự nhiên, hãy nhớ theo dõi tiến trình phục hồi của bạn và công nhận những gì đã đạt được.
- Nhắc nhở bản thân rằng các cá nhân, gia đình và cộng đồng hầu hết đều vượt qua được thời kỳ khó khăn, và đôi khi thậm chí nhờ đó còn mạnh mẽ hơn.



Nếu quý vị đã thử các phương pháp này và mọi thứ không được cải thiện sau một vài tuần, hoặc nếu quý vị gặp khó khăn trong việc ứng phó,

hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sức khỏe tâm thần về việc nhận hỗ trợ chuyên nghiệp để giúp bạn phục hồi.

Duy trì kết nối

Hành trình phục hồi khác nhau đối với mỗi người, và mọi người có thể cần tiếp cận các hỗ trợ khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Việc duy trì kết nối với cộng đồng địa phương sẽ giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra và những hỗ trợ nào đang có.



- Theo dõi hội đồng địa phương của bạn để biết thông tin hỗ trợ phục hồi tại địa phương
- Truy cập Trang mạng VicEmergency hoặc gọi đường dây nóng VicEmergency để tìm những hỗ trợ phục hồi nào hiện có
- Giữ liên lạc với cộng đồng địa phương và mạng lưới hỗ trợ của bạn.

Bạo hành gia đình sau trường hợp khẩn cấp

Những trường hợp khẩn cấp có thể gây thêm căng thẳng cho các mối quan hệ thân thiết và gia đình khi họ đang khó khăn đối phó với hậu quả.

Những người chưa bao giờ bạo lực hoặc có tính kiểm soát có thể thấy bản thân cư xử theo cách mà họ chưa từng trước đây; hoặc hành vi bạo lực hiện tại có thể bắt đầu gia tăng hoặc nghiêm trọng hơn.

- Gọi **Ba số 000** nếu bạn, hoặc ai đó bạn biết, đang gặp nguy hiểm cận kề.



Nhận giúp đỡ ở đâu

Dù là tình huống nào, nếu bạn hoặc ai đó bạn biết cần giúp đỡ, có nhiều loại dịch vụ hỗ trợ bạo hành gia đình có sẵn cho bạn.

Danh sách đầy đủ các dịch vụ có sẵn thông qua Mã QR sau:



- Nếu muốn được trợ giúp qua điện thoại, bạn có thể gọi cho Safe Steps (Bước đi An toàn), trung tâm ứng phó bạo hành gia đình 24/7 của Victoria để được hỗ trợ khẩn hoảng, thông tin và chỗ ở một cách bảo mật: 1800 015 188
- Bạn cũng có thể gọi 1800 RESPECT hoặc truy cập 1800RESPECT.org.au để được hỗ trợ 24/7.



Families,
Fairness
and Housing