ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੌਸਮੀ ਅਤਿਅੰਤ ਖਰਾਬ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹੜ੍ਹ, ਚੱਕਰਵਾਤ, ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:

- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ
- ✓ ਚਲੰਤ ਬੀਮਾ
- ✓ ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ।

ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, **www.getready.qld.gov.au** ਵੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਣਾ
- ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ
- ਬੱਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੰਪਰਕ

- ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ) – **13 11 14**
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ – **1800 733 111**
- ਸੇਂਟ ਵਿਨਸੈਂਟ ਡੀ ਪੌਲ – **13 18 12**
- ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਹੈਲਥ – **13 HEALTH (13 43 25 84)**
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਸ) – **13 QGOV (13 74 68)**
- ਸਟੇਟ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ (SES) – **13 25 00**
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਟਲਾਈਨ – **1800 173 349**

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਆਮ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਣ ਲਈ, **www.qld.gov.au/disasterhelp** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਖੇਤਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ' ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ-ਰਾਜ ਦੇ ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ (DRFA) ਰਾਹੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ*

- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਹਾਇਤਾ** –
  ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਆਫ਼ਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਸਮੱਗਰੀ ਗ੍ਰਾਂਟ** –
  ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਆਫ਼ਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਬੀਮਾ ਰਹਿਤ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੀਮੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।
- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੋਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ** –
  ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਆਫ਼ਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ, ਗੈਸ, ਪਾਣੀ, ਸੀਵਰੇਜ ਜਾਂ ਸੈਪਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟ** –
  ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਢਾਂਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟ** –
  ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਆਫ਼ਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।

*ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, **www.qld.gov.au/disasterhelp** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤਾਂ, ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1800 512 451 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 173 349** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Interpreter

23-070 NOV23

Australian Government

Queensland Government