

应对自然灾害，你准备好了吗？

在昆士兰，极端天气可能在一年中任何时候发生，影响你和家人的安全，损坏财产。这些灾害包括暴雨、洪水、飓风、地震、山火。

人类无法控制天气，但是可以做好应对的准备。

不等灾害来临，就要检查你是否：

- ✓ 为自己和家人制定了应急计划，包括如何安排宠物；
- ✓ 有紧急联系人列表；
- ✓ 办理了有效保险；
- ✓ 装好了应急包。

有关防灾准备的更多信息和提示，请访问 www.getready.qld.gov.au

灾害发生后去哪里求助

政府和非营利组织为受灾群众提供情感和实际援助。

个人支持和心理辅导

灾害发生后，人们通常会出现各种各样的情绪波动。如果出现情绪困扰或不堪重负，可以寻求个人支持和实际援助。

如果你自己或者家人朋友出现以下情况，就要寻求帮助：

- 出现情绪或心理压力；
- 感到疲劳、易怒，食欲或睡眠发生变化；
- 注意到出现行为变化，如酒精或药物用量增加，逃避与人接触；
- 渴望向人倾诉。

个人支持和心理辅导联系方式

- Lifeline Australia（心理咨询热线） – **13 11 14**
- 澳大利亚红十字会 – **1800 733 111**
- 圣云先会 – **13 18 12**
- 昆士兰卫生部 – **13 HEALTH (13 43 25 84)**
- 住房安置服务 – **13 QGOV (13 74 68)**
- 州紧急救援服务（SES） – **13 25 00**
- 社区灾后重建热线 – **1800 173 349**

如需查找所在地一般社区支持服务，请访问 www.qld.gov.au/disasterhelp，搜索“regional community support”（区域社区支持）即可。

经济援助

受灾群众或可领取财政补助和支持服务。

通过联合资助机构“联邦-州灾后重建资金安排”（DRFA）提供资助。

拨款补助*

- ✓ **应急纾困援助：**
立刻为受灾地区群众提供食物、衣物、药品等紧急物资。
- ✓ **家庭基本生活用品补贴：**
帮助受灾地区没有办理或无法申领保险的群众重新添置基本生活用品。
- ✓ **基本服务安全与恢复补助：**
帮助受灾地区群众重新接通电力、燃气、自来水、下水道、化粪池等基本服务。
- ✓ **基本服务纾困补助：**
为一项或多项基本服务中断五天以上的直接受灾群众解决临时需求。
- ✓ **建筑结构援助金：**
用于受灾地区群众修理自家房屋，保证可以安全无虞地在家居住。

*需满足一定资格条件

如需了解所在地发放哪些补助并核查自己的资格，请访问 www.qld.gov.au/disasterhelp

更多信息

昆士兰政府通过口译员服务，用你的母语为你提供有关灾害、补助及支持信息。

拨打 **1800 512 451**，要求提供一位讲你的语言的口译员，
或拨打社区灾后重建热线**1800 173 349**。

