

## 應對自然災害，你準備好了嗎？

在昆士蘭，極端天氣可能在一年中任何時候發生，影響你和家人的安全，損壞財產。這些災害包括暴雨、水浸、颶風、地震、山火。

人類無法控制天氣，但是可以做好應對的準備。

平日，請檢查你是否：

- ✓ 為自己和家人制定了應急計劃，包括如何安排寵物；
- ✓ 緊急聯絡人列表；
- ✓ 辦理有效保險；
- ✓ 打包完畢的應急包。

有關防災準備的更多資訊和提示，請造訪 [www.getready.qld.gov.au](http://www.getready.qld.gov.au)

### 災害發生後去哪裡求助

政府和非牟利組織為受災群眾提供情感和物質支持。

#### 個人支持和心理輔導

災害發生後，人們通常會出現各種各樣的情緒波動。如果出現情緒困擾難以應對，可以尋求個人和實際支持。

如果你自己或者家人朋友：

- 出現情緒或心理壓力；
- 感到疲勞易怒，食欲或睡眠發生變化；
- 發現自己出現行為變化，如濫用酒精或藥物的次數增加，逃避與人接觸；
- 渴望向人傾訴。

#### 個人支持和心理輔導聯絡方式

- Lifeline Australia（心理諮詢熱線） – **13 11 14**
- 澳洲紅十字會 – **1800 733 111**
- 聖雲先會 – **13 18 12**
- 昆士蘭衛生部 – **13 HEALTH (13 43 25 84)**
- 住房安置服務 – **13 QGOV (13 74 68)**
- 國家緊急服務處（SES） – **13 25 00**
- 社區康復熱線 – **1800 173 349**

如需查找所在地一般社區支持服務，請造訪 [www.qld.gov.au/disasterhelp](http://www.qld.gov.au/disasterhelp)，搜索“regional community support”（區域社區支持）即可。

## 經濟援助

受災害影響的群眾或可領取財政補助，獲取支持服務。

通過聯合資助機構“聯邦-州災後恢復資金”（DRFA）獲取幫助。

## 補助\*

- ✓ **應急紓困援助：**  
為受災地區群眾提供食物、衣物、藥品等緊急物資。
- ✓ **家庭基本生活補貼：**  
用於受災地區沒有辦理或無法申請保險的群眾換領基本生活用品。
- ✓ **基本服務安全與恢復補助：**  
幫助受災地區群眾恢復電力、燃氣、自來水、汙水處理、化糞池等基本服務。
- ✓ **基本服務紓困補助：**  
用於一項或多項基本服務中斷五天以上的直接受災群眾，解決臨時需求。
- ✓ **制度性援助金：**  
用於受災地區群眾重建家園，保障生活安全。

\*需滿足一定資格條件

如需瞭解所在地發放哪些補助並核查自己的資格，請造訪 [www.qld.gov.au/disasterhelp](http://www.qld.gov.au/disasterhelp)

## 更多資訊

昆士蘭政府通過翻譯服務提供多語種的災害、補助及支持資訊。

詳詢**1800 512 451**，告知接線員你的常用語言即可傳譯，  
或打社區災後恢復熱線**1800 173 349**。

