ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

ဘေးအန္တရာယ်အတွက် သင် အသင့်ဖြစ်နေပြီလား။

ကွင်းစလန်ပြည်နယ်တွင် တစ်နှစ်တာ၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဆိုးရွားသောရာသီဥတု ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး သင်နှင့် သင့်မိသားစုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေသည့်အပြင် ပိုင်ဆိုင်မှုများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဤဖြစ်ရပ်များတွင် အင်အားပြင်းမုန်တိုင်း၊ ရေကြီးရေလျှံမှု၊ ဆိုင်ကလုန်း၊ ငလျင် သို့မဟုတ် တောမီးလောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရာသီဥတုကို မထိန်းချုပ်နိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုမဖြစ်မီ သင့်တွင် ဤသည်တို့ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ -

- ✓ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအပါအဝင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အရေးပေါ်အစီအစဉ်တစ်ခု
- ✓ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် စာရင်းတစ်ခု
- ✓ လက်ရှိအာမခံ
- ✓ အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာတစ်ခု လုပ်ထားပါ။

ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက **www.getready.qld.gov.au** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးနောက် မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီ ရယူနိုင်သနည်း

ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသူများအတွက် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ပံ့ပိုးမှုကို အစိုးရနှင့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းများမှ ရရှိနိုင်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေပံ့ပိုးမှုနှင့် ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပွားပြီးနောက် စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ခံစားရလေ့ရှိသည်။ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ရုန်းကန်နေရပါက တစ်ကိုယ်ရေနှင့် လက်တွေ့ပံ့ပိုးမှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး ဤသို့ခံစားရပါက အကူအညီတောင်းခံပါ -

- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု ခံစားရလျှင်
- မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ခံတွင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်ခြင်းပုံစံများ ပြောင်းလဲကြောင်း သတိထားမိလျှင်
- အရက် သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးမှုများပြားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မလုပ်ခြင်း ကဲ့သို့ အပြုအမူဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို သတိထားမိလျှင်
- စကားပြောဖို့ တစ်ယောက်ယောက်လိုအပ်လျှင်။

တစ်ကိုယ်ရေပံ့ပိုးမှုနှင့် ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်များ

- Lifeline Australia (ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု) – **13 11 14**
- သြစတြေးလျကြက်ခြေနီအသင်း – **1800 733 111**
- St. Vincent de Paul – **13 18 12**
- Queensland Health – **13 HEALTH (13 43 25 84)**
- နေအိမ်အကူအညီ – **13 QGOV (13 74 68)**
- ပြည်နယ်အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု (SES) – **13 25 00**
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အရေးပေါ်ဖုန်း – **1800 173 349**

သင့်နယ်မြေအတွင်း ဒေသဆိုင်ရာနှင့် အထွေထွေရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဆက်သွယ်စရာများ ရှာဖွေလိုပါက **www.qld.gov.au/disasterhelp** သို့ ဝင်ရောက်ပြီး 'ဒေသတွင်းရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပံ့ပိုးမှု' ဟု ရှာဖွေပါ။

ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

ငွေကြေးကူညီမှု

သင်သည် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုကြောင့် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့ပါက ငွေကြေးကူညီမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကူအညီကို ပူးတွဲရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော ဓနသဟာယနိုင်ငံ ဘေးအန္တရာယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရန်ပုံငွေ အစီအမံများ (DRFA) မှ ပံ့ပိုးထားပါသည်။

ထောက်ပံ့ကြေးများ*

- **အရေးပေါ်အခက်အခဲ အကူအညီ** –
  ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့် နေရာများတွင်ရှိသည့် လူများအတွက် အစားအစာ၊ အဝတ်အစားနှင့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့ အရေးပေါ် လတ်တလောလိုအပ်ချက်များ ကူညီပေးရန်။
- **အခြေခံအိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ကြေး** –
  အခြေခံအိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ အစားထိုးရန် အာမခံမရှိသည့် သို့မဟုတ် အာမခံငွေ မတောင်းဆိုနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသော နေရာများမှလူများကို ကူညီပေးရန်။
- **အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ လုံခြုံရေးနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ရေး ထောက်ပံ့ကြေး** –
  ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့် နေရာများတွင်ရှိသည့် လူများအတွက် လျှပ်စစ်၊ လောင်စာဆီနှင့် ရေ၊ မိလ္လာစနစ်များကဲ့သို့ အခြေခံဝန်ဆောင်များနှင့် ကူညီချိတ်ဆက်ပေးရန်။
- **အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အခက်အခဲကူညီရေး ထောက်ပံ့ကြေး** –
  ဘေးအန္တရာယ်တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုရှိသည့် လူများအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ငါးရက်ဆက်တိုက် ပြတ်တောက်သွားသည့်အခါ အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- **အဆောက်အအုံပြန်လည်ပြုပြင်ရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကြေး** –
  ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့် နေရာများတွင်ရှိသည့် လူများအတွက် ၎င်းတို့၏အိုးအိမ်များ ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်နှင့် နေထိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိအောင် ကူညီပေးရန်။

*သတ်မှတ်အရည်အချင်းစံနှုန်းများ ပြည့်မီရမည်

သင့်ဒေသအတွင်း ရရှိနိုင်သည့်ထောက်ပံ့ကြေးများ ရှာဖွေရန်နှင့် သတ်မှတ်အရည်အချင်း ပြည့်မီမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် **www.qld.gov.au/disasterhelp** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

ကွင်းစလန်းအစိုးရအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ထောက်ပံ့ကြေးများ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် စကားပြန်တစ်ဦး ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ဖုန်း **1800 512 451** သို့ ခေါ်ဆိုပြီး သင်နှစ်သက်သည့် ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်တစ်ဦး တောင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အရေးပေါ်ဖုန်း **1800 173 349** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Interpreter

Australian Government

Queensland Government

23-070 NOV23