ရေကြီးပြီးနောက် အိမ်သို့ပြန်ခြင်း။

ရေကြီးပြီးနောက် မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းအောင် နေရမည့်အကြောင်း

Burmese | မြန်မာဘာသာ

OFFICIAL

ရေကြီးပြီးနောက် အိမ်သို့ ပြန်လာသည့်အခါ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစု ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဤအချက်အလက်များကို ဖတ်ပါ။

အိမ်သို့ မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းစွာ ပြန်နည်း

- ရေတိမ်သည် ဖြစ်စေကာမူ၊ ရေအိုင်များကို ဖြတ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဘေးကင်းစွာ ပြန်လာနိုင်သည်အထိ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များကို ဝေးရာတွင် ထားပါ။
- ရွံ့ရေနှင့် ရွံ့နွံတို့သည် အရေပြားကို ထိတွေ့မိခြင်းမှ ဖျားနာခြင်း နှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရွံ့ရေနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ရေစိုခံ ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် ရာဘာ သို့မဟုတ် သားရေလက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ရွံ့ရေနှင့်ထိတွေ့နိုင်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် အနာများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပြတ်ရှဒဏ်ရာ ရပါက ဒဏ်ရာကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။
- အိမ်တွင်းမဝင်မီ အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ရှုပါ။
    - ✓ ရေကြီးခြင်းမှ အိမ်တွင်းသို့ မိလ္လာအညစ်အကြေးများ ဝင်လာနိုင်ပါသည်။
    - ✓ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးလိုင်း ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။
    - ✓ သင့်အိမ်အဆောက်အအုံ ပျက်စီးနိုင်ပါမည်။
    - ✓ မြွေများနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ သင့်အိမ်၊ ဂိုထောင် သို့မဟုတ် ခြံအတွင်း ခိုလှုံနိုင်ပါသည်။
    - ✓ ခြင်များ ပေါက်ဖွားလာနိုင်သောကြောင့် သင့်ခြံအတွင်းရှိ ပုံးများတွင် တင်ကျန်နေသောရေများကို စွန့်ပစ်ပါ။
    - ✓ အိမ်မှာ မှိုတက်နေပါက အိမ်သို့ ပြန်မပြောင်းခင် မှိုများကို ရှင်းလင်းပါ။
- မီးပြတ်နေပါက ရေခဲသေတ္တာ အတွင်းရှိ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ကို စွန့်ပစ်ရန် လိုကောင်း လိုပါမည်။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ထုတ်လွှတ်နိုင်ပြီး နာမကျန်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်၊ ခရီးဆောင် မီးစက်ကို အိမ်အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
- ရေကြီးခြင်း သည် သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။ သင့်စက်သုံးရေသည် ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်ကြောင်းကို ရေပေးသည့် ကုမ္ပဏီနှင့် စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ပိုက်လိုင်းရေကို မသုံးဘဲ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ရေစနစ်သည် ရေကြီးခြင်းကြောင့် ထိခိုက်နေသည်ဟု ထင်ပါက သင့်ဒေသခံကောင်စီကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ရေအိုင်၊ ကမ်းခြေ သို့မဟုတ် ရေကူးကန်များသည် ညစ်ညမ်းနိုင်ချေ ရှိသဖြင့် ထိုနေရာများတွင် ရေမကူးပါနှင့်။
- ရေကြီးခြင်းသည် ပိုက်များ၊ ဘိလပ်မြေအခင်းများ သို့မဟုတ် ကြွေပြားများကဲ့သို့သော သင့်အိမ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ကျောက်ဂွမ်းကို တွေ့ရှိပါက၊ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်၊ သင့်ဒေသခံ ကောင်စီကို ဆက်သွယ်ပါ။

- သင့်ရေဆိုးစနစ် ထိခိုက်ပါက ရေသုံးခြင်းကို လျှော့ချပြီး ရေပိုက်သမားကို ဆက်သွယ်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- စိတ်ခံစားမှုများစွာကို တွေ့ကြုံနေရသည်မှာ ပုံမှန် ဖြစ်လေ့ရှိသဖြင့် အချိန်ခဏပေးပြီး မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ၊ သင့်ချစ်ခင်ရသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- သင်စိတ်ဖိစီးနေပါက အခမဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူရန် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဌာနများ (Mental Health and Wellbeing Hubs) ၁၃၀၀ ၃၇၅ ၃၃၀ သို့ ဖုန်းခေါ် နိုင်ပါသည်။
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၀၀၀ ကိုခေါ်ဆိုပါ။ ဖုန်းဆက်၍ မရပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံကို သွားသင့်ပါသည်။
- သင် သို့မဟုတ် သင်သိသူတစ်ဦးဦးသည် အခက်အခဲဖြစ်နေပါက၊ Lifeline ၁၃ ၁၁ ၁၄ သို့မဟုတ် Beyond Blue ၁၃၀၀ ၂၂၄ ၆၃၆ သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

ငွေကြေးအထောက်အပံ့ရယူပါ။

- အကယ်၍ သင့်အိမ် ရေကြီးမှုဒဏ်ခံရပါက၊ သင်သည် အရေးပေါ် ငွေထောက်ပံ့မှု တစ်ကြိမ် ရနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au သို့ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပါ။
- ပျက်စီးသွားသောကြောင့် သင့်အိမ်တွင် နေထိုင်၍မရပါက သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ကို ၇ ရက်ထက်ပို၍ မပြန်နိုင်ပါက ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအကူအညီ (Re-establishment Assistance) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program သို့ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပါ။
- ဘေးအန္တရာယ်ကြီးတစ်ခုကြောင့် ဝင်ငွေ ဆုံးရှုံးသွားသော ဝန်ထမ်းများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထောက်ပံ့ကြေး (Disaster Recovery Allowance)ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ၁၃ ပတ်အထိ ငွေထောက်ပံ့ကြေးများကို ရနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042 သို့ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပါ။
- ရေကြီးမှုကြောင့် သင်သည် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ် ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးသွားပါက ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထောက်ပံ့ငွေ (Australian Government Disaster Recovery Payment) ရနိုင်ပါသည်။ လူကြီးများသည် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ရနိုင်ပြီး ကလေးများသည် ဒေါ်လာ ၄၀၀ ရနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment သို့ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပါ။
- ယာယီနေရာထိုင်ခင်းနှင့် အခြားအကူအညီများအတွက် အကူအညီရယူရန် ရေဘေး ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အရေးပေါ် ဖုန်းလိုင်း (Flood Recovery Hotline) ၁၈၀၀ ၅၆၀ ၇၆၀ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
- အာမခံကိစ္စရပ်များအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါက ဩစတြေးလျ အာမခံကောင်စီ (Insurance Council Australia) ၏ ဘေးအန္တရာယ် အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း ၁၈၀၀ ၇၃၄ ၆၂၁သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ဤကြေညာချက်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် pph.communications@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။