

Serbian



Western Sydney Health Alliance

За здраве заједнице у Western Parkland City-ју

Иницијатива Western Sydney City Deal-a

Camden

Приручник за катастрофе

Бити информисан значи бити спреман

20 25

Очекујте неочекивано

Ванредно стање често прате други ризици као што су прекиди снабдевања струјом или блокирани путеви, што може да доведе до кашњења пружања помоћи. Услуге могу да буду недоступне до 72 часа.

Кључне веб-странице, апликације и упозорења



Апликације за ванредно стање Владе Новог Јужног Велса



Информативна табла Општине Hawkesbury

Како да се емоционално припремите за природну катастрофу

Бити емоционално припремљен за природне катастрофе може повећати ваше самопоуздање и помоћи вам да осећате да имате више контроле. Ово може побољшати ваше планирање у ванредној ситуацији и смањити стрес, што такође може смањити ризик од дугорочних проблема менталног здравља узрокованих траумом катастрофе. Аустралијско психолошко друштво наводи 4 корака за психолошку припрему, користећи акроним **'AIME' (Anticipate. Identify. Manage. Engage)** (на српском: Предвиђајте. Идентификујте. Управљајте. Ангажујте).

Предвиђајте

A

Предвидите да ћете бити забринути или узнемирени и запамтите да су то нормалне реакције на могућу ситуацију опасну по живот.

Идентификујте

I

Тачно идентификујте психолошка осећања у вези узнемирености и да ли имате страшне мисли које повећавају страх.

Управљајте

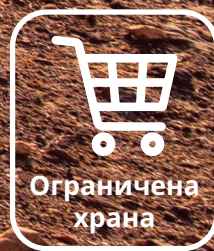
M

Држите под контролом ваше реакције путем контролисаног дисања и разговара са самим собом, да би сте остали смирени колико је то могуће и да бисте могли да се фокусирасте на практичне ствари за које је потребна ваша пажња.

Ангажујте

E

Ангажујте најмање једну особу у коју имате поверење, да вам помогне да се не осећате изолирани, да имате већу подршку и да сте мање усамљени.



Водите рачуна о вашем менталном здрављу. Ваше ментално благостање може да буде нарушено у току катастрофе или ванредног стања. Помоћ за ментално здравље можете да потражите на веб-страници medicarementalhealth.gov.au или на телефон 1800 595 212 у радно време. Lifeline има подршку у кризној 24/7 на телефону 13 11 14.

Приступ лековима

Ако излазите из куће без ваших рецепата или лекова, или су изгубљени:

Обратите се вашем доктору	Доктор може да пошаље рецепт оближњој апотеци.
Разговарајте са апотекаром	Када је проглашено ванредно стање, апотекари могу да обезбеде тродневно хитно снабдевање многим лековима без рецепта или се јавите вашем доктору да изда рецепт усменим путем.
Списак активних рецепата	Затражите од вашег апотекара да сачини електронски списак ваших рецепата. Тако ће ваш апотекар или лекар опште праксе (GP) моћи да има приступ рецептима у хитним ситуацијама. За више информација видите на www.digitalhealth.gov.au .
Затражите електронски рецепт (eScript)	Ваш лекар може да пошаље електронски рецепт за највише 7 дана лекова.
Користите telehealth	Ако не можете да одете код вашег лекара, нађите даваоца healthdirect услуга користећи healthdirect service finder.
Комплет за ванредно стање	У вашем комплету за преживљавање у хитним ситуацијама чувајте лекове, рецепте и здравствене картице.
Подаци за контакт	Запишите податке за контакт са вашим лекаром у случају да вам треба нов рецепт.

Ако ваш редовни лекар опште праксе није доступан, има других опција:

- Посетите веб-страницу healthdirect на healthdirect.gov.au да бисте нашли лекара у близини или се јавите на 1800 022 222 за савет од здравственог радника.
- Позовите Doctor Doctor на 13 26 60*
- Позовите National Home Doctor Service на 13 SICK (13 74 25)*
- Sydney Medical Service Co-op [1300HOME GP swsphn.com.au/after-hour](https://1300HOME.GP.swsphn.com.au/after-hour)

Инсталирајте апликацију “my health” на вашем мобилном уређају и затражите од вашег лекара да ваше здравствене податке унесе у My Health Record. У хитним ситуацијама, здравствени радници могу да приступе вашим здравственим подацима преко My Health Record-а. У My Health Record-у су безбедно сачуване онлајн ваша медицинска историја, алергије и лекови.

Поред одласка лекару ако вас не може прегледати ваш редовни лекар опште праксе или посете вашој уобичајеној клиници, постоје друге доступне опције. South Western Sydney PHN ће на својој веб-страници објавити које клинике имају продужено радно време и где су доступне telehealth услуге www.swsphn.com.au.

1. Припремите комплет за хитне ситуације

Важно је да припремите комплет за хитне ситуације ако треба да хитно напустите ваш дом.

Ствари које треба да спакујете у ваш комплет

Ваш план спремности за хитне ситуације 	Копије важних докумената (Банковна картица, лична карта, пасош и извод из матичне књиге рођених, документи осигурања, USB "штапић" и фотографије) 	Батеријска лампа и резервне батерије 		
Радио на батерије 	Лекови 	Телефон и пуњач 		
Са вашим лекаром опште праксе разговарајте о електронским рецептима 	Одећа 	Тоалетни прибор 	Медицински документи 	Комплет прве помоћи 

2. Ставите основне прехранбене производе у ваш комплет за хитне ситуације

За време ванредног стања, доступност намирница може да буде ограничена или прекинута, а тренутне залихе ће се брзо потрошити.

Планирање за двонедељни период остајања код куће (можда без комуналија) укључује складиштење залиха резерви основних прехранбених производа и њихово често мењање да би се обезбедило да им није истекао рок употребе.

Основни производи у домаћинству могу да обухватају

Дуготрајна сува храна 	Конзервирана готова храна 	Вода 	Храна за бебе 	Храна за ужину 	Храна за кућне љубимце 
--	--	---	---	---	---

3. Дигитализујте се

Нађите време да скенирате и сачувате вашу документа у дигиталном облику, да би обезбедили да су ваша породица и имовина заштићени, а да будете у бољој позицији да се опоравите после кризе.

Важне ствари које треба сачувати дигитално

Документи 	Списак контаката 	Полисе осигурања 	Фотографије вредних предмета 
Имовински документи 	Потврде и гаранције 	Кућни инвентар 	Фотографије имовине 

Кућни љубимци

План за ваше животиње можете да направите на [Animal safety | NSW SES](#). Овај план обухвата аспекте као што су шта треба да спакујете ако треба да се евакуишете, како ћете да држите под контролом и транспортовати ваше животиње и где ћете однети вашу животињу/животиње.



Управљање хроничним стањима за време катастрофе

Катастрофе као што су топлотни таласи, поплаве или шумски пожари могу бити још горе ако имате хронично стање као што су дијабетес, астма или артритис. Планирање унапред помаже да останете безбедни.

Будите спремни:

Свако треба да попуни
Redi план



Направите ваш план
на вашем телефону
или уређају помоћу
Get Prepared App



Ако имате специјалне потребе, зависите од специфичне опреме за живот из недеље у недељу или имате друге специфичне здравствене потребе или потребе добијања неге, можете да попустите план Person-Centred Emergency Preparedness (P-CER). Укључите основне ствари као што су апарат за мерење глукозе, инсулин, лекови, храна, вода и таблете глукозе.



Искључена струја:

- Припремите паковања леда за инсулин.
- Планирајте за сваку опрему за коју је потребна струја.
- Проверите. Планирајте. Делујте. Планирајте за случај искључења струје.

Останите повезани:

- Обавестите особље хитне помоћи о вашем стању.
- Носите са собом списак ваших лекова.
- Организујте да вас неко проверава.

Додатна подршка:

Важно је да припремите комплет за хитне ситуације у случају да треба хитно да напустите ваш дом

- **Специјалне потребе:** Планирајте у вези опреме и потребе да се евакуишете.
- **Слаб вид/слух:** Користите доступне формате и системе за узбуну.
- **Не говорите енглески?** Назовите **TIS National** на **131 450**.
- **Живите сами?** Региструјте се у полицији за програм Next of Kin.

Подршка приоритетном становништву

Ако имате специјалне потребе:

- Проверите да ли живите у области подложној поплавама и шумским пожарима
- Саставите RediPlan са вашим неговатељем
- Идентификујте особе за подршку и њихове улоге
- Планирајте могућност нестанка струје ако зависите од опреме за одржавање живота

Ако имате слаб вид или сте слепи, слабо чујете или сте глуви:

- Организујте мрежу помоћи у вези узбуна и упозорења
- Користите National Relay Service за контакт со NSW SES
- Планове и контакте пребаците у Брајово писмо или аудио
- У ваш план за ванредно стање укључите животиње-помоћнике (assistance animals)

Ако не говорите енглески:

- Користите информације о катастрофама на више језика
- За помоћ око превозија назовите TIS National на 131 450

Ако живите сами:

- Региструјте се код полиције за програм Next of Kin за помоћ у хитним ситуацијама

Именик здравствених служби

HealthDirect – давање савета 24 дневно телефоном и онлајн	Телефон: 1800 022 222 Веб-страница: www.healthdirect.gov.au Ради 24 часа дневно
Национална шема услуга за дијабетес	Телефон: 1800 637 700 Веб-страница: www.ndss.com.au/living-with-diabetes/health-management/emergencies-and-diabetes
PBS – Фармацеутска и питања у вези лекова	Телефон: 1800 020 613 Од понедељка до петка од 8.30 ујутро до 5.00 поподне (AEST).

Везе са заједницом

Beyond Blue	Давање подршке и информација да би се помогло свакоме да оствари најбоље могуће ментално здравље Ради 24/7 Телефон: 1300 224 636
Head to Health	Бесплатни савети и подршка у вези менталног здравља Ради од 8.30 ујутро до 5 поподне радним данима (осим за државне празнике) Телефон: 1800 595 212
Lifeline	Даје подршку у кризи и услуге за спречавања самоубиства - Lifeline Australia Работи 24/7 Телефон: 13 11 14



Комуникација и информисаност у ванредним ситуацијама

Остати информисан током катастрофе је од виталног значаја за вашу безбедност. Уверите се да знате где да добијете тачне и ажуриране информације и како да им приступите на жељеном језику.

Кључне веб-странице, апликације и упозорења

- ABC Emergency: Слушајте ABC Радио или посетите abc.net.au/emergency за веродостојне најновије информације у ванредним ситуацијама.
- Проверите. Планирајте. Делујте. Планирајте за случај искључења струје.

Кључни контакти у ванредној ситуацији

- NSW SES (State Emergency Service): 132 500
- За помоћ у случају поплаве, невремена или цунамија.
- NSW Rural Fire Service (RFS):
- Веб-страница: www.rfs.nsw.gov.au
- Информативна линија за шумске пожаре: 1800 679 737
- Ванредна ситуација (ситуације опасне по живот): Јавите се на 000

Прилози:

Образац Next of Kin: [Програм Next of Kin](#)

Огласна табла за ванредне ситуације Општине Camden

Проверавајте огласну таблу за ванредне ситуације Општине Camden – Основне информације да би наша заједница била информисана и безбедна за време ванредних ситуација, и да бисте остали повезани и спремни.



Моји подаци

Име	
Адреса	
Име контакта у хитним ситуацијама	
Телефонски број хитним ситуацијама	

Медицинске информације

Medicare број	
Пензијска/попустна картица	
Име компаније за приватно здравствено осигурање	
Телефонски број компаније за приватно здравствено осигурање	
Члански број приватног здравственог осигурања	
Име лекара опште праксе (GP)/Име лекара	
Име и адреса клинике опште праксе	
Телефонски број клинике опште праксе	
Име и адреса апотеке	
Телефонски број апотеке	

Моји лекови

Име лека	
Доза	
Учесталост	
Име лека	
Доза	
Учесталост	
Име лека	
Дозе	
Учесталост	

Друге важне информације

NDIS број	
Друго	