



वेस्टर्न सिडनी हेल्थ एलायंस

पश्चिमी पार्कलैंड सिटी में स्वस्थ समुदायों के लिए
वेस्टर्न सिडनी सिटी डील की एक पहल

कैमडेन आपदा पुस्तका

सूचित रहना ही तैयार रहना है

20
25

अप्रत्याशित का पूर्वानुमान

अक्सर आपातकालीन स्थितियों के बाद अन्य खतरे भी उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे बिजली की कटौती और सड़कें बंद होना, जिसके कारण सहायता मिलने में देरी हो सकती है। सेवाएँ 72 घंटे तक बंद हो सकती हैं।



बिजली नहीं है



गैस नहीं है



पानी नहीं है



रिसेप्शन नहीं है



भोजन सीमित है

प्रमुख वेबसाइटें, ऐप्स और चेतावनियां



न्यू साउथ
वेल्ज सरकार
आपातकालीन ऐप्स



कैमडेन काउंसिल
डैशबोर्ड

प्राकृतिक आपदा के लिए भावनात्मक रूप से कैसे तैयार रहना चाहिए

प्राकृतिक आपदाओं के लिए भावनात्मक रूप से तैयार रहना, आपके आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है जिससे आप चीज़ों को अपने नियंत्रण में महसूस कर सकते हैं। इससे आपकी आपातकालीन योजना में सुधार हो सकता है और यह आपके तनाव को कम कर सकता है, जिससे आपदा से लगने वाले सदमे से होने वाली दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा भी कम हो सकता है।

ऑस्ट्रेलियाई मनोवैज्ञानिक संस्था (ऑस्ट्रेलियन साइकोलॉजिकल सोसायटी) ने मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार रहने के लिए संक्षिप्त नाम 'AIME' (Anticipate. Identify. Manage. Engage) की 4 चरणों की एक रूपरेखा तैयार की है।

Anticipate
(पूर्वानुमान लगाएँ)
A

यह अनुमान लगा कर चलें कि आप चिंतित या बेचैन महसूस करेंगे और यदि रखिए कि किसी संभावित जीवन-संकट वाली परिस्थिति के प्रति ऐसी प्रतिक्रियाएँ होना सामान्य बात है।

Identify
(पहचानें)
I

चिंता से जुड़ी सटीक वास्तविक शारीरिक भावनाओं को पहचानें और यह भी सोचें कि क्या आपके मन में कोई डरावने विचार आ रहे हैं जो आपके भय को बढ़ा रहे हैं।

Manage
(प्रबंधित करें)
M

श्वासों पर नियंत्रण और हुए अपनी प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करते हुए जितना हो सके शांत रहें, ताकि आप किसी से अधिक जुड़े हुए, किसी का अधिक साथ और कम अकेला महसूस करें।

Engage
(जुड़े रहें)
E

कम से कम किसी एक ऐसे व्यक्ति से जुड़े रहें जिस पर आप भरोसा करते हों, ताकि आप किसी से अधिक जुड़े हुए, किसी का अधिक साथ और कम अकेला महसूस करें।

दवा तक पहुंच

यदि आप अपनी दवाओं या प्रिस्क्रिप्शन्स (दवा की पर्चियों) के बिना घर से बाहर निकलते हैं, या वे खो जाती हैं तो:

अपने डॉक्टर से संपर्क करें

वे किसी नज़दीकी फार्मसी को दवा की पर्ची भेज सकते हैं।

फार्मासिस्ट से बात करें

घोषित आपातकाल में वे डॉक्टर की पर्ची के बिना कई दवाओं की 3 दिन की आपातकालीन आपूर्ति करा सकते हैं, या आपके डॉक्टर से फ़ोन पर बात कर के, जुबानी रूप से भी पर्ची ले सकते हैं।

सक्रिय स्क्रिप्ट सूची
(Active Script List)

अपने फार्मासिस्ट से कहें कि आपकी पर्चियों को इलेक्ट्रॉनिक रूप से संग्रहीत करने की सुविधा सेट-अप कर दें। आपका फार्मासिस्ट या GP आपातकालीन स्थिति में इन स्क्रिप्ट्स तक पहुंच प्राप्त कर सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए देखें www.digitalhealth.gov.au.

ई-स्क्रिप्ट का अनुरोध करें

आपका डॉक्टर 7 दिनों तक की इलेक्ट्रॉनिक पर्ची भेज सकता है।

टेलीहेल्थ का उपयोग करें

यदि आप अपने डॉक्टर के पास नहीं जा सकते हैं, तो हेल्थडायरेक्ट सर्विस फाइंडर का उपयोग करके किसी टेलीहेल्थ प्रदाता को ढूँढें।

आपातकालीन किट

अपनी आपातकालीन जीवन रक्षा किट में दवाइयाँ, प्रिस्क्रिप्शन्स (दवा की पर्चियाँ) और स्वास्थ्य कार्ड रखें।

सम्पर्क विवरण

नए प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता पड़ने की स्थिति के लिए, अपने डॉक्टर का संपर्क विवरण कहीं लिख लें।

यदि आपका नियमित GP उपलब्ध नहीं है तो अन्य विकल्प भी हैं:

- अपने नज़दीकी डॉक्टर को ढूँढ़ने के लिए हेल्थडायरेक्ट वेबसाइट healthdirect.gov.au पर जाएँ, या सलाह के लिए किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए हेल्थडायरेक्ट को 1800 022 222 पर फ़ोन करें।
- Doctor Doctor (डॉक्टर डॉक्टर) को फ़ोन करें 13 26 60*
- National Home Doctor Service (घर में डॉक्टर की राष्ट्रीय सेवा) को 13 SICK (13 74 25) पर फ़ोन करें*
- Sydney Medical Service Co-op (सिडनी मेडिकल सर्विस को-ऑप) 1300HOME GP

अपने मोबाइल डिवाइस पर "my health" ऐप इंस्टॉल करें और अपने डॉक्टर से कहें कि वे आपकी मेडिकल जानकारी को माई हेल्थ रिकॉर्ड पर संग्रहीत कर दें। आपातकालीन स्थिति में, स्वास्थ्य पेशेवर माई हेल्थ रिकॉर्ड के माध्यम से आपके स्वास्थ्य रिकॉर्ड को देख पाते हैं। माई हेल्थ रिकॉर्ड आपके मेडिकल इतिहास, एलर्जीयों संबंधी जानकारी और दवाओं को ऑनलाइन सुरक्षित रूप से संग्रहीत करता है।

किसी डॉक्टर से मिलने के अलावा, यदि आप अपने नियमित चिकित्सक से मिलने या अपने सामान्य क्लिनिक में जाने में असमर्थ हैं, तो आपके पास अन्य विकल्प भी उपलब्ध हैं। दक्षिण पश्चिमी सिडनी PHN अपनी वेबसाइट पर उन क्लीनिकों का विज्ञापन करेगा जो अपने खुलने के समय को आगे बढ़ा रहे हैं, और जहाँ टेलीहेल्थ सेवाएँ उपलब्ध हैं www.swsphn.com.au.

1. आपातकालीन किट तैयार करें

किसी आपातकालीन स्थिति में आपको घर से बाहर निकलने की आवश्यकता पड़ जाए, तो ऐसी स्थिति के लिए एक आपातकालीन किट तैयार रखना महत्वपूर्ण है।

वे चीज़ें जो आपको अपने किट में पैक करनी चाहिए

आपातकालीन तैयारी की आपकी योजना	महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों की प्रतियाँ (बैंक कार्ड, आईडी (पहचानपत्र), पारस्पर्य और जन्म प्रमाण पत्र, बीमा दस्तावेज़, यूएसबी स्टिक और तस्वीरें)	टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियाँ
बैटरी चालित रेडियो	दवाएँ	फ़ोन और चार्जर
ई-स्क्रिप्ट के बारे में अपने GP से बात करें	कपड़े	टॉयलेट्रीज़ (शौच-सामग्री)

2. अपने आपातकालीन किट में आवश्यक खाद्य पदार्थ रखें

किसी आपातकालीन स्थिति के दौरान, किराने के सामान तक पहुंच सीमित हो सकती है या आपूर्ति बंद हो सकती है और मौजूदा सामान झट से उपयोग हो जाएगा।
(संभवतः बिना किसी मूलभूत सुविधाओं के) दो सप्ताह तक घर पर रहने की योजना में, पेंट्री में आवश्यक वस्तुओं के भंडार रखना तथा उन्हें नियमित रूप से बदलते रहना शामिल होता है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन वस्तुओं की समय सीमा समाप्त न हो जाए।

आवश्यक पेंट्री वस्तुओं में शामिल हो सकते हैं

सूखे, लंबे समय तक चलने वाले खाद्य पदार्थ	खाने के लिए तैयार डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ (canned foods)	पानी	शिशु-भोजन	स्वैक्षण्य पदार्थ	पालतू जीवों के लिए भोजन
--	---	------	-----------	-------------------	-------------------------

3. डिजिटल बनें

अपने दस्तावेजों को डिजिटल रूप में स्कैन करने और सहेजने में समय लगाने से यह सुनिश्चित होगा कि आपका परिवार और आपकी संपत्ति सुरक्षित रहेगी और संकटकाल के बाद आप बेहतर स्थिति में होंगे।

डिजिटल रूप में संभाल कर रखी जाने वाली महत्वपूर्ण चीज़ें

दस्तावेज़	संपर्क सूची	बीमा पॉलिसियां	संपत्तियों की तस्वीरें
संपत्ति के दस्तावेज़	रसीदें और वारंटी	घरेलू सामान की सूची	संपत्ति की तस्वीरें

पालतू जानवर

आप अपने पशुओं के लिए (पशु सुरक्षा) [Animal Safety | NSW SES](#) पर योजना बना सकते हैं। इस योजना में ऐसे पहलुओं को शामिल किया गया है जैसे कि यदि आपको स्थान खाली करना पड़े तो आपको क्या पैक करना होगा, आप अपने पशु को कैसे और कहाँ रखेंगे और उसे लाने-लेजाने की व्यवस्था कैसे करेंगे तथा आप अपने पशु/पशुओं को कहाँ लेकर जाएंगे।



आपदा के दौरान दीर्घकालिक स्थितियों का प्रबंधन

यदि आप मधुमेह, अस्थमा या गठिया जैसी किसी दीर्घकालिक बीमारी से पीड़ित हैं तो तू (उष्ण-लहर), बाढ़ या जंगल में आग (बुशफायर) लगने जैसी आपदाओं का सामना करना और भी अधिक कठिन हो सकता है। पहले से योजना बनाना आपको सुरक्षित रहने में मदद करता है।

तैयारी कर के रखें:

सभी को एक [Redi plan](#) (तैयारी की योजना) फॉर्म भरना चाहिए

[Get Prepared App](#) के माध्यम से अपने फ़ोन या डिवाइस पर अपनी योजना बनाएं

यदि आप विकलांग हैं, सप्ताह दर सप्ताह जीने के लिए विशेष उपकरणों पर निर्भर हैं, या अन्य विशेष स्वास्थ्य या देखभाल की आवश्यकताएँ हैं, तो आप व्यक्ति-केंद्रित आपातकालीन तैयारी योजना ([Person-Centred Emergency Preparedness plan \(P-CEP\)](#)) के लिए एक आवेदन पत्र भर सकते/ती हैं। इसमें ग्लूकोज़ मॉनिटर, इंसुलिन, दवाएँ, भोजन, पानी और ग्लूकोज़ की गोलियों जैसी आवश्यक चीज़ें शामिल करें।



बिजली की कटौतियां:

- इंसुलिन के लिए आइस पैक तैयार रखें।
- ऐसे किसी भी उपकरण के लिए योजना बनाएँ जिसे बिजली की आवश्यकता हो।
- [Check. Plan. Do.](#) बिजली कटौती योजना

जुड़े रहें:

- आपातकालीन कर्मचारियों को अपनी स्थिति के बारे में बताएं।
- अपनी दवाओं की एक सूची अपने पास रखें।
- किसी को कह कर रखें कि वे समय-समय पर आपसे बात करते रहें।

अतिरिक्त सहायता:

किसी आपातकालीन स्थिति में आपको घर से बाहर निकलने की आवश्यकता पड़ जाए, तो ऐसी स्थिति के लिए एक आपातकालीन किट तैयार रखना महत्वपूर्ण है।

- विकलांगता:** उपकरणों और निकासी संबंधी आवश्यकताओं की एक योजना बनाएं।
- कम दृष्टि है/कम सुनाइ देता है:** सुलभ प्रारूपों और चेतावनी प्रणालियों का उपयोग करें।
- क्या आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते हैं?** टिस नेशनल ([TIS National](#)) पर फ़ोन करें - **131 450**.
- अकेले रहते हैं?** पुलिस के 'Police Next of Kin Program (निकटतम परिजन कार्यक्रम)' में पंजीकरण कराएं।

प्राथमिकता वाली आबादियों के लिए सहायता

यदि आप विकलांग हैं तो:

- जाँच कर लें कि क्या आप बाढ़ या जंगल की आग से प्रभावित होने वाले क्षेत्र में रहते हैं
- अपने देखभालकर्ता के साथ एक RediPlan बनाएँ
- सहायक व्यक्तियों और उनकी भूमिकाओं की पहचान करें
- यदि आप जीवन रक्षक उपकरणों पर निर्भर हैं तो बिजली कटौती के लिए एक योजना बनाएँ

यदि आपकी देखने या सुनने की शक्ति कम है या बिल्कुल नहीं है:

- अलर्ट और चेतावनियों के लिए एक सहायता नेटवर्क स्थापित करें
- NSW SES से संपर्क करने के लिए राष्ट्रीय रिले सेवा का उपयोग करें
- योजनाओं और संपर्क विवरणों को ब्रेल (Braille) या ऑडियो में परिवर्तित कर लें
- अपनी आपातकालीन योजना में सहायता पशुओं (assistance animals) को शामिल करें

यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं:

- बहुभाषी आपदा सूचना का उपयोग करें
- अनुवाद में सहायता के लिए TIS नेशनल को फ़ोन करें: 131 450

यदि आप अकेले रहते हैं:

- पुलिस के 'Police Next of Kin Program (निकटतम परिजन कार्यक्रम)' में पंजीकरण कराएँ।

स्वास्थ्य सेवाओं की डायरेक्टरी

हेल्थ डायरेक्ट - फ़ोन और ऑनलाइन 24 घंटे सलाह प्रदान करता है	फ़ोन: 1800 022 222 वेबसाइट: www.healthdirect.gov.au खुलने का समय 24 घंटे
राष्ट्रीय मधुमेह सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme)	फ़ोन: 1800 637 700 वेबसाइट: www.ndss.com.au/living-with-diabetes/health-management/emergencies-and-diabetes
PBS - फार्मास्यूटिकल और दवाइयों से संबंधित प्रश्न	फ़ोन: 1800 020 613 सोमवार से शुक्रवार प्रातः 8.30 बजे से सायं 5.00 बजे तक (AEST/ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी समय)

सामुदायिक लिंक

Beyond Blue (बियॉन्ड ब्लू)	सभी को अपने सर्वोत्तम संभव मानसिक स्वास्थ्य में जीवन व्यापन करने में सहायता करने के लिए सहायता और जानकारी प्रदान करता है, 24/7 खुला रहता है Phone: 1300 224 636
Contacte a Health (हैड टू हेल्थ)	निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सलाह और सहायता साप्ताहिक दिनों में सुबह 8.30 बजे से शाम 5 बजे तक (सार्वजनिक अवकाश के दिनों को छोड़कर) फ़ोन: 1800 595 212
Lifeline (लाइफलाइन)	संकटकाल सहायता और आत्महत्या रोकथाम सेवाएं प्रदान करता है - लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया) 24/7 खुला, फ़ोन: 13 11 14



आपातकालीन संचार और सूचित रहना

आपदा के दौरान सूचित रहना आपकी सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि आप जानते हैं कि सटीक, अद्यतन जानकारी कहाँ से प्राप्त करनी है और अपनी पसंदीदा भाषा में उसे कैसे प्राप्त करना है।

प्रमुख वेबसाइट, ऐप्स और अलर्ट

- ABC Emergency (एबीसी इमरजेंसी): विश्वसनीय आपातकालीन अपडेट के लिए एबीसी रेडियो सुनें या abc.net.au/emergency पर जाएँ।
- Check. Plan. Do. बिजली कटौती योजना

प्रमुख आपातकालीन संपर्क

- न्यू साउथ वेल्ज़ SES (राज्य आपातकालीन सेवा): 132 500
- बाढ़, तूफान और सुनामी से निपटने में सहायता के लिए।
- न्यू साउथ वेल्ज़ ग्रामीण अनिश्चित सेवा (RFS):
- वेबसाइट: www.rfs.nsw.gov.au
- बुशफायर सूचना लाइन: 1800 679 737

- आपातकालीन (जीवन-संकट वाली स्थितियाँ): 000 को फ़ोन करें

अनुलग्नक:

निकटतम परिजन प्रपत्र: निकटतम परिजन कार्यक्रम (Next of Kin form: Next of Kin Program)

कैमडेन काउंसिल आपातकालीन डैशबोर्ड

कैमडेन काउंसिल के आपातकालीन डैशबोर्ड को देखें - यह आपातकालीन स्थितियों के दौरान हमारे समुदाय को सूचित और सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक जानकारी है, जो आपको जुड़े रहने और तैयार रहने में मदद करती है।



मेरी जानकारी

नाम	
पता	
आपातकालीन संपर्क नाम	
आपातकालीन संपर्क का फ़ोन नंबर	
चिकित्सीय जानकारी	
मेडिकेयर नंबर	
पेंशन/रियायती कार्ड	
निजी स्वास्थ्य बीमा का नाम	
निजी स्वास्थ्य बीमा कंपनी का फ़ोन नंबर	
निजी स्वास्थ्य बीमा सदस्य संख्या	
जीपी/डॉक्टर का नाम	
जीपी क्लिनिक का नाम और पता	
जीपी क्लिनिक का फ़ोन नंबर	
फार्मसी का नाम और पता	
फार्मसी का फ़ोन नंबर	
मेरी दवाइयाँ	
दवा का नाम	
कितनी लेनी है	
कितने-कितने समय पर लेनी है	
दवा का नाम	
कितनी लेनी है	
कितने-कितने समय पर लेनी है	
दवा का नाम	
कितनी लेनी है	
कितने-कितने समय पर लेनी है	
अन्य महत्वपूर्ण जानकारी	
NDIS संख्या	
अन्य	



70 Central Avenue, Oran Park NSW 2570



13 22 63



www.camden.nsw.gov.au