

Positively

PENRITH

आपातस्थिति के लिए तैयार

क्या आप किसी आपातस्थिति में अपने स्वास्थ्य
का प्रबंधन करने के लिए तैयार हैं?
सुरक्षित और स्वस्थ रहने के लिए पहले से
योजना बनाएँ।



स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें



सुरक्षित रहें

पेनरिथ आपदा के प्रति तैयारी

पेनरिथ समुदाय ने तूफान, बाढ़, जंगल की आग और अत्यधिक गर्मी सहित प्राकृतिक आपदाओं का सामना किया है और आगे भी करता रहेगा। ये आपदाएँ हमारे रोज़मर्रा के जीवन पर प्रभाव डालती हैं तथा हमारे धन, स्वास्थ्य और सकुशलता पर अतिरिक्त तनाव पैदा करती हैं।

किसी आपातस्थिति या आपदा में सुरक्षित और स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य संबंधी सही निर्णय लेना महत्वपूर्ण है। आप अपने स्वास्थ्य पर मंडरा रहे ख़तरे को जानकर और एक योजना बनाकर कठिनाईओं के प्रति अपनी सहनशीलता को बढ़ा सकते हैं, तैयार रह सकते हैं और अपने स्वास्थ्य तथा अपने घर और पालतू जानवरों के स्वास्थ्य की सुरक्षा कर सकते हैं।





स्वास्थ्य से जुड़े सही निर्णय लें

स्वास्थ्य से जुड़े सही निर्णय लेने का अर्थ है एक योजना बना कर रखना जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास सभी आवश्यक दवाइयां, उपकरण और सामान इत्यादि उपलब्ध हों या आसानी से पहुँच में हों तथा प्राकृतिक आपदा या आपातकालीन स्थिति में चिकित्सीय सेवाओं और GP की संपर्क जानकारी भी उपलब्ध हो।

यदि आप किसी दीर्घकालिक बीमारी या विकलांगता से ग्रस्त हैं, तो हो सकता है कि आप अत्यधिक गर्मी जैसी प्राकृतिक आपदाओं के प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील होंगे। कोई प्राकृतिक आपदा या आपातकालीन परिस्थित घटित हो, उसके लिए तैयार रहना अच्छा होता है।



अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन

अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप योजना बनाएँ

- **RediPlan/रेडीप्लान** डाउनलोड करें और भरें



- **Get Prepared App** से अपने फ़ोन या डिवाइस पर अपनी योजना बनाएँ



- यदि आप विकलांग हैं, किसी विशेष जीवन रक्षक उपकरण पर निर्भर हैं, या आपकी अन्य विशिष्ट स्वास्थ्य या देखभाल संबंधी आवश्यकताएँ हैं तो आप व्यक्ति-केंद्रित आपातकालीन तैयारी (P-CEP) योजना को पूरा कर सकते हैं।



अपनी योजना को आपातकालीन किट के साथ किसी सुरक्षित स्थान पर रखें, अपनी योजना को नवीनतम रखने के लिए समय-समय पर उससे परिचित होते रहें, तथा अपनी योजना को परिवार और देखभालकर्ताओं के साथ साझा करें।





अपनी योजनाओं को अपने डॉक्टर के

साथ साझा करें

किसी आपातस्थिति में या प्राकृतिक आपदा के दौरान या उसके बाद, सही स्वास्थ्य संबंधी निर्णय ले सकें, उसके लिए महत्वपूर्ण है कि आप अपनी योजनाओं के बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करें, विशेषकर तब यदि आपको या आपके किसी प्रियजन को कोई दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या हो।

आपकी सहायता के लिए कुछ स्थिति-विशिष्ट सहायता और संसाधन उपलब्ध हैं, जैसे कि **Diabetes Disaster Plan (मधुमेह आपदा योजना)** और **planning for your health condition (अपनी स्वास्थ्य स्थिति के लिए योजना)** पर उपलब्ध निपियन ब्लू माउंटेंस प्राथमिक स्वास्थ्य नेटवर्क संसाधन।



आपात परिस्थितियों में, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता माई हेल्थ रिकॉर्ड के माध्यम से आपके चिकित्सीय विवरण देख सकते हैं, यह एक सुरक्षित प्लेटफॉर्म है जो आपके चिकित्सीय इतिहास, एलर्जी और दवाओं को ऑनलाइन संग्रहीत करता है। यह महत्वपूर्ण है कि किसी आपातस्थिति या आपदा से पहले आप इस रिकॉर्ड को तैयार कर के रखें। आपका डॉक्टर आपकी मदद कर सकता है और आपके सभी मेडिकल (चिकित्सीय) डेटा को माई हेल्थ रिकॉर्ड पर अपलोड कर सकता है।

अपने मोबाइल डिवाइस पर यह रिकॉर्ड देख पाने के लिए आप **माई हेल्थ ऐप** को अपने मोबाइल उपकरण पर डाउनलोड भी कर सकते हैं।



एक आपातकालीन किट बना लें

इसमें आवश्यक सामान शामिल करें, जैसे रक्त ग्लूकोज़ निगरानी उपकरण, अतिरिक्त बैटरियाँ, दवाइयाँ और प्रिस्क्रिप्शनस (डॉक्टर की लिखी पर्चियाँ)।

बिजली कटौती की तैयारी कर लें

किसी आपदा या आपातस्थिति के कारण ब्लैकआउट हो सकता है (बिजली जा सकती है), और हो सकता है कि आपकी बिजली लम्बे समय तक चालू न हो। जब बिजली चली जाए तो तैयार रहें। अपनी दवाइयों को सुरक्षित रूप से संग्रहित करें और सुनिश्चित करें कि आपको जीवन रक्षक उपकरणों तक निरंतर पहुँच मिलती रहे। एक **बिजली कटौती योजना बना लें।**



अपनी आवश्यकताओं के

बारे में बताएँ

अपनी दवाओं की सूची अपने साथ रखें, ताकि दवाओं की कमी होने की स्थिति में उसका उपयोग किया जा सके। यदि आपको अपना घर छोड़कर किसी निकासी केंद्र (इवैक्यूएशन सेंटर) पर जाना पड़े, तो उस केंद्र के कर्मचारियों को अपनी स्वास्थ्य स्थिति और दवाओं संबंधी आवश्यकताओं के बारे में बताएं।

एक सहायता नेटवर्क स्थापित करें

घर खाली करने की आवश्यकता पड़ जाने पर किसी पड़ोसी, मित्र या परिवार के सदस्य को बुला लें या उनसे कहें कि वे आपसे बातचीत बनाए रखें, विशेषकर यदि आप कार नहीं चलाते हैं या आपके पास कार है ही नहीं।

क्या आप घर पर किसी चिकित्सा उपकरण का उपयोग कर रहे हैं?

जब आपकी
बिजली गुल हो जाए
तो जानकार रहें कि आपको
क्या करना है

✓ जाँच लें ✓ योजना बनाएँ ✓ कार्यवाही करें



lifesupport.poweroutageplan.com.au

दवाइयों और चिकित्सा रिकॉर्ड तक पहुँच

किसी प्राकृतिक आपदा या आपातस्थिति के दौरान आपको अपना घर छोड़ना पड़ सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास पर्याप्त दवाइयाँ हों, आपके पास अपने प्रिस्क्रिप्शन और आवश्यक चिकित्सीय रिकॉर्ड उपलब्ध हों।

यदि आप अपनी दवाइयों या प्रिस्क्रिप्शन के बिना ही घर से चले जाते हैं या वे खो जाती हैं, तो:



- **अपने डॉक्टर से संपर्क करें** – वे किसी नज़दीकी फार्मसी को दवा का पर्चा भेज सकते हैं। यदि आपका नियमित डॉक्टर उपलब्ध नहीं है तो सलाह के लिए कृपया **हेल्थडायरेक्ट** वेबसाइट पर जाएँ या किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए 1800 022 222 पर फ़ोन करें।

- **किसी फार्मासिस्ट से बात करें** – किसी घोषित आपातकाल में, वे बिना डॉक्टर के पर्चे के कड़ दवाओं की तीन दिन की आपातकालीन आपूर्ति प्रदान कर सकते हैं या फिर डॉक्टर द्वारा बोल कर दी गई प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त करने के लिए आपके डॉक्टर को फ़ोन कर सकते हैं।



- **एक सक्रिय स्क्रिप्ट सूची सेट कर लें** – इसे अपने फार्मासिस्ट के साथ सेट करने के लिए कहें। फिर आपका फार्मासिस्ट या डॉक्टर आपातकालीन स्थिति में इन स्क्रिप्टों को देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **digitalhealth.gov.au** पर जाएँ।

- **ई-स्क्रिप्ट का अनुरोध करें** – आपका डॉक्टर आपको इलेक्ट्रॉनिक प्रिस्क्रिप्शन भेज सकता है।



- **टेलीहेल्थ का उपयोग करें** – यदि आप अपने डॉक्टर के पास नहीं जा सकते हैं, तो **हेल्थडायरेक्ट सेवा खोजक** की मदद से किसी टेलीहेल्थ प्रदाता को खोजें।

- **एक आपातकालीन किट तैयार कर लें** – अपनी आपातकालीन जीवन रक्षा किट में दवाइयाँ, प्रिस्क्रिप्शन और स्वास्थ्य कार्ड रखें।

- **संपर्क विवरण सुरक्षित स्थान पर रखें** – यदि आपको नए प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता हो तो अपने डॉक्टर का संपर्क विवरण लिख लें या अपने फ़ोन में रख लें।



सुरक्षित रहें

प्राकृतिक आपदा से पहले, उसके दौरान और उसके बाद का समय तनावपूर्ण और भावनात्मक हो सकता है।

भावनात्मक रूप से तैयार रहना और पहले से योजना बनाना आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद कर सकता है और आपको स्थिति से बेहतर ढंग से निपटने और सुरक्षित रहने में सक्षम बना सकता है।



आपकी भलाई

न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है, बल्कि अपने भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है।

ऑस्ट्रेलियाई मनोवैज्ञानिक सोसायटी तैयारी के लिए चार चरणों की रूपरेखा देती है:

- **Anticipate (पूर्वानुमान लगाएँ):**
किसी आपदा के अपने आप पर, अपने परिवार पर और अपने समुदाय पर पड़ने वाले संभावित भावनात्मक प्रभाव के बारे में सोचें। विचार करें कि आप कैसा महसूस कर सकते हैं, आपकी क्या प्रतिक्रिया हो सकती है या आप क्या जवाबी कार्यवाही कर सकते हैं, आपने पहले कभी कठिन परिस्थितियों को कैसे संभाला है, और तैयारी के लिए आपको किन संसाधनों की आवश्यकता हो सकती है।
- **Identify (पहचानें):**
अपने विशिष्ट तनावों या चिंताओं को पहचानें और अपने घर या सहायता नेटवर्क में अन्य लोगों के साथ इनके बारे में खुलकर बात करें। इसमें यह पहचान करना शामिल हो सकता है कि आपदा के बारे में आपके मन में क्या विशेष भय हैं तथा सुरक्षित और स्वस्थ रहने के लिए आपको क्या चाहिए।
- **Manage (प्रबंधित करें):**
किसी भी तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए, मुकाबला करने के तंत्र विकसित करें, जैसे कि माइंडफुलनेस (ध्यान-साधना) का अभ्यास करना, विश्राम तकनीकों में संलग्न होना, प्रियजनों के साथ जुड़ना, या व्यावहारिक कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना।
- **Engage (जुड़े रहें):**
सहायता नेटवर्क से जुड़ें और अपने क्षेत्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानें।



पेनरिथ मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र के माध्यम से निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध है।



पालतू पशु और सहायता - पशु स्वास्थ्य और सुरक्षा

हमारे पालतू जानवर प्राकृतिक आपदा या आपातस्थिति में सुरक्षित रहने के लिए हम पर निर्भर होते हैं। अपने पालतू जानवरों और/या अपने सहायता या सहायक पशु की सुरक्षा सुनिश्चित करने का अर्थ है योजना बनाना, तैयार रहना, यह जानना कि क्या पैक करना है और यदि आपको घर खाली करना है तो कहाँ जाना है, और यदि वे व्याकुल या तनावग्रस्त दिखें तो उन्हें सुरक्षित रखना।

- अपने पालतू जानवर में तनाव, चिंता या स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के संकेतों पर नज़र रखें। तूफान, जंगल की आग और अत्यधिक गर्मी जैसी आपदाओं के दौरान, अपने पालतू जानवरों को आराम और सुरक्षित स्थान प्रदान करें।

- यदि आपको घर खाली करना पड़े तो अपने पालतू जानवरों को ले जाने के लिए सुरक्षित स्थान की पहचान करें, तथा योजना बनाएँ कि आप उन्हें वहाँ कैसे ले जाएंगे।
- अपने पालतू जानवरों के लिए एक आपातकालीन किट पैक करें, जिसमें भोजन, पानी, कोई भी दवाइयाँ, पट्टा/हार्नेस, साजसंवार प्रसाधन, खिलौने, बिस्तर और यदि आवश्यक हो तो एक वाहक (कैरीअर) शामिल हो।
- सुनिश्चित करें कि आपके पालतू जानवर में माइक्रोचिप लगी हो और वह पंजीकृत हो तथा उसके पास कॉलर और आइडी टैग हो जिसमें आपकी वर्तमान संपर्क जानकारी हो।
- अपने पालतू जानवर की पंजीकरण जानकारी और चिकित्सीय जानकारी, जिसमें टीकाकरण रिकॉर्ड और आपके पशुचिकित्सक के संपर्क नंबर शामिल हैं, पैक कर लें।



स्वास्थ्य सेवा डायरेक्टरी

कामकाजी समय के बाद की डॉक्टर और फार्मसी सेवाएँ

HealthSave Penrith (हेल्थसेव पेनरिथ)

24 घंटे फार्मसी

438 High Street, Penrith

(02) 4721 5527

24 घंटे खुला है

Penrith Urgent Care Clinic (पेनरिथ आपातकाल देखभाल क्लिनिक)

Our Medical Penrith

(हमारा मेडिकल पेनरिथ)

2227 Walseley St, Jamisontown

7 दिन, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक

Penrith After Hours Doctors (पेनरिथ आपटर-आवर्स डॉक्टर्स)

Nepean Village, Shop 51/122

Station Street, Penrith

(02) 4789 0229

साप्ताहिक दिनों में शाम 6 बजे से मध्य रात्रि तक,
शनिवार/रविवार को दोपहर 3 बजे से मध्य रात्रि तक

Dr Closed (डॉक्टर क्लोज़्ड)

कामकाजी घंटों के बाद की डॉक्टर सेवा।

doctorclosed.com.au

हेल्थ डायरेक्ट - फोन और ऑनलाइन 24

घंटे सलाह प्रदान करता है

1800 022 222

24 घंटे खुला है

healthdirect.gov.au

पीबीएस - फार्मास्यूटिकल और दवाओं से संबंधित प्रश्न

1800 020 613

सोमवार से शुक्रवार

सुबह 8:30 से शाम 5 बजे तक

सामुदायिक लिंक

Nepean Blue Mountains

(निपियन ब्लू माउंटेंस)

प्राथमिक स्वास्थ्य नेटवर्क

आपदाओं और आपात स्थितियों के लिए तैयारी के बारे में जानकारी

nbmaphn.com.au/

disastersandemergencies

Beyond Blue (बियॉन्ड ब्लू)

सभी को अपना सर्वोत्तम संभव मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता करने के लिए सहायता और जानकारी प्रदान करता है

1300 224 636

24 घंटे, 7तों दिन

Medicare Mental Health Centre

(मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र)

निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सलाह और सहायता।

111 Henry Street, Penrith

1800 595 212

यह सेवा बिना नियोजित भेंट के चले आने वालों के लिए खुली है (पूर्व नियुक्ति की आवश्यकता के बिना)

सार्वजनिक अवकाशों सहित प्रति सप्ताह 7 दिन।

सोमवार, बुधवार से रविवार को दोपहर 1 से 9:30 बजे तक और मंगलवार को दोपहर 1 से 5 बजे तक खुला रहता है

Lifeline (लाइफ़लाइन)

संकटकाल सहायता और आत्महत्या रोकथाम सेवाएं प्रदान करता है।

13 11 14

24/7

penrith.city/emergencyready