



# ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ  
ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ  
ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

## ਪੇਨਰਿਥ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਪੇਨਰਿਥ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੂਫਾਨ, ਹੜ੍ਹ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।







## ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।



## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

### ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਇੱਕ **ਰੈਡੀਪਲੈਨ (RediPlan)** ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ **“ਗੈਟ ਪ੍ਰੀਪੇਰਡ ਐਪ (Get Prepared App)”** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ (P-CEP) ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇਸਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।





## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

### ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਪਲਾਨ (Diabetes Disaster Plan)** ਅਤੇ **ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (planning for your health condition)** 'ਤੇ ਨੇਪੀਅਨ ਬਲੂ ਮਾਊਂਟੇਨਜ਼ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੱਲੋਂ ਸਰੋਤ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਅਪਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ **ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਐਪ (My Health app)** ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।



### ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ।

## ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਨ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਾਈਫ ਸਪੋਰਟ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇੱਕ **ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ ਯੋਜਨਾ (Power Outage Plan)** ਬਣਾਓ।



## ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨਿਕਾਸੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

### ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ

#### ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ  
ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,  
ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

☑ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ☑ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ☑ ਕਰੋ



[lifesupport.poweroutageplan.com.au](https://lifesupport.poweroutageplan.com.au)



## ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀਆਂ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਗ੍ਰਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



- **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ** – ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯਮਤ ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ (healthdirect)** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1800 022 222 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ** – ਇੱਕ ਘੋਸ਼ਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜੁਬਾਨੀ ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- **ਇੱਕ ਐਕਟਿਵ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਸੂਚੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ** – ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ (ਸਕ੍ਰਿਪਟਾਂ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **digitalhealth.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ
- **ਇੱਕ eScript ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ** – ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- **ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ **ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ ਸੇਵਾ ਖੋਜਕਰਤਾ (healthdirect service finder)** ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ।
- **ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ** – ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- **ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ** – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪਿਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਰੱਖੋ।



## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

**ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਚਾਰ ਕਦਮ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

- **ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ:**  
ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਅੱਖੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਪਛਾਣੋ:**  
ਉਹ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ:**  
ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- **ਜੁੜੋ:**  
ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

## ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ।

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਬੁਸਫਾਇਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਓਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਲੀਸ਼/ਹਾਰਨੈੱਸ, ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ, ਬਿਸਤਰਾ ਅਤੇ ਜਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਕੇਰੀਅਰ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਮਾਈਕਰੋਚਿਪ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲਾ ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਆਈ.ਡੀ. ਟੈਗ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਅੰਦਰਜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਵੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ।



ਪੇਨਰਿਥ ਸੈਂਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



# ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

## ਆਫ਼ਟਰ ਆਵਰਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

### ਹੈਲਥਸੇਵ ਪੇਨਰਿਥ

#### 24 ਘੰਟੇ ਫਾਰਮੇਸੀ

438 ਹਾਈ ਸਟਰੀਟ, ਪੇਨਰਿਥ

(02) 4721 5527

24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

### ਪੇਨਰਿਥ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ

#### ਆਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਨਰਿਥ

2227 ਵੇਲਸੇਲੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਜੈਮਿਸਨਟਾਊਨ

7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ

### ਪੇਨਰਿਥ ਆਫ਼ਟਰ ਆਵਰਸ ਡਾਕਟਰ

ਨੇਪੀਅਨ ਵਿਲੇਜ, ਦੁਕਾਨ ਨੰਬਰ 51/122

ਸਟੇਸ਼ਨ ਸਟਰੀਟ, ਪੇਨਰਿਥ

(02) 4789 0229

ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ,

ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ/ਐਤਵਾਰ

### ਡਾਕਟਰ ਕਲੋਸਡ

ਆਫ਼ਟਰ ਆਵਰਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਸੇਵਾ

[doctorclosed.com.au](http://doctorclosed.com.au)

### ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ - ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ

#### 24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ

1800 022 222

24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

[healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

### ਪੀਬੀਐਸ - ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ

#### ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ

1800 020 613

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਕਸ

### ਨੇਪੀਅਨ ਬਲੂ ਮਾਊਂਟੇਨਜ਼

#### ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਆਫ਼ਟਰ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ

[nbmphn.com.au/](http://nbmphn.com.au/)

[disastersandemergencies](http://disastersandemergencies)

### ਬਿਓਡ ਬਲੂ

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ

ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ

ਕਰਦਾ ਹੈ

1300 224 636

24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

### ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

111 ਹੈਨਰੀ ਸਟਰੀਟ, ਪੇਨਰਿਥ

1800 595 212

ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਾਕ-ਇਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ

ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ

ਦੁਪਹਿਰ 1-9:30 ਵਜੇ (ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ - ਐਤਵਾਰ)

ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 1-5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

### ਲਾਈਫਲਾਈਨ

ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਦੀ ਹੈ।

13 11 14

24/7

[penrith.city/emergencyready](http://penrith.city/emergencyready)