



Resources for NDIS
Emergency and Disaster
Management

एनडीआईएस (NDIS) प्रदाताओं के साथ आपातकालीन और आपदा प्रबंधन योजना

एनडीआईएस प्रतिभागियों के लिए एक मार्गदर्शिका

Funded by the NDIS Quality and
Safeguards Commission grants program



NDIS Quality
and Safeguards
Commission

परिचय

यह मार्गदर्शिका आपके जैसे NDIS प्रतिभागियों को सहायता प्रदान करने के लिए लिखी गई है, ताकि वे यह जान सकें कि NDIS प्रदाता आपातकालीन और आपदा नियोजन में, प्रतिक्रिया देने और उबरने में किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।


R4NED संसाधनों और वेबसाइट को पूरे ऑस्ट्रेलिया भर में विकलांगताग्रस्त लोगों के साथ सह-डिजाइन प्रक्रिया के हिस्से के रूप में विकसित किया गया है।

आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के बारे में एनडीआईएस प्रदाताओं के साथ बातचीत कैसे की जाए और किस विषय पर बात की जाए, इसके लिए व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं।

आप इस मार्गदर्शिका का उपयोग अन्य विश्वसनीय लोगों, जैसे दोस्तों या परिवार के साथ भी कर सकते/ती हैं, जो आपकी योजना बनाने में मदद करने के इच्छुक हैं।

यह आपके स्वयं पूरा करने योग्य गतिविधियों तथा आपके एनडीआईएस प्रदाता या अन्य विश्वसनीय समर्थकों के साथ पूरा करने योग्य गतिविधियों का सुझाव देता है।

ये बोल्ड गोल्ड टेक्स्ट में हैं।

जब आप इस लोगो को देखते/ती हैं  तो इसका मतलब है कि R4NED वेबसाइट पर संसाधन हैं जो आपको आपातकालीन और आपदा तैयारियों के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद करेंगे। यह उन जगहों को भी चिह्नित करता है जहां योजना और तैयारी प्रक्रिया में मदद करने के लिए टेम्प्लेट और चेकलिस्ट हैं।

R4NED वेबसाइट पर उपलब्ध सभी संसाधनों का सारांश इस मार्गदर्शिका के अंत में है। वे प्रतिभागी और प्रदाता अनुभागों में विभाजित हैं, लेकिन ऐसे संसाधन भी हैं जो आपको दोनों अनुभागों में उपयोगी लगेंगे।

R4NED वीडियो में आपका स्वागत है

शुरू करने से पहले, R4NED वेबसाइट पर उपलब्ध संसाधनों के अवलोकन के लिए और वेबसाइट की संरचना और इसके एक्सेसिबिलिटी कार्यों को समझने के लिए इस वीडियो को देखें। यह वीडियो 2.40 मिनट की है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Welcome to R4NED](#)

इसे हमारे [यू ट्यूब चैनल](#) पर अन्य भाषाओं में कैप्शन के साथ देखें

विषय-सूची

परिचय	2
संदर्भ.....	4
योजना और तैयारी: कैसे और क्या बात करनी है	6
योजना बनाना और तैयारी करना: उठाए जाने वाले कदम	7
प्रतिक्रिया करना: कैसे और किस बारे में बात करनी है	15
प्रतिक्रिया करना: उठाए जाने वाले कदम.....	15
बहाली: कैसे और क्या बात करनी है	17
बहाली: उठाए जाने वाले कदम.....	17
निष्कर्ष.....	20
R4NED संसाधन सारांश	21

संदर्भ

यह मार्गदर्शिका विकलांगता समावेशी आपदा जोखिम न्यूनीकरण (डीआईडीआरआर) [Disability Inclusive Disaster Risk Reduction (DIDRR)] के सिद्धांतों पर आधारित है। डीआईडीआरआर (DIDRR) मानता है कि विकलांगताग्रस्त लोग आपदाओं और आपात स्थितियों से अलग-अलग रूप से प्रभावित होते हैं।

इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि समुदाय और संगठन आपातकालीन और आपदा प्रबंधन से इस तरह से संपर्क करें जिसमें विकलांगताग्रस्त लोगों को शामिल किया गया हो।

इसका मतलब यह सुनिश्चित करना है कि आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के सभी चरणों में विकलांगताग्रस्त लोगों और उनके समर्थकों की जरूरतों और विचारों को शामिल किया जाए। इसमें रोकथाम, योजना और तैयारी, प्रतिक्रिया और उबरना शामिल हैं।

अपने एनडीआईएस प्रदाता के साथ डीआईडीआरआर के बारे में बातचीत करने से आप दोनों को यह समझने में मदद मिल सकती है कि समावेशी आपातकालीन और आपदा योजना क्यों महत्वपूर्ण है



डीआईडीआरआर और एनडीआईएस अभ्यास मानक तथ्य पत्रक (DIDRR and the NDIS Practice Standard fact sheet)

इस तथ्य पत्रक से आपको डीआईडीआरआर, और ऑस्ट्रेलिया में आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के बारे में अंतर्राष्ट्रीय और स्थानीय रूपरेखाओं के बारे में अधिक समझने में मदद मिलेगी, और यह भी कि एनडीआईएस प्रतिभागियों और प्रदाताओं के लिए इसका क्या अर्थ है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं - [Understand the Standard](#)

इसे ईज़ी रीड और अन्य भाषाओं में यहां खोजें - [Resources](#)

एनडीआईएस प्रदाता यह सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार हैं कि वे जिन विकलांगताग्रस्त लोगों का समर्थन करते हैं, उन्हें पूरी तरह से शामिल किया जाए और वे उन सभी गतिविधियों में सार्थक रूप से भाग लें जो उन्हें प्रभावित करती हैं।

इसके अलावा, एनडीआईएस प्रदाताओं के कुछ दायित्व भी हैं जिन्हें उन्हें आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के लिए एनडीआईएस अभ्यास मानक का पालन करने के लिए पूरा करना होगा।

सभी प्रदाताओं का दायित्व समान स्तर का नहीं होता। यह अवधारणा "आनुपातिक जोखिम" की है। आपातकालीन और आपदा प्रबंधन में, आनुपातिक जोखिम यह मानता है कि कोई एक समाधान सभी के लिए उपयुक्त नहीं है, और हस्तक्षेप के स्तर के अनुपात इस के अनुसार होने चाहिए कि किसी व्यक्ति की सुरक्षा के लिए जोखिम कितना है और उस व्यक्ति की प्राथमिकताओं के अनुसार, कि वे किस प्रकार का समर्थन चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आप एनडीआईएस प्रदाता से महीने में केवल एक बार ही थेरेपी लेते/लेती हैं, तो संभवतः कुछ होने पर आप सहायता के लिए उनके पास नहीं जाएंगे/गी।

यह जानना कि एनडीआईएस प्रैक्टिस स्टैंडर्ड के अनुसार एक प्रदाता को आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के बारे में क्या करना चाहिए, आपको अपने प्रदाता/प्रदाताओं के साथ यह बातचीत करने के लिए समर्थ बना सकता है कि आप उनसे आपात स्थिति और आपदाओं के लिए योजना बनाने और तैयार करने के लिए कैसा सहयोग चाहते/ती हैं

एनडीआईएस प्रैक्टिस स्टैंडर्ड (अभ्यास मानक) और मेरा प्रदाता तथ्य पत्रक

यह तथ्य पत्रक बताता है कि आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के लिए एनडीआईएस अभ्यास मानक क्या है, और आपको अपने प्रदाताओं से क्या उम्मीद करनी चाहिए। इसमें केस स्टडी शामिल हैं जो आनुपातिक जोखिम के बारे में अधिक बताते हैं।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं - [Get started](#)

इसे ईज़ी रीड (पढ़ने में आसान) और अन्य भाषाओं में यहां पाएं - [Resources](#)

आनुपातिक जोखिम वीडियो

हो सकता है कि आप भी इस वीडियो को देखना चाहें। यह बताता है कि एनडीआईएस प्रदाताओं और प्रतिभागियों के लिए आनुपातिक जोखिम का क्या अर्थ है, और यह महत्वपूर्ण क्यों है। यह वीडियो 3.38 मिनट का है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [NDIS Participants](#)

इसे हमारे [यूट्यूब चैनल](#) पर अन्य भाषाओं में कैप्शन के साथ देखें।

योजना और तैयारी: कैसे और क्या बात करनी है

योजना और तैयारी का अर्थ है आपात स्थिति या आपदा होने पर तैयार होना।

यह स्वाभाविक है कि आपात स्थिति और आपदाओं के बारे में बातचीत सभी के लिए कुछ प्रारंभिक चिंता का कारण बन सकती है।

याद रखें कि ये बातचीतें जागरूक रहने और तैयार रहने के बारे में हैं, जो हमें अप्रत्याशित और कठिन परिस्थितियों पर अधिक नियंत्रण महसूस कर पाने में मदद कर सकती हैं।

आपके एनडीआईएस प्रदाता से अपेक्षा की जाती है कि वह आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए योजना बनाने और तैयार करने में आपकी सहायता करे, साथ ही आपको उनके संगठन की योजनाओं और तैयारी में योगदान करने के तरीके प्रदान करे।

यह आप पर निर्भर करता है कि आप चाहते/ती हैं कि वे इसमें आपका कितना अधिक या कितना कम सहयोग करें, और आप उनकी संगठनात्मक योजना और तैयारी में कितना अधिक या कितना कम शामिल होना चाहते/ती हैं।

इस बारे में स्पष्ट रहें कि आप अपने प्रदाता से क्या सहायता चाहते/ती हैं और उन्हें यह बताने के लिए कहें कि वे क्या सहायता कर सकते हैं



अपने प्रदाता के साथ योजना बनाने का वीडियो

इस वीडियो को देखना एनडीआईएस प्रदाताओं और प्रतिभागियों को आपात स्थिति और आपदाओं के लिए योजना बनाने और तैयार करने के तरीकों को समझना शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है। यह वीडियो 3.20 मिनट का है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Plan and Prepare](#)

इसे हमारे [यूट्यूब चैनल](#) पर अन्य भाषाओं में कैप्शन के साथ देखें।

याद रखें, यदि आपके एक से अधिक एनडीआईएस प्रदाता हैं, तो उन सभी की जिम्मेदारी है कि वे आपसे आपातकालीन और प्रबंधन योजना के बारे में बात करें।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने सभी NDIS प्रदाताओं को बताएं यदि आपके पास पहले से कोई योजना है – या आप किसी अन्य प्रदाता के साथ योजना बना रहे/ही हैं।

योजना बनाना और तैयारी करना: उठाए जाने वाले कदम

आपातकालीन योजना के कई फायदे हैं। यह न केवल आपको संभावित परिस्थितियों के लिए सूचित और तैयार करने के लिए समर्थ बनाने के बारे में है, बल्कि आपके आत्मविश्वास और अनुकूलनशीलता को बढ़ाने के बारे में भी है।

अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपको तीन काम करने चाहिए:

1. एक व्यक्तिगत आपातकालीन प्रबंधन योजना बनाना जो आपकी विशिष्ट जरूरतों, क्षमताओं और संचार के तरीकों को दर्शाती है।
2. किसी भी आपातकालीन प्रक्रियाओं और निकासी अभ्यास का अभ्यास करें। यह आप अपने NDIS प्रदाता के साथ वहां करें जहाँ प्रासंगिक हो - उदाहरण के लिए, यदि आप किसी ग्रुप होम या ऐसे ही किसी घर में रहते/ती हैं।
3. आपातकालीन स्थिति होने पर - अपने NDIS प्रदाता सहित - सहयोग करने वाले महत्वपूर्ण लोगों के साथ बातचीत करने के स्पष्ट तरीके रखें।

अपने NDIS प्रदाता या किसी विश्वसनीय सहायक व्यक्ति के साथ नीचे दिए गए प्रत्येक अनुभागों पर काम करके आपातस्थितियों और आपदाओं के लिए अपनी योजना और तैयारी शुरू करें। आप अपने साथ रहने वाले अन्य लोगों के साथ मिलकर भी

योजना बनाना और तैयारी करना चाह सकते/ती हैं।

यदि आप अन्य NDIS प्रतिभागियों के, जिनके साथ आप रहते/ती हैं, योजना बना रहे/ही हैं, तो आपका प्रदाता

घर में सभी को अपनी योजनाओं के लिए समान टेम्प्लेट का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। यह

सहयोग करने वाले लोगों - जैसे कि आपातकालीन सेवा कर्मी या

रिकवरी सेंटर पर काम करने वाले लोगों - को यह जानने के लिए कि महत्वपूर्ण जानकारी जल्दी से कहां मिलेगी, के लिए काम आसान कर सकता है।

एक व्यक्तिगत आपातकालीन प्रबंधन योजना बनाएं

अपनी योजना बनाने से पहले सोचने के लिए कई चीजें हैं, जैसे कि योजना को पूरा करने के लिए आपको किस जानकारी की आवश्यकता होगी, किस प्रक्रिया का पालन करना है और किस टेम्पलेट का उपयोग करना है।

नियोजन प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए, इस पर काम करें कि शुरू करने से पहले आपको क्या चाहिए। आपको आवश्यक जानकारी ढूँढने में मदद करने के लिए NDIS प्रदाता से कहें।

एनडीआईएस प्रतिभागियों के लिए प्री-प्लानिंग गाइड (योजना-पूर्व मार्गदर्शिका)

यह मार्गदर्शिका आपको यह बताएगी कि योजना शुरू करने से पहले आपको किस बारे में सोचने की आवश्यकता है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Get Started](#)

इसे ईज़ी रीड और अन्य भाषाओं में यहां पाएं - [Other language Resources](#)

ध्यान देने के लिए अन्य बातें

R4NED वेबसाइट Get Started (गेट स्टार्टेड) पेज पर लिंक और जानकारी भी हैं जो ऑस्ट्रेलियन वार्निंग सिस्टम के बारे में बताते हैं। यदि आप समुदाय में अकेले रहते/ती हैं तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप चेतावनी प्रणाली (वार्निंग सिस्टम) को समझें और उससे परिचित हों, ताकि आपको पता हो कि आपातकाल या आपदा में कब कार्रवाई करनी है।

इसके अलावा, ऐसे उपकरण भी उपलब्ध हैं जो यह पता लगाने में आपकी सहायता करेंगे कि आप उच्च-जोखिम वाले क्षेत्रों में रहते/ती हैं या नहीं। इससे आपको यह तय करने में मदद मिल सकती है कि आपको किस प्रकार की योजना की आवश्यकता हो सकती है, और इसमें क्या शामिल करना है।

अब अपनी आपातकालीन प्रबंधन योजना लिखना शुरू करने का समय आ गया है।

आपका NDIS प्रदाता ऐसा करने में आपकी मदद करने में समर्थ हो सकता है। याद रखें कि आप किस टेम्पलेट का उपयोग करते/ती हैं या आप जिस प्रक्रिया का अनुसरण करते/ती हैं, वह उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि यह सुनिश्चित करना कि आपके पास एक योजना है।

आपातकालीन प्रबंधन योजना टेम्पलेट्स

एक R4NED आपातकालीन प्रबंधन योजना टेम्पलेट है, साथ ही अन्य टेम्पलेट्स के लिंक भी हैं जो NDIS प्रतिभागियों के उपयोग के लिए उपयुक्त हैं।

उन्हें R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Make a plan](#)

R4NED आपातकालीन प्रबंधन योजना टेम्पलेट को अन्य भाषाओं में यहाँ पाएं - [Resources](#)

व्यक्ति-केंद्रित आपातकालीन तैयारी (पी-सीईपी)

पी-सीईपी आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए तैयार करने के लिए विकलांगताग्रस्त लोगों के लिए एक व्यापक संसाधन पैकेज है। इसमें एक व्यावहारिक वार्तालाप मार्गदर्शिका और नियोजन उपकरण शामिल है।

[Collaborating 4 Inclusion website](#) पर पी-सीईपी संसाधनों की जाँच करें।

सहायक नेटवर्क की पहचान करें

यह जानना महत्वपूर्ण है कि वे कौन लोग हैं जो किसी आपात स्थिति या आपदा में आपका समर्थन करेंगे।

यह आपका एनडीआईएस प्रदाता (आपके सहायक कार्यकर्ताओं सहित), परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी और स्थानीय सामुदायिक समूह हो सकते हैं।

अपने सहायक नेटवर्क से पूछें कि वे आपात स्थिति के मामले में आपकी मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं और क्या करेंगे, जिसमें यह भी शामिल करें कि वे कैसे बातचीत करेंगे और कैसे आपके साथ जुड़े रहेंगे। उदाहरण के लिए, यदि आपको अपना घर खाली करना पड़े तो आपका पड़ोसी आपकी मदद कर सकता है।

आपको यह तय करना चाहिए कि आपकी योजना की कॉपी किसे दी जाए और किस प्रारूप में (उदाहरण के लिए डिजिटल, हार्ड कॉपी, या अनुवादित)। आपका NDIS प्रदाता इसमें आपकी मदद कर सकता है।

एक 'गो बैग' तैयार करें

यदि आपको जल्दी में निकलना हो तो एक आपातकालीन किट - जिसे कभी-कभी "गो बैग" भी कहा जाता है - तैयार रखना, आपदा की आपात स्थिति के लिए तैयारी करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।

एक गो बैग में दवा, मेडिकल रिकॉर्ड, महत्वपूर्ण दस्तावेज और व्यक्तिगत देखभाल वस्तुओं जैसी आवश्यक वस्तुएं शामिल होनी चाहिए।

इसे हर 6 या 12 महीने में या आवश्यकतानुसार या आपके विवरण में परिवर्तन होने पर अपडेट करते रहें।

गो बैग बनाना आसान है और आपात स्थिति या आपदा के लिए तैयार महसूस करने का एक अच्छा तरीका है।

गो बैग चेकलिस्ट

रेड क्रॉस और एम्बर चेकलिस्ट आपको यह पता लगाने में मदद करेंगे कि आपके गो बैग में क्या रखा जाए।

R4NED वेबसाइट पर उनके लिंक यहां पाएं: [Make a plan](#)

ध्यान देने के लिए अन्य बातें

आपातकालीन प्रबंधन योजना आपके अनुरूप होनी चाहिए।

कुछ चीजें जिन्हें आपको अपनी योजना में शामिल करने के बारे में सोचने की आवश्यकता हो सकती है, वे हैं:

- किसी भवन को खाली करने के लिए किसी विशिष्ट सहायता की आवश्यकताएं
- अपने पालतू जानवरों का क्या करना है
- संचार आउटेज की तैयारी और प्रबंधन कैसे करें
- अपने पड़ोसियों से कैसे जुड़ें।

R4NED वेबसाइट पर [Make a plan](#) पृष्ठ को अच्छी तरह से देखें और अपने NDIS प्रदाता या अपने सहायक नेटवर्क से बात करें कि आपको अपनी व्यक्तिगत आपातकालीन प्रबंधन योजना में क्या शामिल करना चाहिए।

दिखाई न देने वाली विकलांगता और ध्यान देने योग्य अन्य बातें

जब आप तनावपूर्ण स्थिति में होते/ती हैं, जैसे कि आपातकालीन या आपदा, तो अन्य लोगों को व्यक्तिगत जानकारी प्रदान करना मुश्किल हो सकता है।

ऐसा करने का एक आसान तरीका उपयोगी हो सकता है, खासकर यदि आपमें कोई दिखाई न देने वाली विकलांगता हो या आप किसी विशेष रूप से पहचाने जाते/ती हों।

आपके लिए एक कार्ड बनाना उपयोगी हो सकता है जिसे आप अपनी सहायता करने वाले लोगों को दिखा सकें - जैसे आपातकालीन सेवा कर्मों या निकासी और बहाली केंद्रों में कार्यरत लोग - जिसमें आपकी विकलांगता का सरल विवरण हो या आप किस प्रकार संबोधित किया जाना चाहते/ती हैं (उदाहरण के लिए सर्वनाम जैसे "वह (पुल्लिंग)", "वह (स्त्रीलिंग)" या "वे")।

इस कार्ड को आपके गो बैग में रखा जा सकता है।

यदि आप चाहें तो अपने गो बैग में शामिल करने के लिए एक कार्ड बनाएं।

निकासी अभ्यास और समीक्षा

आपकी योजनाओं में क्या है इसका अभ्यास करना एक महत्वपूर्ण गतिविधि है जो आपको अपने एनडीआईएस प्रदाता या सहायक नेटवर्क के साथ करनी चाहिए।

निकासी अभ्यास विशेष सेटिंग्स में एनडीआईएस प्रदाताओं के लिए एक अनिवार्य आवश्यकता है, जैसे कि विशेषज्ञ विकलांगता आवास। चाहे सहायता कहीं भी प्रदान की जा रही हो, सहायता कार्यकर्ताओं को उस स्थान पर निकासी प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी होनी चाहिए जहां आप सहायता प्राप्त कर रहे/ही हैं, और उन्हें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि यदि आपको अचानक अपना घर या कोई अन्य भवन छोड़ना पड़े तो आपको पता हो कि क्या करना है।

निकासी अभ्यास में शामिल होने के कई तरीके हैं।

अपने घर से निकासी या अपनी आपातकालीन प्रबंधन योजना के अन्य पहलुओं को लागू करने का अभ्यास करें। यदि उचित हो तो इसके साथ अपने NDIS प्रदाता को शामिल करें।



अपनी आपातकालीन प्रबंधन योजना का अभ्यास करना

इस दस्तावेज़ में अभ्यास करने में आपकी सहायता करने के लिए युक्तियाँ और गतिविधियाँ हैं।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Practise and Review](#)

इसे ईज़ी रीड और अन्य भाषाओं में यहां खोजें - [Resources](#)

व्यक्तिगत योजना समीक्षा

यह सुनिश्चित करना कि योजनाओं में वर्तमान जानकारी है, यह भी वास्तव में महत्वपूर्ण है।

अन्य योजनाओं के साथ नियमित समीक्षाओं और योजना अपडेट्स को शेड्यूल करना - जैसेकि व्यक्तिगत सहायता योजनाओं या एनडीआईएस समीक्षाओं को अपडेट करना - ऐसा करने का एक सुविधाजनक तरीका हो सकता है।

विवरण बदलने पर योजनाओं को भी अपडेट किया जाना चाहिए, जैसे कि आप कहां रहते/ती हैं, आपका संपर्क **विवरण, या महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और सहायता जानकारी।**

जब आप अपने पास की अन्य योजनाओं की समीक्षा करते/ती हैं तो आप अपने NDIS प्रदाता से अपनी आपातकालीन प्रबंधन योजना शामिल करने के लिए कह सकते/ती हैं - जैसेकि आपकी सहायता योजना या स्वास्थ्य योजना।

आप अपनी डायरी में एक नोट भी बना सकते/ती हैं या वार्षिक समीक्षा करने के लिए अपने फोन में एक रिमाइंडर लगा सकते/ती हैं।

संगठनात्मक योजना समीक्षाएं

आपातकालीन और आपदा प्रबंधन के लिए एनडीआईएस अभ्यास मानक उम्मीद करता है कि प्रदाता संगठनात्मक योजना के साथ-साथ व्यक्तिगत योजना में एनडीआईएस प्रतिभागियों को शामिल करते हैं।

इसका अर्थ है आपको संगठनों के जोखिम प्रबंधन, आपातकालीन और आपदा प्रबंधन, और व्यवसाय निरंतरता योजना में योगदान करने के तरीके प्रदान करना।

नीतियों और योजनाओं के साथ-साथ किसी संगठन के प्रदर्शन के तरीके पर रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करना, एक ऐसा तरीका है जिससे आप अपनी और अन्य NDIS प्रतिभागियों को प्राप्त होने वाली सेवा को बेहतर बनाने में योगदान कर सकते/ती हैं।

संगठनात्मक योजना टेम्पलेट्स चेकलिस्ट

आप इस चेकलिस्ट को देखकर जान सकते/ती हैं कि आपके एनडीआईएस प्रदाताओं को अपनी योजनाओं में किस प्रकार की चीजें शामिल करनी चाहिए।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Manage your paperwork](#)

घर या कार्य सुरक्षा जांच में सहायता करना

जिस तरह एनडीआईएस प्रतिभागियों को पहले से ही उनके प्रदाता द्वारा की गई ऑडिटिंग प्रक्रियाओं में शामिल किया हो सकता है, उसी तरह आपके लिए घर और कार्य सुरक्षा जांच में शामिल होने के अवसर हैं।

कोई व्यक्तिगत भूमिका निभाना या जिम्मेदारी लेना, जैसे कि अग्नि सुरक्षा उपकरण की एक्सपायरी डेट्स की जांच करना और स्मोक अलार्मों की जांच करना, आपकी जागरूकता और आत्मविश्वास को बढ़ाते हुए, आपातकालीन तैयारी में शामिल होने का एक शानदार तरीका है।

भले ही अगर आप, किसी सहायक कार्यकर्ता की सहायता से, आंशिक रूप से एक भूमिका में भाग लेते/ती हैं, तो फिर भी यह एक महत्वपूर्ण योगदान है।

शामिल होने के अन्य तरीके

आपका NDIS प्रदाता अन्य तरीके सुझा सकता है जिनसे आप आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए उनकी योजना और तैयारी में शामिल हो सकते/ती हैं। उदाहरण के लिए, वे आपको घर और कार्य सुरक्षा जांच में भाग लेने के लिए कह सकते हैं, जैसेकि यह सुनिश्चित करना कि स्मोक अलार्म काम कर रहे हैं। यह कुछ ऐसा है जो आपको अपने घर में भी करना चाहिए।

स्थानीय आपातकालीन सेवाओं से जुड़ना

क्या आप जानते/ती हैं कि कई स्थानीय आपातकालीन सेवाएं आपात स्थिति के लिए तैयार रहने की सलाह देकर आपकी सहायता कर सकती हैं?

यदि आपके पास विशिष्ट सहायता आवश्यकताएं हैं जो निकासी को चुनौतीपूर्ण बना सकती हैं, तो चर्चा करने के लिए स्थानीय आपातकालीन सेवा से जुड़ना एक अच्छा विचार हो सकता है।

वे आपके और आपके प्रदाता के साथ स्थानीय निकासी केंद्रों और सुविधाओं के बारे में बात करने में भी सक्षम हो सकते हैं, और यह कि यदि आपको इनमें से किसी एक स्थान पर जाना है तो क्या होगा।

याद रखें, यह कुछ ऐसा है जो आपको आपात स्थिति या आपदा आने से पहले करने की आवश्यकता है। यदि आपको ऐसा करने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो संपर्क करने में आपकी मदद करने के लिए अपने NDIS प्रदाता से पूछें।



आपातकालीन सेवाओं से जुड़ने के बारे में और अधिक यहाँ जानें:


[आपातकालीन सेवाएं](#)

समुदाय से जुड़ें

कुछ स्थानीय समुदायों के पास आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए योजना बनाने और तैयारी करने के लिए पहल और संसाधन हैं, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जहां ऐसा होने का जोखिम अधिक है।

उदाहरण के लिए, कुछ स्थानीय परिषदें विकलांगता-समावेशी आपातकालीन योजना (DIEP)[Disability-Inclusive Emergency Planning] चलाती हैं। ये विकलांगता समावेशी आपातकालीन योजना के बारे में स्थानीय समुदाय के नेतृत्व वाली बातचीत हैं।

सामुदायिक पहल और संसाधनों से जुड़ना। यदि आपको ऐसा करने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो संपर्क करने में आपकी मदद करने के लिए अपने NDIS प्रदाता से पूछें।

 स्थानीय परिषदों और समुदायों में क्या हो रहा है, इसके बारे में और अधिक जानकारी इन दो लिंक्स पर प्राप्त करें:

[Local council](#) - और - [Community partners](#)

प्रतिक्रिया करना: कैसे और किस बारे में बात करनी है

प्रतिक्रिया करने का मतलब है कि कुछ होने पर आपको क्या करना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपातकाल के दौरान, आपको सुरक्षित रहने की आवश्यकता है।

किसी आपात स्थिति या आपदा पर प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार होने का एक हिस्सा यह आश्वस्त होना है कि आप जानते/ती हैं कि आपकी योजना क्या है, कि आप समझते/ती हैं कि क्या हो सकता है, और आपने जो करना है उसका अभ्यास किया है।

आपके एनडीआईएस प्रदाता को जहां तक संभव हो, किसी आपात स्थिति या आपदा के दौरान आपके मुख्य समर्थन प्रदान करना जारी रखना चाहिए (इसे समर्थन की निरंतरता के रूप में जाना जाता है)।

अपने NDIS प्रदाता से बात करें कि वे किसी आपात स्थिति या आपदा के दौरान और बाद में आपकी सहायता करने की योजना कैसे बनाते हैं।

वीडियो तैयार करें और अभ्यास करें

आपात स्थिति या आपदा होने से पहले की जाने वाली उन चीजों के बारे में अपने आप को याद दिलाने के लिए इस वीडियो को देखें। यह वीडियो 4.21 मिनट का है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Respond](#)

इसे हमारे [यूट्यूब चैनल](#) पर अन्य भाषाओं में कैप्शन के साथ देखें।


प्रतिक्रिया करना: उठाए जाने वाले कदम

जब कोई आपात स्थिति या आपदा होती है तो सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपनी योजना को याद रखें और अधिकारियों को सुनें कि आपको क्या करने की आवश्यकता है।

ध्यान रहे कि इस दौरान जितना हो सके शांत रहें। यदि आप घबराहट या तनाव महसूस कर रहे/ही हैं, तो चीजों को थोड़ा धीमा लेना और कुछ गहरी साँसें लेना मददगार हो सकता है।

अगर आपको अपना घर छोड़ना पड़े तो अपना गो बैग लेना न भूलें।

यदि आपको अपना घर छोड़ना पड़े तो उसके लिए स्वयं को तैयार रखना भी उपयोगी बात है।

 **निकासी: पहले, उसके दौरान और बाद में क्या उम्मीद करें, के बारे में तथ्य पत्रक**


निकासी केंद्र में क्या हो सकता है, इसके बारे में जानने के लिए इस तथ्य पत्रक को एक साथ मिलकर पढ़ें। जब आप वहां हों तो ईज़ी रीड कम्युनिकेशन बोर्ड पर एक नज़र डालें।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Steps to take](#)

इसे ईज़ी रीड और अन्य भाषाओं में यहां खोजें - [Resources](#)

जानें कि आपके क्षेत्र में होने वाली किसी भी आपात स्थितियों और आपदाओं के बारे में विश्वसनीय जानकारी कहां से प्राप्त करें।

किसी आपात स्थिति या आपदा के दौरान सूचित रहने के तरीके के बारे में जानकारी को संभाल कर रखें।

 एबीसी इमरजेंसी वेबसाइट के बारे में जानकारी और आपकी सहायता के लिए अन्य महत्वपूर्ण जानकारी यहां प्राप्त करें:

[एबीसी आपातकालीन वेबसाइट](#)

बहाली: कैसे और क्या बात करनी है

बहाली का मतलब है कि आपातकाल या आपदा बीत जाने के बाद क्या करना है।

आपदाएं और आपातस्थितियां विचलित करने वाली और डरावनी हो सकती हैं और उनसे उबरना कभी-कभी उतना ही चुनौतीपूर्ण हो सकता है जितना कि स्वयं उस घटना को अनुभव करना।

बुशफायर, बाढ़ या कोविड -19 महामारी जैसी घटना का अनुभव करने के बाद, यह महसूस करना स्वाभाविक है कि आपका अपने जीवन पर सामान्य से कम नियंत्रण है।

सकारात्मक रहना महत्वपूर्ण है, और यह याद रखना कि आप इसका सामना कर सकते/ती हैं और ठीक हो जाएंगे/गी।

याद रखें कि आपके एनडीआईएस प्रदाता आपकी सहायता करने के लिए मौजूद हैं। उनसे बात करें कि आपको क्या चाहिए और वे कैसे सहायता कर सकते हैं।



आपातकालीन वीडियो के बाद क्या होता है

कुछ महत्वपूर्ण चीजों के बारे में जानने के लिए यह वीडियो देखें जो आप और एनडीआईएस प्रतिभागी किसी आपात स्थिति या आपदा से उबरने के लिए कर सकते हैं। यह वीडियो 3.29 मिनट का है।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Recover](#)

इसे हमारे [यूट्यूब चैनल](#) पर अन्य भाषाओं में कैप्शन के साथ देखें।

बहाली: उठाए जाने वाले कदम

किसी आपात स्थिति से उबरने के दौरान सबसे पहले आपको अपनी सोच को सकारात्मक रखना चाहिए।

इसका मतलब है कि यह याद रखना कि आप ठीक हैं, और 'परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाएं'। जब अप्रत्याशित घटनाएं घटित होती हैं, तो आप शांत रहकर बेहतर ढंग से शांत तरीके से कार्रवाई कर पाएंगे/गी।

इसमें मदद करने के लिए आप जो चीजें कर सकते/ती हैं उनमें शामिल हैं:

- चार धीमी, गहरी साँसें लेना स्पष्ट सोच के लिए एक अच्छी शुरुआत है।
- कार्यों की एक सूची बनाएं - एक "टू डू लिस्ट" - इससे आप तनावपूर्ण और अप्रत्याशित घटना पर अधिक नियंत्रण महसूस करेंगे/गी।

- अपने सहायक लोगों के साथ जुड़े रहें, चाहे वह परिवार, मित्र, पड़ोसी या उनके एनडीआईएस प्रदाता हों।
- सेल्फ चेक-इन करें।

इन चीजों को करने के तरीके के बारे में अधिक जानने के लिए हमारी चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका का उपयोग करें। यह मार्गदर्शिका सहायक कार्यकर्ता के साथ प्रयोग करने के लिए लिखी गई है, लेकिन आप स्वयं भी चरणों का पालन कर सकते/ती हैं। आप मार्गदर्शिका का उपयोग आपात स्थिति या आपदा होने से पहले अपने आप को मानसिक रूप से स्वयं को तैयार करने और अनुकूलनशीलता बनाने के लिए भी कर सकते/ती हैं।

अनुकूलनशीलता और एनडीआईएस प्रतिभागी: एक मार्गदर्शिका


यह मार्गदर्शिका आपको आपदाओं और आपात स्थितियों से मानसिक रूप से उबरने में मदद करेगी।

इसे R4NED वेबसाइट पर यहां पाएं: [Steps to take](#)

इसे ईज़ी रीड और अन्य भाषाओं में यहां खोजें - [Resources](#)

इस सामग्री के साथ एक स्व-निर्देशित ऑनलाइन मॉड्यूल भी है। यहां लिंक पाएं: [Steps to take](#) किसी आपात स्थिति या आपदा के बाद लोगों को व्यावहारिक विचार करने की आवश्यकता हो सकती है, खासकर यदि वे समुदाय में स्वतंत्र रूप से रहते हैं।

आपातकाल या आपदा बीत जाने के बाद अपने जीवन को पटरी पर लाने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है, इसकी एक कार्य योजना बनाएं। यदि आपको आवश्यकता हो, तो ऐसा करने के लिए अपने NDIS प्रदाता से सहायता माँगें।

 ऐसा करने में आपकी सहायता करने के लिए चेकलिस्ट और संसाधनों के लिंक यहां पाएं:

[आपदा के बाद क्या करें](#)

हो सकता है कि आप स्थानीय सामुदायिक बहाली सेवाओं और संसाधनों से भी जुड़ना चाहें।

इन्हें स्थानीय परिषद, स्थानीय सामुदायिक संगठनों या समर्पित रिकवरी केंद्रों के माध्यम से चलाया जा सकता है।

आपदा के तुरंत बाद - और कुछ मामलों में इसके हफ्तों और महीनों के बाद - लोगों की सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध हैं। यह आपदा रिकवरी भुगतान, भोजन और कपड़े, और/या भावनात्मक सहायता करना हो सकता है।

मदद मांगना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन आपका एनडीआईएस प्रदाता आपकी सहायता करने के लिए वहां मौजूद है। यह सुनिश्चित करें कि आप वह सहायता मांगें जिसकी आपको आवश्यकता है।

आपके अन्य विश्वसनीय सहायक भी आपदा बहाली में आपकी सहायता करने में समर्थ हो सकते हैं।



बहाली में सहायता के लिए उपयोगी वेबसाइटों के लिंक यहां पाएं:

[सहायता पाएं \(Get assistance\)](#)

निष्कर्ष

याद रखें कि सभी NDIS प्रदाताओं से आपात स्थितियों और आपदाओं के दौरान आपको समान स्तर की सहायता प्रदान करने की अपेक्षा नहीं की जाती है।

हालांकि, सभी एनडीआईएस प्रदाताओं को आपसे इस बारे में बात करनी चाहिए कि अगर कुछ होता है तो वे आपकी सहायता के लिए क्या करेंगे, और आपात स्थिति या आपदा होने के दौरान और बाद में वे आपको जो सहायता प्रदान करते हैं वह कैसे जारी रहेगी।

यदि समर्थन जारी नहीं रह सकते हैं, तो आपके एनडीआईएस प्रदाता को आपसे इस बारे में बात करनी चाहिए कि वे कौन सी वैकल्पिक व्यवस्थाएं करेंगे और वे जितनी जल्दी हो सके आपका समर्थन कैसे फिर से शुरू करेंगे।

इन व्यवस्थाओं को आपके NDIS प्रदाता के साथ आपके सेवा अनुबंध और आपकी सहायता योजना में प्रलेखित किया जाना चाहिए।

आपातकालीन और आपदा की तैयारी पर स्वयं नियंत्रण रखना, आपके तैयार रहने के लिए सबसे बढ़िया तरीका है।

उपलब्ध सभी R4NED संसाधनों का सारांश नीचे प्राप्त करें। इस मार्गदर्शिका में इनमें से कुछ संसाधनों का उल्लेख किया गया है; अन्य आपके एनडीआईएस प्रदाता को एनडीआईएस प्रैक्टिस स्टैंडर्ड को पूरा करने के लिए तैयार होने में मदद करने के लिए और - सबसे महत्वपूर्ण बात - आपात स्थितियों और आपदाओं का सामना करने और बहाली करने में आपकी सहायता करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

R4NED संसाधन सारांश

वीडियो	वेबसाइट लिंक
R4NED में आपका स्वागत है	R4NED होम पेज
आनुपातिक जोखिम	एनडीआईएस प्रतिभागी एनडीआईएस प्रदाता
अपने प्रदाता के साथ योजना बनाएं	योजना बनाएं और तैयार करें
तैयारी करें और अभ्यास करें	प्रतिक्रिया
आपातकाल के बाद क्या होता है	उबरना
एनडीआईएस अभ्यास मानक	मानक को पूरा करें
हम आपको क्या बताना चाहते हैं	अपने NDIS प्रतिभागियों के साथ कार्य करें अपने समुदाय के साथ काम करें

NDIS प्रतिभागियों के लिए संसाधन	ईज़ी रीड (पढ़ने में आसान)	अन्य भाषाएँ	वेबसाइट लिंक
एनडीआईएस प्रैक्टिस स्टैंडर्ड (अभ्यास मानक) और मेरा प्रदाता तथ्य पत्रक	हाँ	हाँ	शुरु करें
एनडीआईएस प्रतिभागियों के लिए प्री-प्लानिंग गाइड (योजना-पूर्व मार्गदर्शिका)	नहीं	हाँ	शुरु करें
एनडीआईएस प्रदाताओं के साथ आपातकालीन योजना: प्रतिभागियों के लिए एक मार्गदर्शिका	नहीं	हाँ	योजना बनाएं
NDIS प्रतिभागियों के लिए आपातकालीन प्रबंधन योजना टेम्पलेट	नहीं	हाँ	योजना बनाएं
अपनी आपातकालीन प्रबंधन योजना युक्तियों और गतिविधियों का अभ्यास करना	हाँ	हाँ	अभ्यास और समीक्षा
निकासी: के पहले, उसके दौरान और उसके बाद में क्या अपेक्षा करें, के बारे में मार्गदर्शिका	हाँ	हाँ	उठाए जाने वाले कदम

NDIS प्रतिभागियों के लिए संसाधन	ईज़ी रीड (पढ़ने में आसान)	अन्य भाषाएँ	वेबसाइट लिंक
डीआईडीआरआर और एनडीआईएस अभ्यास मानक तथ्य पत्रक (DIDRR and the NDIS Practice Standard fact sheet)	हाँ	हाँ	मानक को समझें

आनुपातिक जोखिम तथ्य पत्रक और केस स्टडीज़	नहीं	हाँ	मानक को समझें
एनडीआईएस प्रैक्टिस स्टैंडर्ड एविडेन्स चेकलिस्ट	नहीं	नहीं	मानक को समझें
बोर्ड और नेतृत्व टीम की जिम्मेदारियां	नहीं	नहीं	मानक को समझें
अनुकूलनशीलता और एनडीआईएस स्टाफ मार्गदर्शिका	नहीं	नहीं	अपने संगठन को तैयार करें
आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए कार्यस्थल योजना मार्गदर्शिका	नहीं	नहीं	अपने संगठन को तैयार करें
स्टाफ की जिम्मेदारियों की प्रस्तुति (प्रेजेंटेशन)	नहीं	नहीं	अपने संगठन को तैयार करें
संगठनात्मक योजना टेम्पलेट्स चेकलिस्ट	नहीं	नहीं	अपनी कागजी कार्रवाई प्रबंधित करें
NDIS प्रतिभागी जानकारी चेकलिस्ट	नहीं	नहीं	अपनी कागजी कार्रवाई प्रबंधित करें
NDIS प्रदाताओं के लिए संगठनात्मक बहाली मार्गदर्शिका	नहीं	नहीं	अपनी कागजी कार्रवाई प्रबंधित करें
एनडीआईएस प्रतिभागियों के साथ आपातकालीन योजना: प्रदाताओं के लिए एक मार्गदर्शिका	नहीं	हाँ	एक साथ योजना बनाएं और तैयारी करें
एसडीए युक्तियों और गतिविधियों में आपातकालीन प्रबंधन योजनाओं का अभ्यास करना	नहीं	नहीं	एक साथ योजना बनाएं और तैयारी करें

निकासी: के पहले, उसके दौरान और उसके बाद में क्या अपेक्षा करें, के बारे में मार्गदर्शिका	हाँ	हाँ	<u>एक साथ योजना बनाएं और तैयारी करें</u>
अनुकूलनशीलता और एनडीआईएस प्रतिभागी मार्गदर्शिका	नहीं	नहीं	<u>मिलकर उबरें</u>