

मेरी आपातकालीन प्रबंधन योजना



एनडीआईएस
(NDIS) आपातकालीन और
आपदा प्रबंधन के लिए संसाधन

यह आपातकालीन प्रबंधन योजना टेम्पलेट किसी आपात स्थिति या आपदा के लिए स्वयं को तैयार करने का एक शीघ्र और सरल तरीका है।

यह आपको आपके पास मौजूद दस्तावेज़ों, जैसे कि स्वास्थ्य एवं सहायता जानकारी से जुड़े दस्तावेज़ों, का उपयोग करने के लिए कहेगा। इस प्रक्रिया में आपकी मदद करने के लिए सुझाव भी हैं।

आप स्वयं से या अपने एनडीआईएस प्रदाता या अन्य सहायकों के साथ मिल कर टेम्पलेट पूरा कर सकते हैं। यदि आप इसे स्वयं पूरा करते हैं, तो अपने आपातकालीन प्रबंधन सहायता समूह में लोगों के साथ एक प्रतिलिपि साझा करना सुनिश्चित करें।

मेरा नाम		मेरा फोन नंबर	
----------	--	---------------	--

मुझे किसी आपात स्थिति या आपदा के बारे में जानकारी कैसे मिलेगी?

	नाम	फोन नम्बर
एनडीआईएस (NDIS) प्रदाता		
परिवार या दोस्त		
ऑनलाइन/सोशल मीडिया सुझाव: उन वेबसाइटों को शामिल करें जिनका आप शायद प्रयोग करें (जैसे एबीसी एमर्जेंसी वेबसाइट)		
अन्य		
मेरी लोकल एबीसी रेडियो फ्रिक्वेंसी है		
मेरा लोकल काउंसिल क्षेत्र है		
मेरी काउंसिल की वेबसाइट है		
माई गो बैग को यहाँ संभाल कर रखा जाता है		

सामग्री

अनुभाग 1	3
मेरे विवरण	3
मेरा आपातकालीन सहायता समूह	4
मेरी विकलांगता सहायताएँ	5
मेरी महत्वपूर्ण सेवाएं	6
मेरे बीमा (इंश्योरेंस)	7
मेरे महत्वपूर्ण दस्तावेज	8
अनुभाग 2	9
माई स्पोर्ट प्रोफ़ाइल	9
अनुभाग 3	10
आपात स्थिति में मेरी सहायता आवश्यकताएँ	10
अनुभाग 4	11
मेरी निकासी योजना	11
अनुभाग 5	13
माई गो बैग	13
अनुभाग 6	14
मेरे पालतू जानवर की योजना	14
अनुभाग 7	15
मेरे अगले कदम	15

सुझाव: इस योजना के साथ आपके द्वारा संभाल कर रखे गए किसी भी दस्तावेज़ की याद से यह जाँच करें कि वे वर्तमान हैं।

अनुभाग 1

मेरे विवरण

प्रथम नाम	
कुलनाम	
पता - स्ट्रीट	
सबर्ब	
पोस्टकोड	
घर का फ़ोन नंबर	
मोबाइल नंबर	
ईमेल पता	
बोली जाने वाली मुख्य भाषा	
अन्य भाषाएं जो मैं बोलता हूँ	
पसंदीदा दुभाषिया (नाम और नंबर)	
प्रयोग किए गए संचार साधन	

मेरा आपातकालीन सहायता समूह

आपात स्थिति में, मुझे इनसे संपर्क करने की आवश्यकता है:

	नाम	फ़ोन	ईमेल	योजना की एक प्रति है (हाँ/नहीं)
पहला संपर्क				
परिवार का सदस्य				
परिवार का सदस्य				
कानूनी अभिभावक				
देखभालकर्ता				
मित्र				
एनडीआईएस सहायक व्यक्ति				
जीपी				
फॉर्मसिस्ट				
रोज़गारदाता				
पड़ोसी				
अन्य (1)				
अन्य (2)				
अन्य (3)				
अन्य (4)				

मेरी विकलाँगता सहायताएँ

एनडीआईएस नंबर		
	नाम	फ़ोन
एनडीआईएस प्लानर		
एनडीआईएस स्पोर्ट कॅर्डिनेटर		
एनडीआईएस स्पोर्ट प्रोवाइडर (सहायता प्रदाता)	संपर्क नाम	फ़ोन
संगठन 1		
संगठन 2		
संगठन 3		
सेंटरलिक नंबर		
डिसेबिल्टी पेन्शन नम्बर		

मेरी महत्वपूर्ण सेवाएं

	कम्पनी	अकाउंट नम्बर	फ़ोन
बिजली			
गैस			
पानी			
फ़ोन			
इंटरनेट			
रोड़साइड सहायता			
अन्य (1)			
अन्य (2)			
अन्य (3)			
अन्य (4)			

मेरे बीमा (इंश्योरेंस)

	कम्पनी	पॉलिसी नंबर	फोन/वेबसाइट
होम एंड कंटेन्ट्स (घर और सामान)			
स्वास्थ्य बीमा (हेल्थ इंश्योरेंस)			
कार इंश्योरेंस			
जीवन बीमा (लाइफ इंश्योरेंस)			
अन्य (1)			
अन्य (2)			

मेरे महत्वपूर्ण दस्तावेज

सुझाव: अपनी फोटो आईडी सहित सभी महत्वपूर्ण दस्तावेज अपने साथ ले जाना न भूलें।

	डॉक्यूमेंट (दस्तावेज़) / कार्ड नंबर	अन्य विवरण
फोटो आईडी		
लाइसेंस		
पासपोर्ट		
जन्म-प्रमाणपत्र		
मेडिकेयर कार्ड		
कानूनी दस्तावेज (जैसे आपकी वसीयत)		
एनडीआईएस योजना (प्लॉन)		
स्वास्थ्य और सहायता योजनाएं		

अनुभाग 2

माई स्पोर्ट प्रोफ़ाइल

स्वास्थ्य और विकलांगता विवरण

सुझाव: यदि यह जानकारी पहले से ही किसी अन्य दस्तावेज़ में है, जैसे कि आपकी एनडीआईएस स्पोर्ट प्लॉन (सहायता योजना) या वन पेज प्रोफ़ाइल (One Page Profile) में, तो जानकारी को पुनः लिखने के बजाय इन दस्तावेज़ों को एक साथ सेव करें।

यह लिखें कि लोगों को यहाँ किस योजना का उल्लेख करना चाहिए:

यदि आपके पास इस जानकारी के साथ कोई अन्य दस्तावेज़ नहीं है, तो नीचे दिए गए विवरण भरें।

विकलांगता और/या चिकित्सीय स्थितियाँ	
दवाईयाँ सुझाव: शामिल करें कि आप उन का सेवन किस स्थिति के लिए करते हैं।	
मेडिकल एड्स (चिकित्सीय सहायक साधन)	
एलर्जियाँ	
आहार संबंधी आवश्यकताएँ	
कोविड टीकाकरण सुझाव: अपने पिछले टीकाकरण की तारीख शामिल करें।	

अनुभाग 3

आपात स्थिति में मेरी सहायता आवश्यकताएँ

आपात स्थिति के दौरान, आपकी चिकित्सीय स्थिति या विकलांगता आपके जवाब को कैसे प्रभावित कर सकती है? आपको किस अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है?

संचार (बातचीत)	
गतिशीलता	
व्यक्तिगत देखभाल	
संवेदक	
मानसिक स्वास्थ्य / तनाव प्रबंधन	

अनुभाग 4

मेरी निकासी योजना

सुझाव: यदि आपकी जटिल ज़रूरतें हैं तो एक अलग निकासी योजना रखना एक अच्छा विचार है। आप Equal Access वेबसाइट से एक टेम्पलेट और गाइड ले सकते हैं:

[व्यक्तिगत आपातकालीन निकासी योजनाएं](#)

यदि आपके पास एक अलग निकासी योजना है, तो इसे इस दस्तावेज़ के साथ रखें और दस्तावेज़ का नाम यहाँ लिखें:

यदि आपके पास अलग से योजना नहीं है, तो नीचे दिए गए विवरण भरें।

<p>मुझे कौन बताएगा कि निकलने का समय कब है?</p> <p>उदाहरण के लिए: एबीसी इमरजेंसी रेडियो, मेरा एनडीआईएस आवास प्रबंधक, मेरा पहला संपर्क व्यक्ति।</p>	
<p>मैं कहां जाऊंगा/जाऊंगी ?</p> <p>सुझाव: आप निकल कर कहाँ जाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपदा कितनी गंभीर है। उदाहरण के लिए, मेरे पड़ोसी का घर या एक निकासी केंद्र।</p>	
<p>मैं वहाँ कैसे जाऊंगा? मैं किस परिवहन का उपयोग करूंगा।</p> <p>उदाहरण के लिए: मैं खुद ड्राइव करूंगा, मेरा कोई पड़ोसी मुझे पिक करेगा, मैं अपने घर के सदस्यों के साथ जाऊंगा, मेरा एनडीआईएस प्रदाता इसकी व्यवस्था करेगा।</p>	

<p>क्या मुझे निकलकर जाने के लिए सहायता की आवश्यकता होगी?</p> <p>उदाहरण के लिए: मेरी नज़र कमज़ोर है और निकलकर जाने में मेरी सहायता करने के लिए मुझे किसी की आवश्यकता होगी। मुझे चिंता होती है और घबराहट होने के दौरे पड़ते हैं और जब मैं निकलकर जाऊँगा तो मेरे लिए यह ज़रूरी होगा कि कोई मेरे साथ रहे।</p>	
<p>क्या मुझे निकलकर जाने के लिए स्थानीय आपातकालीन सेवाओं से सहायता की आवश्यकता होगी?</p> <p>उदाहरण के लिए: मैं व्हीलचेयर का उपयोग करता हूँ और मुझे बाहर ले जाने के लिए आपातकालीन सेवाओं की आवश्यकता होगी।</p> <p>सुझाव: अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवा से समय रहते संपर्क करें ताकि उन्हें पता हो कि आपको इस सहायता की आवश्यकता है।</p>	
<p>इन व्यवस्थाओं के लिए मेरी बैक-अप योजना क्या है?</p>	

अनुभाग 5

माई गो बैग

सुझाव: अपने गो बैग को तैयार करने के लिए हम ऑस्ट्रेलियाई रेड क्रॉस और एम्बर चेकलिस्ट का उपयोग करने का सुझाव देते हैं। आप उन्हें यहाँ पा सकते हैं:

[रेड क्रॉस गो-बैग चेकलिस्ट \(pdf\)](#)

[एम्बर गो-बैग चेकलिस्ट \(pdf\)](#)

मैंने गो बैग पैक किया हुआ है	हाँ		नहीं	
माई गो बैग इस जगह पर संभाल कर रखा हुआ है				

अनुभाग 6

मेरे पालतू जानवर की योजना

मेरे पास निम्नलिखित पालतू जानवर हैं:

नाम	जानवर का प्रकार	माइक्रोचिप नंबर	पशु चिकित्सक के विवरण	आवश्यक उपकरण	आपातकालीन सुरक्षित स्थान या योजना

सुझाव: आपात स्थितियों के लिए अपने पालतू जानवरों को तैयार करने के बारे में उपयोगी जानकारी के लिए (इसमें यह शामिल है कि क्या पैक करना है), एनएसडब्ल्यू सरकार की यह वेबसाइट देखें:

[पालतू जानवरों और पशुधन \(लाइवस्टॉक\) के लिए आपातकालीन तैयारी](#)

या एम्बर वेबसाइट पर इस इज़ी रीड (Easy Read) दस्तावेज़ को देखें:

[आपात स्थिति में पालतू जानवरों की जरूरी चीजें](#)

अनुभाग 7

मेरे अगले कदम

अब आपकी योजना तैयार है। आपने किसी आपात स्थिति या आपदा के लिए तैयार रहने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

अब आपको यह सुनिश्चित करने के लिए कार्रवाई करने की आवश्यकता है कि आपने अपनी योजना में जो चीजें लिखी हैं, वे होंगी।

उदाहरण के लिए:

क्या आपके आपातकालीन सहायता समूह के लोग आपकी योजना के बारे में जानते हैं?

क्या आपको गो-बैग तैयार करने की आवश्यकता है?

क्या आपको निकल जाने के बारे में अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवा से संपर्क करने की आवश्यकता है?

नीचे उन चीजों की एक सूची बनाएँ जो आपको करने की आवश्यकता है।

रिमांडर: एक बैक-अप योजना तैयार रखें।

किसी आपात स्थिति में, अगर मुझे कोई मेरी मदद करने के लिए नहीं मिल सकता है या मैं परिवहन का उपयोग नहीं कर सकता हूँ, तो मेरी बैक अप योजना है: