RcdgPl _l

ஓர் அவசர நிலைக்கான திட்டம்

Australian Red Cross

இலகு வாசிப்பு – தமிழ்

கடின சொற்கள்

கடின சொற்கள்.

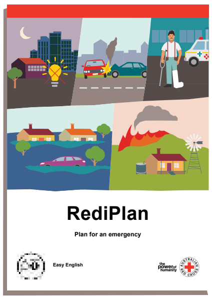
இந்நூல் சில கடின சொற்களைக் கொண்டது. நாம் ஒரு கடின சொல்லை எழுதும் முதல் தடவை

- அச்சொல் **நீலமாக** இருக்கும்

- நாம் கடின சொல்லின் பொருளை எழுதுவோம்.

இந்நூல் அவுத்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தால் (Australian Red Cross) எழுதப்பட்டது.

Australian
Red Cross



இந்நூல் எதைப் பற்றியது?

இந்நூல்

- உமக்கு **அவசர நிலைகளைப்** பற்றிக் கூறுகிறது
- உமது அவசர நிலைத் திட்டமாகும்.

நீர் இந்நூலில் உமது அவசர நிலைத் திட்டத்தை எழுதலாம்.

நீர் உமக்கு நேரமுள்ள போது உமது திட்டத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளை எழுதலாம்.

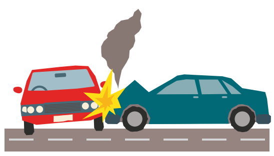
நீர் நூலின் பிற்பகுதியில் மேலும் தகவல்களை எழுதலாம்.

நீர் நம்பும் ஒருவரிடம் நீர் உதவக் கூறலாம்.

ஓர் அவசர நிலை என்றால் என்ன?

ஓர் அவசர நிலை இவ்வாறிருக்கலாம்

- கடுமையானது



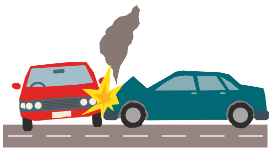
- ஆபத்தானதும் பயங்கரமானதும்.

ஓர் அவசர நிலையிலும் அதன் பின்னரும் உமக்கு உதவி தேவையாகக் கூடும்.

ஓர் அவசர நிலை இவ்வாறாகக் கூடும்

- காட்டுத்தீ

- வெள்ளம்



- கார் விபத்து

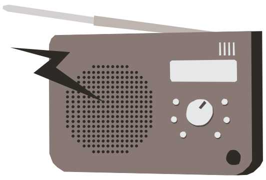
- மருத்தவமனை அவசர நிலை

- மின்சார அல்லது எரிவாயுத் தடங்கல்.

ஓர் அவசர நிலையில் எங்கு தகவல் பெற வேண்டுமென அறிக

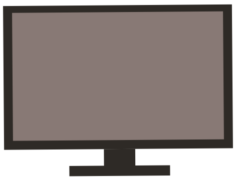
ஓர் அவசர நிலை மாறலாம், உமக்கு ஆகச் சிறந்த தகவல்கள் தேவைப்படும்.

நீர் அவசரகாலச் சேவைகளிலும் **ஊடகங்களிலும்** இருந்து அவசர நிலைகளைப் பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம்.



ஊடகங்கள் இவையாகலாம்

- உமது உள்ளூர் ABC வானொலி



- தொலைக்காட்சி
- சமூக ஊடகங்கள்
  - உதாரணமாக, பொலிசார், தீயணைப்பு, டுவிட்டர்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

நீர் ஓர் அவசர நிலையில் உமது தகவல்களை எங்கு பெறுவீரென எழுதுக.

உமது ஆற்றல்களை அறிக

உமக்கு இவை கடினமாக இருந்தால் ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு **மேலும்** உதவி தேவைப்படக் கூடும்

- தகவல்களை எழுதுவதும் விளங்குவதும்

- அன்றாடச் செயல்களைச் செய்தல்
  - உதாரணமாக நடத்தல் அல்லது பார்த்தல்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

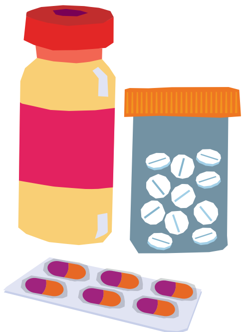
ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு உதவி தேவைப்படக்கூடிய விடயங்களை எழுதுக.

உமது மருத்துவத் தேவைகளுக்குத் திட்டமிடுக

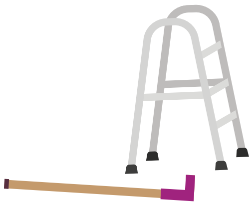
ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு உமது மருத்துவச் சேவைகளிலிருந்து உதவி கிடைக்க **முடியாமற்** போகலாம்.

நீர் இவற்றைப் பற்றிய முக்கிய தகவல்களை எழுதலாம்

- ஒரு பின்னேர மருத்துவச் சேவை



- உமது மருத்துவ நிலைமைகள்
- உமது மருந்துகள்
    - உதாரணமாக நீர் உமது மருந்து வில்லைகளை உட்கொள்ளும் வேளை



- உமது மருத்துவ உதவிகள்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது மருத்துவத் தேவைகளைப் பற்றிய தகவல்களை எழுதுக.

யார் உதவலாம்?

உமது உதவி வலையமைப்பு உதவலாம்

ஓர் அவசர நிலையில் நீர் உமது **ஆதரவு வலையமைப்பில்** இருந்து உதவி பெறலாம்.

ஆதரவு வலைமயைப்புகள் என்றால் ஓர் அவசர நிலையில் உதவுவதாக நீர் அறிந்த, நம்பிக்கை கொள்ளும் ஆட்களாவர்.

நீர் உமது ஆதரவு வலையமைப்பில் இருக்குமாறு உமக்குத் தெரிந்த 3 பேரிடம் அல்லது அதற்கு அதிகமானோரிடம் கூற வேண்டும்.

உதாரணமாக

- குடும்பம்

- நண்பர்கள்

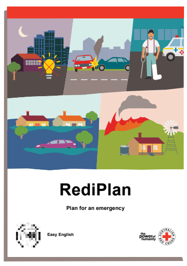
- ஒன்றாக வேலை செய்வோர்
- அயலார்

- பராமரிப்பாளர்.

நீர் உமது ஆதரவு வலையமைப்பிலுள்ள ஆட்களிடம் இவற்றைப் பற்றிக் கூறலாம்

- உமது அவசர நிலைத் திட்டம்

- உமது தேவைகள்
- ஓர் அவசர நிலையில் நீர் அவர்களை அழைக்கும் திட்டம்.



நீர் உமது ஆதரவு வலையமைப்பிலுள்ள ஆட்களுக்கு உமது திட்டத்தின் ஒரு பிரதியை வழங்கலாம்.

அவசர நிலைச் சேவைகள் உதவலாம்

ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு அவசர நிலைச் சேவைகளிலிருந்தும் உதவு தேவையாகக் கூடும்.

நீர் ஆபத்திலிருந்தால் நீர் இதனை அழைக்கலாம்

பொலிசார், தீயணைப்பு, நோயாளர் காவி

000 ஐ அழைக்க

நீர் செவிமடுக்கக் கடினமான நிலையில் இருந்தால் நீர் ஓர் உரைச் செய்தியை அனுப்ப TTY இன் 106 ஐ அழைக்கலாம்.

வெள்ளமும் புயலும் தொடர்பான உதவிக்கு நீர் **QQQஜ அல்லது வடக்கு ஆள்புல அவசரகாலச் சேவையை (Lmthcrl TcrrgmrwChcrgl awQcrvgac)** அழைக்கலாம்

132 500 ஐ அழைக்க

ஒரு தொடர்புப் பட்டியலை வைத்திருக்க

ஓர் அவசர நிலையில் நீர் இவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளத் தேவையாகலாம்

- உமது குடும்பம்

- உமது ஆதரவு வலையமைப்பு.

நீர் உமது பிள்ளைகளுக்கும் ஓர் அவசர நிலைத் தொடர்புப் பட்டியலை எழுத உதவ வேண்டும்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது குடும்பத்திலும் ஆதரவு வலையைப்பிலும் உள்ளோரின் பெயர்களையும் தொலைபேசி எண்களையும் எழுதுக.

நீர் ஒரு மருத்துவத் தொடர்புப் பட்டியலையும் எழுதலாம்.

உதாரணமாக

- உமது மருத்துவமனை

- உமது மருத்துவர்
- உமது மருந்தாளர்.

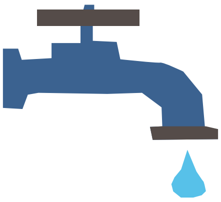
உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது மருத்துவத் தொடர்புகளுக்கான பெயர்களையும் தொடர்புத் தகவல்களையும் எழுதுக.

ஓர் அவசர நிலையில் நீர் முக்கிய சேவைகளையும் தொடர்பு கொள்ளத் தேவையாகலாம்.

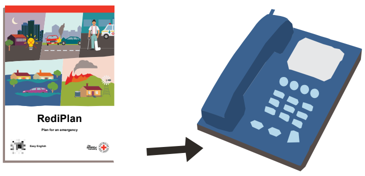
உதாரணமாக

- மின்சாரமும் எரிவாயுவும்



- நீர்

- இணையம்
- பராமரிப்பாளர் சேவை.



இந்த எண்கள் எங்காவது அருகில் இருந்தால் உமக்கு மனவழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

முக்கிய சேவைகளின் பெயர்களையும் தொலைபேசி எண்களையும் எழுதுக.

ஓர் அவசர நிலையில் எங்காவது செல்லத் திட்டமிடுக

ஓர் அவசர நிலையில் இவை **பாதுகாப்பற்றவையாக** இருக்கலாம்

- உமது வீட்டிலிருத்தல்

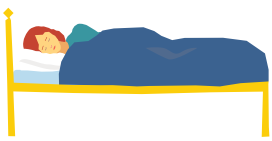
- உமது வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லல்.

ஓர் அவசர நிலையிற் செல்ல 3 இடங்களைக் கொண்டிருப்பது முக்கியம்.

நீர் இப்படி ஓரிடத்துக்குச் செல்லலாம்

- உமது வீட்டுக்கு வெளியே
  - உதாரணமாக அஞ்சல் பெட்டிக்கு அருகே

- உமது அயலகத்துக்கு வெளியே
  - உதாரணமாக ஒரு விளையாட்டுத் திடல்



- நீர் நெடு நேரம் தங்கியிருக்கலாம்
  - உதாரணமாக உமது நண்பருடன்.

நீர் செய்ய வேண்டியன

- உமது வீட்டிலும் உமது ஆதரவு வலையமைப்பிலும் உள்ளோருடன் இவ்விடங்கள் தொடர்பில் இணங்குதல்

- நீர் ஒவ்வோரிடத்துக்கும் செல்லும் முறையைப் பற்றி எண்ணுதல்

- இத்திட்டங்களைப் பற்றி உமது பிள்ளைகளுடன் உரையாடுதல்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

ஓர் அவசர நிலையில் நீர் செல்லக் கூடிய இடங்களை எழுதுக.

மனவழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் முறையை அறிக

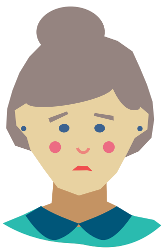
ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு **மனவழுத்தம்** ஏற்படலாம்.

மனவழுத்தம் உம்மை இப்படி உணரச் செய்யலாம்

- நோயுறல்

- மூச்செடுக்க இயலாமை

- கோபம்



- கவலை

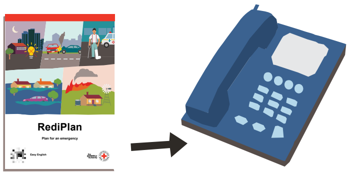
- களைப்பு.

ஓர் அவசர நிலையில் மனவழுத்தம் குறைவாக உணர

- ஆழமாக மூச்சு விடுக

- ஒரு நேரிய முறையில் உம்முடன் உரையாடுக
  - உதாரணமாக, **நான் இதைச் செய்ய முடியும்**

- மற்றவர்களுக்கு அமைதியாக இருக்க உதவுக



- உமது அவசர நிலைத் திட்டத்தை அருகில் வைத்திருக்க.

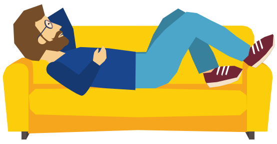
உமது தகவல்களை எழுதுக

ஓர் அவசர நிலையில் மனவழுத்தம் குறைவாக நீர் செய்யக்கூடியவற்றை எழுதுக.

நீர் ஒவ்வொரு நாளும் உம்மைக் கவனித்துக் கொண்டால் ஓர் அவசர நிலையில் உமக்கு மனவழுத்தம்.

குறைவாக இருக்கலாம். உதாரணமாக நீர் செய்யக் கூடியன

- திடமாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருத்தல்



- ஓய்வெடுக்க நேரமெடுத்தல்

- நண்பர்களுடனும் குடும்பத்துடனும் நேரங் கழித்தல்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

ஓர் அவசர நிலையில் மனவழுத்தம் குறைவாக நீர் உமது வாழ்விற் செய்யக் கூடியவற்றை எழுதுக.

உமது காப்புறுதித் தேவைகளுக்குத் திட்டமிடுக

நீர் சரியான **காப்புறுதியைப்** பெற வேண்டும்.

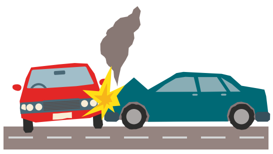
காப்புறுதி என்பது உமக்கும் ஒரு நிறுவனத்துக்கும் இடையிலான ஓர் ஒப்பந்தம்.

ஓர் அவசர நிலையில் உம்மை உள்ளடக்க நீர் காப்புறுதிச் சிட்டைக்குப் பணம் கொடுக்கிறீர்.

ஓர் அவசர நிலை

- உமக்குப் பணச் செலவாக்கலாம்

- உமது வீட்டைச் சேதமாக்கலாம்



- உமது காரைச் சேதமாக்கலாம்

- உமக்கு முக்கியமானவற்றைச் சேதமாக்கலாம்

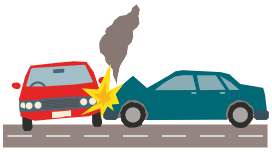
- நீர் வேலைக்குச் செல்வதைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

வெவ்வேறு காப்புறுதி வகைகள் உள்ளன.

உதாரணமாக

- வீட்டு, உள்ளடக்கக் காப்புறுதி

- சுகாதாரக் காப்புறுதி



- வாகனக் காப்புறுதி

- வேலைக் காப்புறுதி.

உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது காப்புறுதி நிறுவனங்களின் பெயர்களையும் தொடர்புத் தகவல்களையும் எழுதுக.

உமது சட்டத் தேவைகளுக்குத் திட்டமிடுக

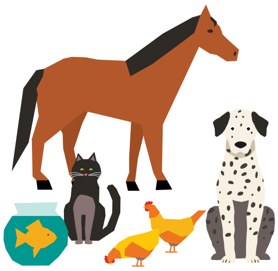
நீர் ஒரு **உயில்** எழுத வேண்டும்.

ஓர் உயில் நீர் இறந்தால் என்ன செய்ய வேண்டுமென உமது குடும்பத்துக்குக் கூறுகிறது.

நீர் உயில்களைப் பற்றிய தகவல்களை ஒரு சட்டடத்தரணியிடம் பெறலாம்.

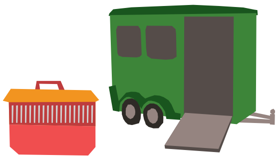
உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது சட்டத்தரணியின் பெயரையும் தொடர்புத் தகவல்களையும் எழுதுக.



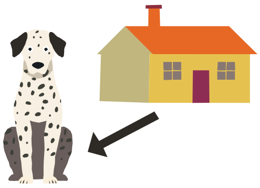
உமது விலங்குகளுக்கான திட்டம்

ஓர் அவசர நிலையில் உமது விலங்குகளின் பராமரிப்பைப் பற்றி எண்ணுவதும் முக்கியம்.



உதாரணமாக

- உமது விலங்குகளை எப்படிக் கொண்டு செல்வது



- உமது விலங்குகள் இருக்கக்கூடிய இடம்

- உமது விலங்குகளுக்குத் தேவையாகக் கூடிய உணவு

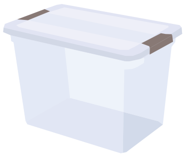
- உமது விலங்குகளுக்குத் தேவையாகக் கூடிய மருந்து

- விலங்கு மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளும் முறை.

உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது விலங்குகளையும் ஓர் அவசர நிலையில் அவற்றைப் பராமரிக்கும் முறையையும் பற்றிய தகவல்களை எழுதுக.

உமது விலங்கு மருத்துவரின் பெயரையும் தொடர்புத் தகவல்களையும் எழுதுக.

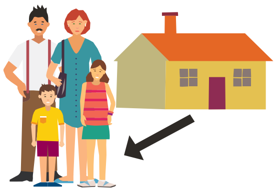


ஓர் அவசர நிலைப் பொதியைச் செய்க

உமக்கு இவற்றுக்கு உதவக்கூடிய பொருட்களைக் கொண்ட ஓர் **அவசர நிலைப் பொதியைக்** கொண்டிருப்பது முக்கியம்

- ஓர் அவசர நிலையில் வீட்டில் தங்கியிருத்தல்

அல்லது



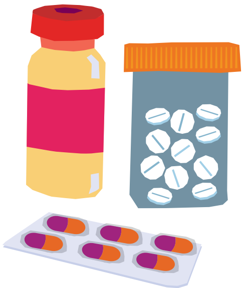
- ஓர் அவசர நிலையில் வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல்.

உமது அவசர நிலைப் பொதியில் இருக்க வேண்டியன

- நீண்ட காலம் இருக்கக் கூடிய உணவு
  - உதாரணமாக பேணியிடப்பட்ட உணவு

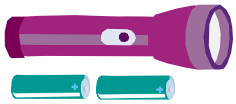
- 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்கான நீர்

- உடைகள்.



உமது அவசர நிலைப் பொதியில் இவையும் இருக்க வேண்டும்

- மருந்து



- ஒரு மின்சூளும் மின்கலங்களும்

- உமக்குச் சிறப்பான பொருட்கள்
  – உதாரணமாக ஒளிப்படங்கள்.

நீர் உமது பிள்ளைகளிடம் ஓர் அவசர நிலையில் அவர்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டியன எவையெனக் கேட்கலாம்.

உதாரணமாக ஒரு கரடிப் பொம்மை.

உமது தகவல்களை எழுதுக

நீர் உம்முடன் கொண்டு செல்ல விரும்பும் உமது வீட்டிலுள்ள சிறப்பான பொருட்களின் ஒரு பட்டியலை எழுதுக.

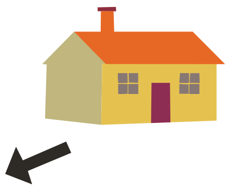
நீர் உமது பொதியில் முக்கிய ஆவணங்களின் பிரதிகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக

- பிறப்புச் சான்றிதழ்

- காப்புறுதி ஆவணங்கள்
- கடவுச்சீட்டு

- உயில்.

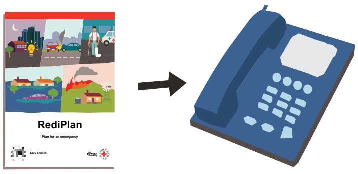


நீர் முக்கிய ஆவணங்களின் பிரதிகளை உமது வீட்டுக்கு **அப்பால்** ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திலும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக, உமது ஆதரவு வலையமைப்பிலுள்ள ஒருவரிடம் வைத்திருக்கலாம்.

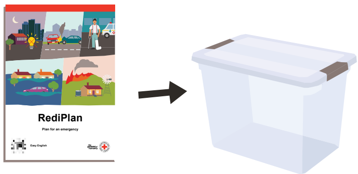
உமது தகவல்களை எழுதுக

உமது முக்கிய ஆவணங்களின் விபரங்களை எழுதுக.



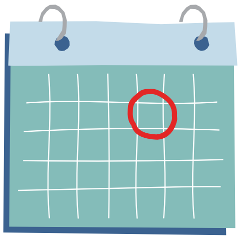
இவற்றைச் செய்வது ஒரு நல்ல யோசனையாகும்

- உமது அவசர நிலைத் திட்டத்தை அருகில் வைத்திருத்தல்



- உமது திட்டத்தின் ஒரு பிரதியை உமது அவசர நிலைப் பொதியில் வைத்திருத்தல்

- உமது குடும்பத்திடமும் ஆதரவு வலையமைப்பிடமும் உமது அவசர நிலைப் பொதி எங்குள்ளதெனக் கூறுதல்



- ஒவ்வோராண்டும் உமது அவசர நிலைப் பொதியைச் சோதித்து இற்றை செய்தல்.

உமது தகவல்களை எழுதுக

நீர் உமது அவசர நிலைப் பொதியை எங்கு வைத்திருப்பீரென எழுதுக.

__ __ / __ __ / __ __

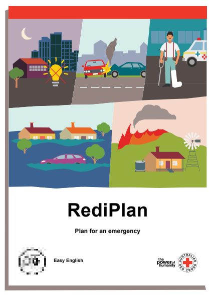
நீர் உமது பொதியைச் சோதிக்கப் போகும் திகதியை எழுதுக.

மற்றவர்களுக்கு ஓர் அவசர நிலைக்குத் திட்டமிட உதவும் முறை

நீர் உமது ஆட்களிடம் இவற்றைக் கூறலாம்

- உமது கதை

- அவசர நிலைகளைப் பற்றி உமக்குத் தெரிந்தவை



- ஓர் அவசர நிலைத் திட்டத்தைச் செய்யும் முறை.

மேலும் தகவல்கள்

எமது வலைத்தளத்துக்குச் செல்க

redcross.org.au/prepare

நீர் இந்த ஆவணத்தை வர்த்தகமல்லாத உமது சொந்த நோக்கங்களுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.

RediPlan ® என்பது அவுத்திரேலியச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் (Australian Red Cross) ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட வணிகக் குறியீடாகும்.

© Australian Red Cross, 2018 மார்ச்சு. இப்பிரசுரம் பதிப்புரிமையுள்ளது. 1968 இன் பதிப்புரிமைச் சட்டத்தின் ஏற்பாடுகளுக்கு அமைவாகவன்றி எச்செயன்முறையாலும் எப்பகுதியும் மீளுருவாக்கப்படலாகாது.

Australian Red Cross இந்த ஆவணத்திலுள்ள எல்லா உள்ளடக்கங்களுக்கும் பதிப்புரிமை கோருவதுடன் வெளிப்படையான எழுத்துமூல அனுமதியின்றி எப்பயன்பாடும், பிரதியிடலும் அல்லது மீளுருவாக்கமும் தடை செய்யப்படுகிறது.

இத்தயாரிப்பு இணையத்தில் redcross.org.au/prepare இல் PDF வடிவில் அணுகக் கிடைக்கிறது