



## چه نوع پشتیبانی در دسترس است و از کجا می‌توانید کمک بگیرید؟

اگر جان شما در خطر است، با ۱۱۱ تماس بگیرید.

برای آخرین به روز رسانی‌ها، وبسایت [www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz) را ببینید و گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی محلی خود را به صورت آنلاین و در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید.

### فهرست مطالب

- [تخلیه و اسکان](#)
- [ترافیک و سفر](#)
- [حمایت مالی](#)
- [سلامت و تندرستی](#)
- [پشتیبانی برای افراد کم‌توان](#)
- [پشتیبانی برای خانواده‌های مائوری](#)
- [پشتیبانی برای مردم حوزه اقیانوس آرام](#)
- [پشتیبانی برای جوامع قومی](#)
- [اتباع خارجی](#)
- [رفاه حیوانات](#)
- [بیمه](#)
- [مستاجر ها و صاحب‌خانه‌ها](#)
- [مدارس و مهد کودک‌ها](#)

### تخلیه و اسکان

#### تخلیه

اگر نیاز است که محل را تخلیه کنید، لطفاً در صورت امکان نزد دوستان یا خانواده خود بروید. اگر نمی‌توانید با بستگان خود بمانید، می‌توانید به یک مرکز دفاع مدنی بروید. برای فهرست مراکز دفاع مدنی فعال، به وبسایت گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی محلی خود مراجعه کنید. هر گونه اقام ضروری که ممکن است نیاز داشته باشید را با خود بردارید از جمله دارو، لباس گرم و اقلام برای نوزادان. اگر سگ کمکی برای کم‌توانی (معلولیت) دارید، سگ خود را همراهتان ببرید.

اگر نمی‌توانید به یک مرکز دفاع مدنی دسترسی پیدا کنید، با گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی محلی خود تماس بگیرید تا درباره گزینه‌های خود صحبت کنید.

گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی خود را در [www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/](http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/) پیدا کنید.

## اسکان

خدمات اسکان موقت (TAS) می‌تواند در زمینه اسکان موقت کمک کند. این خدمات، از خانواده‌های واجد شرایط هنگامی که خانه آن‌ها در حال تعمیر یا بازسازی است، پشتیبانی می‌کند. یا اگر منتظر تأیید شرایط یا وضعیت خانه خود هستید.

در [www.tas.mbie.govt.nz](http://www.tas.mbie.govt.nz) ثبت نام کنید یا با شماره تلفن ۰۵۰۸ ۷۵۴ ۱۶۳ تماس بگیرید. برای همه اقامتگاه‌های موقت هزینه‌ای وجود دارد. اما اگر واجد شرایط TAS هستید، و به دلیل شرایط اضطراری با مشکلات مالی مواجه شدید، ممکن است بتوانید از حمایت مالی برخوردار شوید. اطلاعات بیشتر را در [www.tas.mbie.govt.nz/financial-information](http://www.tas.mbie.govt.nz/financial-information) بیابید

## ترافیک و سفر

### سفر جاده‌ای

از توصیه‌های گروه دفاع مدنی و مقامات محلی پیروی کنید. برای اطلاعات ترافیک و سفر سازمان حمل و نقل نیوزیلند را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کرده یا به [www.nzta.govt.nz/traffic-and-travel-information/](http://www.nzta.govt.nz/traffic-and-travel-information/) مراجعه کنید. از ابزار برنامه‌ریز سفر (Journey Planner) سازمان حمل و نقل نیوزیلند برای برنامه‌ریزی سفر خود در [www.journeys.nzta.govt.nz/journey-planner/](http://www.journeys.nzta.govt.nz/journey-planner/) استفاده کنید.

## حمایت مالی

### کمک مالی

اگر برای تأمین هزینه‌های ضروری خود مشکل دارید، Work and Income [سازمان تأمین اجتماعی نیوزیلند] ممکن است بتواند به شما کمک کند. حتی اگر شاغل باشید. شرایط هر فردی متفاوت است. Work and Income ممکن است بتواند در پرداخت هزینه‌های زیر کمک کند.

- رختخواب
- غذا،
- اجاره،
- قبض‌های برق،
- تعمیرات، یا
- تعویض لوازم خانگی.

مقدار کمک هزینه‌ای که می‌توانید دریافت کنید و اینکه آیا نیاز به بازپرداخت آن دارید، به وضعیت شما بستگی دارد.

برای اطلاعات بیشتر به [www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz) مراجعه کنید یا با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۵۵۹ ۰۰۹ تماس بگیرید.

### کمک بانک‌ها

اگر به دلیل یک وضعیت اضطراری با مشکلات مالی روبه‌رو هستید، هرچه زودتر با بانک خود صحبت کنید.

بانک‌ها تیم‌های حمایت از مشکلات مالی دارند که می‌توانند با شما درباره گزینه‌های موجود صحبت کنند.

بانک‌ها، بسته به شرایط شما، می‌توانند به روش‌های مختلفی کمک کنند. این کمک‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

- تغییر بازپرداخت وام به فقط پرداخت سود (interest-only) برای مدت کوتاه، و
- معافیت از هزینه‌های شکست قرارداد (break costs) برای سپرده‌های مدت‌دار (term deposits).

هر موقعیت کاملاً متفاوت است. هرچه زودتر با بانک خود صحبت کنید، آنها بهتر می‌توانند به شما کمک کنند.

## سلامت و تندرستی

### مراقبت‌های موجود سلامت

مراقبت‌های سلامت هنوز در صورت نیاز در دسترس هستند.

اگر به شدت ناخوش هستید و نیاز به مراقبت فوری دارید، به نزدیک‌ترین بخش اورژانس خود بروید یا با ۱۱۱ تماس بگیرید.

اضطراری نیست؟ می‌توانید با هلت لاین (Healthline) با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۳۵۸ ۵۴۵۳ تماس بگیرید. خدمات Healthline در ۲۴ ساعت شبانه‌روز و ۷ روز هفته برای مشاوره سلامت رایگان با متخصصان سلامت در دسترس است. این توصیه شامل مکان و زمان مراجعه برای ارزیابی و درمان در صورت نیاز شما است.

در یک کلینیک پزشکی عمومی ثبت نام کرده‌اید یا یک ارائه‌دهنده مستمر مراقبت‌های سلامت دارید؟ برای گرفتن وقت ملاقات، با پزشک عمومی یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود تماس بگیرید. اگر توضیح دهید چه مشکلی دارید، ممکن است یک وقت ملاقات فوری موجود باشد.

اگر ثبت نام نکرده‌اید یا ارائه‌دهنده همیشگی مراقبت‌های سلامت شما به فوریت در دسترس نیست، می‌توانید به مرکز مراقبت‌های فوری محلی خود بروید. شما نیازی به وقت ملاقات ندارید، اما ممکن است منتظر بمانید.

یک مرکز مراقبت‌های فوری را در

[www.healthpoint.co.nz/gps-accident-urgent-medical-care/](http://www.healthpoint.co.nz/gps-accident-urgent-medical-care/) بیابید.

## داروی تجویزی

اگر داروهای تجویزی شما تمام شده یا نمی‌توانید به آن‌ها دسترسی داشته باشید، بهترین گزینه معمولاً مراجعه به یک پزشک برای دریافت نسخه جدید است.

اگر نمی‌توانید به پزشک مراجعه کنید، داروخانه‌ها می‌توانند به شما کمک کنند. دکترهای داروساز ممکن است سه روز مصرف دارویتان را در شرایط اضطراری به شما بدهند. این می‌تواند گران باشد زیرا هیچ بودجه‌ای از سوی دولت برای این کار وجود ندارد.

یک داروخانه را در [www.healthpoint.co.nz/pharmacy/](http://www.healthpoint.co.nz/pharmacy/) بیابید.

## تجهیزات پزشکی برقی

اگر برای تجهیزات پزشکی، دارو یا دستگاه پشتیبانی زندگی به برق نیاز دارید و ژنراتور کمی ندارید، با شرکت برق خود تماس بگیرید و وضعیت خود را توضیح دهید. اگر این کار جواب نداد، با تأمین‌کننده آن تجهیزات تماس بگیرید. اگر این کار جواب نداد با ۱۱۱ تماس بگیرید.

## تندرستی

اضطراب در طول یک رویداد اضطراری بسیار رایج است. این یک واکنش طبیعی به یک موقعیت استرس‌زا است. گفتگو با مردم و کمک به دیگران می‌تواند بسیار مفید باشد.

برای دریافت کمک در مورد اضطراب، پریشانی یا سلامت روان، با [Need to Talk?](http://www.needtotalk.govt.nz/) با شماره تلفن ۱۷۳۷ تماس بگیرید یا پیامک بفرستید. شما می‌توانید به صورت رایگان در ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته با یک مشاور آموزش‌دیده گفتگو کنید.

برای دریافت حضوری پشتیبانی سلامت روان به [www.wellbeingsupport.health.nz](http://www.wellbeingsupport.health.nz) مراجعه کنید.

مهم است که سعی کنید در زمان‌های چالش‌برانگیز به اندازه کافی بخوابید. نکات مربوط به خواب را در [www.healthnavigator.org.nz/sleep-tips/](http://www.healthnavigator.org.nz/sleep-tips/) بیابید.

اگر کودکان تحت تأثیر شرایط اضطراری قرار گرفته‌اند، با آن‌ها درباره آنچه در حال وقوع است گفتگو کنید. نکاتی را برای کمک به کودکان برای کنار آمدن با یک بلای طبیعی در [www.kidshealth.org.nz/coping-natural-disaster](http://www.kidshealth.org.nz/coping-natural-disaster) بیابید.

منابع بیشتر مربوط به سلامت روان را در [www.getready.govt.nz/mental-wellbeing/](http://www.getready.govt.nz/mental-wellbeing/) بیابید.

## پشتیبانی روستایی

اگر شما کشاورز یا باغدار هستید، پشتیبانی از طریق بنیاد پشتیبانی روستایی (Rural Support Trust) در دسترس است.

با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۷۸۷ ۲۵۴ تماس بگیرید یا به وبسایت [www.rural-support.org.nz](http://www.rural-support.org.nz) مراجعه کنید.

## پشتیبانی برای افراد کم توان (دارای معلولیت)

### پشتیبانی عمومی

در صورت نیاز به کمک فوری با ۱۱۱ تماس بگیرید. اگر در شنیدن یا صحبت کردن با تلفن مشکل دارید، می توانید برای خدمات ۱۱۱ TXT در [www.police.govt.nz/111-txt](http://www.police.govt.nz/111-txt) ثبت نام کنید. برای پشتیبانی سلامت، با Whakarongorau Aotearoa [فاکارونگر آو آوتروا]، خدمات بهداشتی از راه دور نیوزیلند تماس بگیرید. با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۱۱۱ ۲۱۳ تماس گرفته یا به ۸۹۸۸ پیامک بزنید. اگر در شنیدن یا گفتگو با تلفن مشکل دارید، می توانید از خدمات رله نیوزیلند برای برقراری ارتباط تلفنی با دیگران استفاده کنید. در مورد این خدمات در [www.nzrelay.co.nz](http://www.nzrelay.co.nz) اطلاعات کسب کنید.

### تخلیه محل با سگ های کمکی برای معلولیت

اگر نیاز به مراجعه به یک مرکز دفاع مدنی داشته و یک سگ کمکی دارید، سگتان را با خود ببرید. هر گونه لوازم ضروری برای خود و سگتان را ببرید. از جمله دارو، لباس گرم و اقلام برای نوزادان.

### تجهیزات پزشکی برقی

اگر برای تجهیزات پزشکی، دارو ها یا دستگاه پشتیبانی زندگی به برق نیاز دارید و ژنراتور کمکی ندارید، در وهله اول با شرکت برق خود تماس بگیرید و وضعیت خود را توضیح دهید. اگر این کار جواب نداد، با تأمین کننده آن تجهیزات تماس بگیرید. اگر این کار جواب نداد با ۱۱۱ تماس بگیرید.

## پشتیبانی برای خانواده های مائوری

### پشتیبانی عمومی

گروه های مدیریت اضطراری دفاع مدنی با Te Puni Kōkiri همکاری می کنند. آن ها با hapū ، iwi و سازمان های مائوری همکاری می کنند تا مطمئن شوند که مائوری های آسیب دیده حمایت می شوند.

## پشتیبانی برای مردم حوزه آقیانوس آرام

### پشتیبانی عمومی و اطلاعات

گروه های مدیریت اضطراری دفاع مدنی با وزارت مردمان حوزه آقیانوس آرام کار خواهند کرد. آن ها با رهبران مردم آقیانوس آرام، جوامع و سازمان های مربوط به جامعه آقیانوس آرام کار خواهند کرد تا مطمئن شوند از مردم آسیب دیده آقیانوس آرام حمایت می شود. اطلاعات پاسخ اضطراری برای مردم آقیانوس آرام را در وبسایت و صفحه فیس بوک وزارت مردم آقیانوس آرام پیدا کنید.

• وبسایت: [www.mpp.govt.nz/emergency-response](http://www.mpp.govt.nz/emergency-response)

• فیس بوک: @MinistryforPacificPeoples

## پشتیبانی برای جوامع قومی

### پشتیبانی عمومی و اطلاعات

گروه‌های مدیریت اضطراری دفاع مدنی با وزارت جوامع قومی کار می‌کنند. آن‌ها با رهبران جوامع قومی، جوامع محلی و سازمان‌ها کار می‌کنند تا مطمئن شوند که افراد قومی آسیب دیده حمایت می‌شوند.

اطلاعات پاسخ اضطراری را در وبسایت و صفحه فیس بوک وزارت جوامع قومی به چند زبان بیابید.

• وبسایت: [www.ethniccommunities.govt.nz](http://www.ethniccommunities.govt.nz)

• فیس بوک: @ethniccommunities.govt.nz

## اتباع خارجی

### کمک برای اتباع خارجی

اگر شهروند نیوزیلند نیستید و به کمک نیاز دارید، می‌توانید از موارد پشتیبانی موجود در این صفحه استفاده کنید. همچنین می‌توانید با سفارت یا کمیسیون عالی خود تماس بگیرید.

سفارت یا کمیسیون عالی خود را در [www.mfat.govt.nz/en/embassies/](http://www.mfat.govt.nz/en/embassies/) پیدا کنید.

اگر از بازدیدکنندگان نیوزیلند هستید و سفرتان مختل شده است، با بیمه‌گر مسافرتی خود تماس بگیرید.

### ویزای در حال انقضا/منقضی شده

برای دریافت کمک در زمینه ویزا با اداره مهاجرت نیوزیلند در [www.immigration.govt.nz/about-us/contact](http://www.immigration.govt.nz/about-us/contact) تماس بگیرید.

## رفاه حیوانات

### حفاظت از حیوانات

شما مسئول حیوانات خود هستید. در مواقع اضطراری باید از آن‌ها مراقبت کنید.

اگر مجبور به تخلیه هستید در صورت ایمن بودن، حیوانات خانگی خود را با خود ببرید.

اگر مجبورید حیوانات خود را ترک کنید، مطمئن شوید که آنها در یک مکان امن و دارای سرپناه هستند.

در مورد اینکه چگونه می‌توانید در مواقع اضطراری از حیوانات خود مراقبت کنید، در

[www.mpi.govt.nz/animals-in-emergencies/](http://www.mpi.govt.nz/animals-in-emergencies/) اطلاعات کسب کنید.

### نگرانی‌ها در مورد رفاه حیوانات

برای ثبت هرگونه نگرانی در مورد رفاه حیوانات با گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی خود تماس بگیرید. وزارت صنایع اولیه، هرگونه نگرانی را پیگیری خواهد کرد.

گروه مدیریت اضطراری دفاع مدنی خود را در [www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/](http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/) بیابید.

## حیوانات بیمار و آسیب دیده

اگر حیوانات شما بیمار یا آسیب دیده هستند، با کلینیک دامپزشکی خود تماس بگیرید.

## بیمه

### خسارت به اموال

اگر خانه شما، وسیله نقلیه یا محتویات خانه آسیب دیده است، پیش از آن که چیزی را دور بیندازید یا تعمیر کنید، از آن عکس بگیرید. خسارت را در اسرع وقت آن را به شرکت بیمه خود گزارش دهید. شرکت بیمه شما به شما خواهد گفت که در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید. اگر برای تمیز و ایمن کردن خانه خود نیاز به انجام کارهای فوری دارید، کارهایی که انجام می‌دهید را ثبت کنید. از کارهای انجام شده، عکس‌های قبل و بعد بگیرید. یک کپی از صورتحساب‌هایی که می‌پردازید نگه دارید.

اگر بیمه خانه ندارید اما بیمه اسباب و اثاثیه منزل دارید، با بیمه‌گذار خود در مورد آنچه تحت پوشش بیمه است صحبت کنید. عکس‌های زیادی بگیرید و از هر آنچه بیرون می‌اندازید، مدرکی نگه دارید.

### ادعای خسارت از بیمه

با بیمه‌گر خود تماس بگیرید تا یک ادعای NHCover برای خسارت ناشی از خطرات طبیعی ارائه دهید.

کمیسیون خطرات طبیعی Toka Tū Ake با بیمه‌گذاران همکاری کرده است تا یک نقطه تماس واحد برای صاحبان خانه ایجاد کند.

بیمه‌گر شما کل خسارت را ارزیابی، مدیریت و تسویه خواهد کرد. از جمله قسمت NHCover.

### کمک به مطالبات از بیمه

خدمات حل و فصل ادعای بیمه نیوزیلند، یک خدمات رایگان است. این خدمات می‌تواند به شما درباره هر گونه سوال یا نگرانی در مورد بیمه نامه خانه خود یا روند مطالبه از بیمه کمک کند.

برای صحبت با شخصی در مورد ادعای خود و اینکه چگونه خدمات می‌تواند به شما کمک کند، با شماره ۰۵۰۸ ۶۲۴ ۳۲۷ تماس بگیرید، به [contact@nzcrs.govt.nz](mailto:contact@nzcrs.govt.nz) ایمیل بزنید یا به [www.nzcrs.govt.nz](http://www.nzcrs.govt.nz) مراجعه کنید.

### NHCover

NHCover یک بیمه بلایای طبیعی است. اگر شما یک بیمه نامه خصوصی مسکونی برای خانه یا زمین خود دارید که شامل بیمه آتش سوزی می‌شود، شما هم‌اکنون NHCover دارید. برخی زمین‌های آسیب دیده ممکن است NHCover نداشته باشند.

NHCover شماره را در برابر ضرر و زیان ناشی از موارد زیر بیمه می‌کند:

- زمین لرزه،
- زمین لغزش‌های طبیعی،
- فوران‌های آتشفشانی،
- فعالیت هیدروترمال،
- سونامی و
- آتش‌سوزی ناشی از این خطرات طبیعی

همچنین زمین شماره را در برابر خسارت ناشی از طوفان یا سیل بیمه می‌کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، راهنمای خانوارها برای NHCover را در

[www.naturalhazards.govt.nz/our-publications/guide-to-natural-hazards-cover/](http://www.naturalhazards.govt.nz/our-publications/guide-to-natural-hazards-cover/) بخوانید.

## مستاجرها و صاحب‌خانه‌ها

### اطلاعات عمومی

اگر مستاجر یا صاحب ملک اجاره ای هستید، در مورد حقوق و تعهدات خود در [www.tenancy.govt.nz](http://www.tenancy.govt.nz) اطلاعات کسب کنید یا با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۸۳۶ ۲۶۲ تماس بگیرید.

## مدارس و مهدکودک‌ها

### اطلاعات عمومی

برای کسب اطلاعات به روز در مورد دایر یا بسته بودن آنها و زمانی که قصد بازگشایی دارند، با مدرسه یا مهدکودک خود تماس بگیرید.