

## ਹੰਗਾਮੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈਸੇਵਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

### Seniors as Emergency Response Volunteers

ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ (ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ) ਜਾਂ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਕੱਪੜੇ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ
- ਸੰਕਟ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜਨਾ

#### ਮੈਂ ਸਵੈਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹਾਂ, ਭੂਚਾਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਤਕਾਲੀ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ (ਰੀਜਨਲ) ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/contact-us](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/contact-us)।

#### ਮੈਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ (stress) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮੇ, ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਉੱਜੜਨ, ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

#### ਕੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਜਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਲਾਇਫਲਾਈਨ ਵਲੰਟੀਅਰ (Public Safety Lifeline Volunteer) ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/local-emergency-programs/volunteers](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/local-emergency-programs/volunteers) ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡਬੀਸੀ (PreparedBC) ਤੇ ਜਾਓ: [www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc)।