



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

### Seniors as Emergency Response Volunteers

ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ) ਜਾਂ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਵੈਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਕਪੜੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ, ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਮਿਲਾਉਣਾ।

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

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹਾਂ, ਭੂਚਾਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ) ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜਾਂ ਤਤਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ (ਰੀਜਨਲ) ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/contact-us](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/contact-us)

#### ਮੈਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ (stress) ਦੇ 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 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 ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਉੱਜੜਨ, ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਸਮੇਤ, ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਲ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਨਾਂ ਤੌਰ ਤੇ। 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?

ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। 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-preparedness-response-recovery/volunteers](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/volunteers) ਤੇ ਜਾਓ।

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