



RediPlan

Rencana untuk keadaan darurat



Kata-kata sulit

Dalam buku ini terdapat beberapa kata sulit.

Pertama kali kami menulis kata yang sulit

- kata tersebut berwarna **biru**
- kami menulis apa arti kata sulit tersebut.

Buku ini ditulis oleh Palang Merah Australia (Australian Red Cross).





Buku ini tentang apa?

Buku ini

- memberi tahu Anda tentang keadaan **darurat**
- adalah rencana darurat Anda.



Anda dapat menulis informasi rencana darurat Anda di buku ini.

Anda dapat menulis bagian lain dari rencana di saat senggang.

Anda dapat menulis informasi lebih lanjut di bagian belakang buku ini.



Anda dapat meminta bantuan seseorang yang Anda percayai.

Apa itu keadaan darurat?

Keadaan darurat dapat bersifat

- Serius
- berbahaya dan mengerikan.





Anda mungkin memerlukan bantuan saat dalam dan setelah keadaan darurat.



Keadaan darurat dapat berupa

- kebakaran hutan



- banjir



- kecelakaan mobil



- darurat rumah sakit



- pemadaman listrik atau gas.



Ketahui di mana mendapatkan informasi dalam keadaan darurat

Keadaan darurat dapat berubah dan Anda memerlukan informasi terbaik.

Anda dapat memperoleh informasi tentang keadaan darurat dari layanan darurat dan **media**.



Media dapat berupa

- radio ABC lokal



- TV



- media sosial
 - misalnya, Twitter Polisi dan Pemadam Kebakaran.

Tuliskan informasi Anda



Tuliskan tempat Anda akan mendapatkan informasi dalam keadaan darurat.

Ketahui kemampuan Anda



Anda mungkin memerlukan **lebih banyak** bantuan dalam keadaan darurat jika merasa sulit untuk melakukan hal berikut

- membaca dan memahami informasi



- melakukan aktivitas sehari-hari
 - misalnya, berjalan atau melihat.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan hal-hal yang mungkin membuat Anda memerlukan bantuan dalam keadaan darurat.

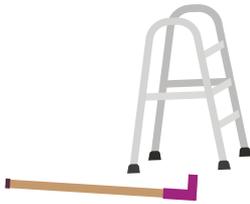


Rencanakan kebutuhan medis Anda

Dalam keadaan darurat Anda mungkin **tidak bisa** mendapatkan bantuan dari layanan medis Anda.

Anda dapat menulis informasi penting tentang

- layanan medis setelah jam kerja
- kondisi medis Anda
- obat-obatan Anda
 - misalnya, saat Anda meminum tablet
- alat bantu kesehatan Anda.



Tulislah Informasi Anda



Tuliskan informasi tentang kebutuhan medis Anda.



Siapa yang dapat membantu?

Jaringan dukungan Anda dapat membantu

Dalam keadaan darurat Anda bisa mendapatkan bantuan dari **jaringan dukungan (support network)** Anda.



Jaringan dukungan artinya orang-orang yang Anda kenal dan percayai untuk membantu dalam keadaan darurat.



Anda harus meminta 3 orang atau lebih, yang Anda kenal dalam jaringan dukungan Anda.

Misalnya

- keluarga



- teman-teman



- rekan kerja

- tetangga

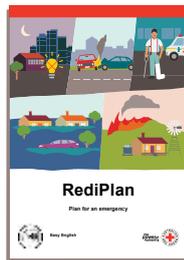


- perawat (carer).



Anda dapat memberi tahu orang-orang di jaringan dukungan Anda tentang

- rencana keadaan darurat Anda
- kebutuhan Anda
- rencana Anda untuk menelepon mereka dalam keadaan darurat.



Anda dapat memberikan salinan rencana kepada orang-orang dalam jaringan dukungan Anda.

Layanan darurat dapat membantu

Dalam keadaan darurat Anda mungkin memerlukan bantuan dari layanan darurat juga.



Jika dalam bahaya, Anda dapat menelepon **Police Fire Ambulance (Ambulans Pemadam Kebakaran Polisi)**

Telepon 000



Jika merasa sulit untuk mendengar, Anda dapat menelepon mesin teletik (TTY) nomor 106 untuk mengirim pesan teks (SMS).

Untuk bantuan mengatasi banjir dan badai, Anda dapat menghubungi **Layanan Darurat Negara (SES) atau Layanan Darurat Wilayah Utara (Northern Territory Emergency Service)**

Telepon 132 500



Miliki daftar kontak

Dalam keadaan darurat Anda mungkin perlu menghubungi

- keluarga Anda
- jaringan dukungan Anda.



Anda juga harus membantu anak-anak Anda menulis daftar kontak darurat.

Tulislah informasi Anda



Tuliskan nama dan nomor telepon orang-orang di keluarga dan jaringan dukungan Anda.



Anda juga dapat menulis daftar kontak medis.

Misalnya

- rumah sakit Anda

- dokter Anda



- apotik Anda.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan nama dan informasi kontak untuk kontak medis Anda.

Dalam keadaan darurat Anda mungkin perlu menghubungi layanan penting juga.



Misalnya

- listrik dan gas



- air

- internet



- layanan perawat (carer).



Stres Anda akan berkurang jika memiliki nomor-nomor ini di dekat Anda.



Tulislah informasi Anda

Tuliskan nama dan nomor telepon layanan penting.

Rencanakan tempat yang akan dikunjungi dalam keadaan darurat



Dalam keadaan darurat mungkin **tidak** aman untuk melakukan hal di bawah ini

- tetap tinggal di rumah Anda



- kembali ke rumah Anda.

Penting untuk memiliki 3 tempat yang dapat dikunjungi dalam keadaan darurat.



Anda dapat pergi ke tempat yang

- di luar rumah Anda
 - misalnya, dekat kotak surat



- di luar lingkungan Anda
 - misalnya, lapangan olah raga



- Anda bisa tinggal lebih lama
 - misalnya, bersama teman Anda.



Anda harus

- menyetujui tempat-tempat ini dengan orang-orang di rumah dan orang-orang di jaringan dukungan Anda
- memikirkan tentang bagaimana Anda akan sampai ke setiap tempat tersebut
- membicarakan rencana ini dengan anak-anak Anda.



Tulislah informasi Anda

Tuliskan tempat-tempat yang dapat Anda kunjungi dalam keadaan darurat.

Ketahui cara mengelola stres



Dalam dan setelah keadaan darurat Anda mungkin merasa **stres**.



Stres dapat menyebabkan Anda merasa

- Sakit



- kehabisan napas



- marah



- khawatir



- lelah.



Untuk mengurangi stres dalam keadaan darurat

- tarik napas dalam-dalam



- bicaralah pada diri sendiri dengan cara yang positif
 - misalnya, **Aku dapat melakukannya**



- bantu orang lain untuk tetap tenang



- siapkan rencana darurat Anda di dekat Anda.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi stres dalam keadaan darurat.



Jika Anda mengurus diri setiap hari, stres Anda saat keadaan darurat dapat berkurang. Misalnya, Anda dapat

- menjaga kebugaran dan kesehatan



- meluangkan waktu untuk bersantai



- menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga.

Tuliskan informasi Anda



Tuliskan hal-hal yang dapat Anda lakukan dalam hidup agar dapat mengurangi stres dalam keadaan darurat.



Rencanakan kebutuhan asuransi Anda

Anda harus mendapatkan **asuransi** yang tepat.

Asuransi adalah perjanjian antara Anda dan perusahaan.

Anda membayar tagihan asuransi untuk melindungi Anda dalam keadaan darurat.



Keadaan darurat dapat

- menghabiskan uang Anda



- merusak rumah Anda



- merusak mobil Anda



- merusak benda-benda yang penting bagi Anda



- menghalangi Anda untuk pergi bekerja.

Ada berbagai jenis asuransi.

Misalnya



- asuransi rumah dan isinya



- asuransi kesehatan



- asuransi mobil



- asuransi kerja.

Tulislah informasi Anda



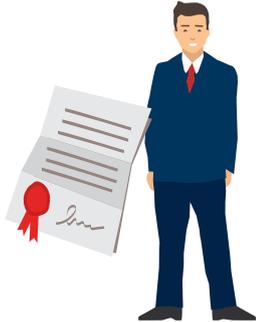
Tuliskan nama dan informasi kontak perusahaan asuransi Anda.



Rencanakan kebutuhan hukum Anda

Anda harus membuat **surat wasiat**.

Surat wasiat memberi tahu keluarga Anda tentang apa yang harus dilakukan jika Anda meninggal.



Anda dapat memperoleh informasi lebih lanjut tentang surat wasiat dari seorang pengacara.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan nama dan informasi kontak pengacara Anda.



Rencanakan hewan Anda

Penting juga untuk memikirkan cara merawat hewan Anda dalam keadaan darurat.



Misalnya

- bagaimana memindahkan hewan Anda



- di mana hewan Anda mungkin akan tinggal



- makanan apa yang mungkin dibutuhkan hewan Anda



- obat apa yang mungkin dibutuhkan hewan Anda



- cara menghubungi dokter hewan.



Kemaslah perlengkapan darurat

Penting untuk memiliki **perlengkapan darurat** yang berisi hal-hal yang dapat membantu Anda saat



- tetap tinggal di rumah saat keadaan darurat

atau



- meninggalkan rumah saat keadaan darurat.



Perlengkapan darurat Anda harus memiliki

- makanan tahan lama
 - misalnya, makanan kaleng



- air untuk 3 hari atau lebih

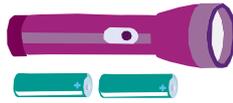


- pakaian.

Perlengkapan darurat Anda juga harus berisi



- obat-obatan



- senter dan baterai



- barang-barang yang spesial bagi Anda
 - misalnya, foto-foto.



Anda dapat bertanya kepada anak Anda, apa yang ingin mereka bawa dalam keadaan darurat.

Misalnya boneka beruang.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan daftar barang-barang spesial di rumah, yang ingin Anda bawa.

Anda harus menyimpan salinan dokumen penting di perlengkapan Anda.

Misalnya

- akta kelahiran



- dokumen asuransi

- paspor



- surat wasiat.

Anda juga harus menyimpan salinan dokumen penting di tempat yang aman **jauh** dari rumah Anda.

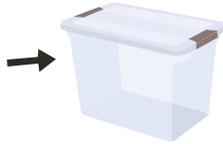


Misalnya, pada seseorang dalam jaringan dukungan Anda.



Merupakan gagasan yang bagus untuk

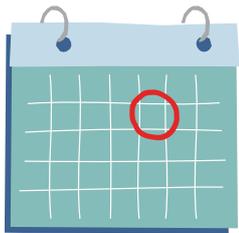
- menyimpan rencana darurat Anda di dekat Anda



- menyimpan salinan rencana Anda di perlengkapan darurat Anda



- memberitahu keluarga dan jaringan pendukung Anda tentang tempat Anda menyimpan perlengkapan darurat Anda



- memeriksa dan memperbarui perlengkapan darurat Anda setiap tahun.



Tuliskan informasi Anda

Tuliskan tempat Anda akan menyimpan perlengkapan darurat Anda.

___ / ___ / ___

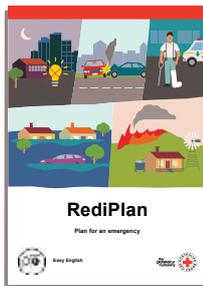
Tuliskan tanggal Anda akan memeriksa perlengkapan Anda.



Bagaimana membantu orang lain merencanakan keadaan darurat

Anda bisa memberi tahu orang-orang tentang

- kisah Anda
- apa yang Anda ketahui tentang keadaan darurat
- cara membuat rencana darurat.



Informasi lebih lanjut

Kunjungi situs web kami

redcross.org.au/prepare

Anda hanya dapat menggunakan dokumen ini untuk tujuan non-komersial pribadi Anda.

RediPlan ® adalah merek dagang Australian Red Cross terdaftar.

© Australian Red Cross, Maret 2018. Publikasi ini memiliki hak cipta. Tidak ada bagian yang boleh diproduksi ulang dengan proses apa pun kecuali sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Hak Cipta 1968.

Australian Red Cross mengklaim hak cipta untuk semua konten dalam dokumen ini dan segala penggunaan, penyalinan, atau produksi ulang dilarang tanpa izin tertulis dan tersirat.

Publikasi ini tersedia dalam format PDF yang dapat diakses di internet di redcross.org.au/prepare

