

# بازگشت به خانه پس از سیل

اطلاعاتی در مورد چگونگی ایمن ماندن پس از سیل

فارسی | Farsi

OFFICIAL

هنگام بازگشت به خانه خود پس از سیل، این اطلاعات را بخوانید تا از خود و خانواده خود در برابر آسیب یا بیماری احتمالی محافظت کنید.

## چگونه با خیال راحت به خانه برگردیم

- هرگز در سیل آب ها راه نروید، شنا نکنید یا رانندگی نکنید، حتی اگر کم عمق باشد. کودکان و حیوانات خانگی را تا زمانی که بازگشت امن نیست، دور نگه دارید.
- تماس پوست با آب سیل و گل می تواند باعث بیماری و عفونت شود از تماس با آب های سیل خودداری کنید و مرتب دست های خود را با صابون بشویید.
- هنگام تمیز کردن از چکمه های ضد آب و دستکش های لاستیکی یا چرمی استفاده کنید.
- هر بریدگی یا زخمی که ممکن است با آب سیل تماس داشته باشد را بپوشانید. اگر آسیب دیدید یا دچار بریدگی شدید، زخم را تمیز کنید و بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.
- قبل از ورود به خانه مراقب این موارد باشید:
  - ✓ سیل می تواند باعث ورود فاضلاب به خانه شما شود
  - ✓ منبع گاز یا برق ممکن است آسیب ببیند
  - ✓ ممکن است ساختار خانه شما آسیب ببیند
  - ✓ مارها و سایر حیوانات ممکن است در خانه، آلودگی یا باغ شما پناه بگیرند.
  - ✓ آب راکد که در ظروف داخل حیاط تان جمع شده و پشه ها در آن رشد می کنند را بیرون بریزید.
  - ✓ اگر در خانه شما کپک وجود دارد، باید قبل از بازگشت به خانه آن را تمیز کنید.
- در صورت قطع برق، غذا یا داروهای موجود در یخچال را چک کنید. ممکن است لازم باشد آنها را دور بیندازید.
- از ژنراتورهای قابل حمل در داخل خانه استفاده نکنید زیرا می توانند مونوکسید کربن تولید کنند که می تواند شما را بسیار بیمار کند.
- سیل می تواند آب آشامیدنی شما را آلوده کند. از شرکت آب خود پرسید که آیا آب لوله کشی شما برای نوشیدن بی خطر است. اگر به آب شهری اتصال ندارید و فکر می کنید که منبع آب خصوصی شما تحت تأثیر سیل قرار گرفته است، با شهرداری محل خود تماس بگیرید.
- در آبراه ها، سواحل یا استخرها شنا نکنید زیرا ممکن است آلوده باشند.
- سیل می تواند باعث جابجایی قسمت هایی از خانه شما مانند لوله ها، ورق های سیمانی یا کاشی شود. اگر آریست پیدا کردید، به آن دست نزنید و با شهرداری محلی خود تماس بگیرید.
- اگر سیستم فاضلاب شما آسیب دیده است، مصرف آب را کاهش دهید و با یک لوله کش تماس بگیرید.

## مراقب خود باشید

- طبیعی است که احساسات زیادی را تجربه کنید، لحظاتی را به مراقبت از خود اختصاص دهید و برای دریافت حمایت با عزیزان خود تماس بگیرید.
- اگر احساس ناراحتی می‌کنید، می‌توانید با مرکز سلامت روان و رفاه برای پشتیبانی رایگان با شماره 1300 375 330 تماس بگیرید.
- اگر نگران سلامتی خود هستید، به پزشک عمومی تان مراجعه کنید. در مواقع اضطراری با 000 تماس بگیرید. اگر نمی‌توانید تماس بگیرید، باید به نزدیک ترین بیمارستان بروید.
- اگر شما یا کسی که می‌شناسید دچار بحران است، با Lifeline با شماره 13 11 14 یا Beyond Blue با شماره 1300 224 636 تماس بگیرید.

## حمایت مالی دریافت کنید

- اگر خانه شما تحت تاثیر سیل قرار گرفته است، ممکن است واجد شرایط یک پرداخت اضطراری باشید. برای اطلاعات بیشتر به <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au> مراجعه کنید
  - اگر به دلیل آسیب به خانه تان نمی‌توانید در آن زندگی کنید، یا نمی‌توانید به مدت بیش از 7 روز به خانه‌تان دسترسی داشته باشید، کمک به استقرار مجدد ممکن است در دسترس باشد. برای اطلاعات بیشتر، به <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program> مراجعه کنید.
  - کمک هزینه بازیابی بلایا برای کارمندان و صاحبان کسب و کار انحصاری که به دلیل یک فاجعه بزرگ درآمد خود را از دست می‌دهند در دسترس است. می‌توانید تا 13 هفته پس از وقوع فاجعه، این پرداختی را دریافت کنید. برای اطلاعات بیشتر به <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> مراجعه کنید.
  - اگر آسیب جدی دیده اید یا خانه شما به دلیل سیل آسیب جدی دیده است، ممکن است واجد شرایط دریافت پرداخت بازیابی فاجعه دولت استرالیا باشید. بزرگسالان می‌توانند 1000 دلار و کودکان می‌توانند 400 دلار دریافت کنند. برای اطلاعات بیشتر به <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> مراجعه کنید.
  - برای کمک به اسکان موقت و سایر پشتیبانی‌ها با خط تلفن بازیابی سیل به شماره 1800 560 760 تماس بگیرید.
  - اگر در مورد مسائل بیمه به کمک نیاز دارید، با شماره تلفن 1800 734 621 شورای بیمه استرالیا تماس بگیرید.
- برای دریافت این نشریه در قالب قابل دسترس، به [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) ایمیل بزنید.

