

|  |
| --- |
| بازگشت به خانه بعد از سیل |
| معلومات در مورد ایمن ماندن بعد از سیل |
| Dari | دری  OFFICIAL |

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

# **نحوه برگشت ایمن به خانه**

* هرگز در آب های سیل راه نروید، شنا یا موتروانی نکنید، حتی اگر کم عمق باشند. تا زمانیکه برای برگشتن ایمن نباشد اطفال و حیوانات خانگی را دور نگه دارید.
* تماس جلدی با آبِ سیل و گِل می تواند باعث مریضی و عفونت شود. از تماس با آب سیل اجتناب نموده و دستان خود را به طور منظم با صابون بشویید.
* هنگام پاک کاری از بوت های ضد آب و دستکش های رابری یا چرمی استفاده کنید.
* هرگونه پارگی یا زخم را که امکان دارد با آب سیل تماس بگیرد بپوشانید. اگر زخم برداشته اید یا دچار پارگی شده اید، زخم را پاک کرده و بلافاصله با داکتر خود تماس بگیرید.
* قبل از داخل شدن به خانه متوجه موارد ذیل باشید:
* سیل می تواند باعث شود که آب فاضلاب وارد خانه تان شود
* اکمالات گاز و برق می توانند خساره ببیند
* ساختمان خانه تان شاید صدمه دیده باشد
* مار یا حیوانات دیگر شاید در خانه، انباری یا باغچه تان پناه گرفته باشند.
* آب های ایستاده را که در ظروف داخل حیاط شما جمع شده است و پشه ها در آن رشد می کنند دور بریزید.
* اگر در خانه شما کَپَک وجود دارد، باید قبل از بازگشت به خانه آن را پاک کاری کنید.
* در صورت قطع برق، غذا یا دواهای موجود در یخچال را چک کنید. شاید لازم شود آنها را دور بیندازید.
* از جنراتورهای قابل حمل در داخل خانه استفاده نکنید زیرا می توانند مونوکسید کاربن تولید کنند که می تواند شما را بسیار مریض کند.
* سیلاب می تواند آب آشامیدنی تان را آلوده کند. با شرکت آبرسانی خود چیک کنید که آیا آب نل خانه تان قابل نوشیدن است یا نه. اگر روی تامینات آب عمومی نیستید و فکر می کنید که منبع آب شخصی شما از سیل متضرر شده است، با شاروالی منطقه خود تماس بگیرید.
* در آبراه ها، سواحل یا حوض ها شنا نکنید زیرا ممکن است آلوده باشند.
* سیل می تواند باعث جابجا شدن قسمت هایی از خانه شما مانند پایپ ها، تخته های سیمنتی یا کاشی شود. اگر asbestos پیدا کردید، به این مواد دست نزنید و با شاروالی منطقه خود تماس بگیرید.
* اگر سیستم فاضلاب شما صدمه دیده است، مصرف آب خود را کاهش دهید و با یک نل دوان تماس بگیرید.

# **مراقب خود تان باشید**

* طبیعی است که خیلی احساساتی شوید، لحظاتی را به مراقبت از خود اختصاص دهید و برای حمایت با عزیزان خود تماس بگیرید.
* اگر خیلی تحت تاثیر قرار گرفتید، می‌توانید با مرکز صحت روحی روانی و آسایش برای حمایت رایگان با شماره 1300 375 330 تماس بگیرید.
* اگر در مورد صحت تان به تشویش هستید، به داکتر خود مراجعه کنید. در یک وضعیت ایمرجنسی به 000 تماس بگیرید. اگر نمی توانید تماس بگیرید، باید به نزدیکترین شفاخانه خود بروید.
* اگر شما یا کسی را که می شناسید در یک وضعیت بحرانی قرار دارید، با Lifeline به شماره 13 11 14 یا با Beyond Blue به شماره 1300 375 330 به تماس شوید.

# **کمک مالی دریافت کنید**

* اگر خانه تان از اثر سیلاب متضرر شده است، شاید مستحق یک پرداخت ایمرجنسی یک-بارگی شوید. برای کسب معلومات بیشتر به <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au> مراجعه کنید:
* اگر نمی‌توانید در خانه خود زندگی کنید، زیرا خانه‌تان آسیب دیده است، یا نمی‌توانید به مدت بیش از 7 روز به خانه‌تان دسترسی داشته باشید، کمک استقرار مجدد ممکن است در دسترس باشد. برای کسب معلومات بیشتر به <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program> مراجعه کنید
* کمک هزینه بازیابی فاجعه (Disaster Recovery Allowance) برای کارمندان و تاجران انحصاری که به دلیل یک فاجعه بزرگ درآمد خود را از دست می دهند در دسترس است. شما می توانید بعد از وقوع فاجعه تا 13 هفته پرداختی دریافت کنید. برای کسب معلومات 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 صدمه جدی دیده است، ممکن است واجد شرایط دریافت پرداخت بازیابی فاجعه دولت استرالیا باشید. بزرگسالان می توانند 1000 دالر و اطفال می توانند 400 دالر دریافت کنند. برای کسب معلومات بیشتر به <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> مراجعه کنید.
* برای اقامتگاه موقت و سایر کمک ها به خط کمکی بازیابی سیل (Flood Recovery Hotline) به شماره 1800 560 760 زنگ بزنید.
* اگر در مورد موضوعات بیمه به کمک ضرورت دارید، به خط کمکی فاجعه شورای بیمه آسترالیا به شماره 1800 734 621 زنگ بزنید.

برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترس، به [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) ایمیل کنید.

