

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਪਰਤਣਾ

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਤਣਾ ਹੈ

- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਰੋ, ਤੈਰੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚਿੱਕੜ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ (ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼) ਬੂਟ ਅਤੇ ਰਬੜ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਚੀਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:
 - ✓ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸੀਵਰੇਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ✓ ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਨੁਕਸਾਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ✓ ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਸ਼ੈੱਡ ਜਾਂ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਡੇਲੂ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਜਲੀ ਗੁੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਕੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਜਨਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੜ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ, ਬੀਚਾਂ, ਜਾਂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੜ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਈਪਾਂ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਟਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਪਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਪਲੰਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1300 375 330 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Mental Health and Wellbeing Hubs (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੱਥ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ 13 11 14 ਜਾਂ Beyond Blue (ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ) ਨੂੰ 1300 224 636 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ Re-establishment Assistance (ਮੁੜ-ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ) ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Disaster Recovery Allowance (ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਰਿਕਵਰੀ ਅਲਾਊਂਸ) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫ਼ਤ ਕਾਰਨ ਆਮਦਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ Disaster Recovery Payment (ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਰਿਕਵਰੀ ਪੇਮੈਂਟ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਲਗ \$1,000 ਅਤੇ ਬੱਚੇ \$400 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਰਜ਼ੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Flood Recovery Hotline (ਫਲੋਡ ਰਿਕਵਰੀ ਹੋਟਲਾਈਨ) ਨੂੰ 1800 560 760 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Insurance Council Australia (ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਦੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 734 621 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: pph.communications@health.vic.gov.au

