

# Trở về nhà sau lũ lụt

Thông tin về cách giữ an toàn sau lũ lụt

Vietnamese | Tiếng Việt

## OFFICIAL

Khi trở về nhà sau trận lụt, hãy đọc thông tin này để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi nguy cơ bị thương hoặc bệnh tật.

### Làm thế nào để trở về nhà an toàn

- Không bao giờ đi bộ, bơi hoặc lái xe qua vùng nước lũ, ngay cả khi nước nông. Giữ trẻ em và vật nuôi nơi khác cho đến khi an toàn để trở về.
- Da tiếp xúc với nước lũ và bùn có thể gây bệnh và nhiễm trùng. Tránh tiếp xúc với nước lũ và rửa tay bằng xà phòng thường xuyên.
- Mang ủng không thấm nước và găng tay cao su hoặc da khi lau dọn.
- Băng các vết cắt hoặc vết loét bất kỳ nào có thể tiếp xúc với nước lũ. Nếu quý vị bị thương hoặc bị vết cắt, hãy làm sạch vết thương và liên hệ với bác sĩ của quý vị ngay lập tức.
- Hãy chú ý những điều này trước khi quý vị vào nhà:
  - ✓ lũ lụt có thể gây ra nước thải vào nhà của quý vị
  - ✓ ga hoặc nguồn cung cấp điện có thể bị hư hỏng
  - ✓ cấu trúc của ngôi nhà của quý vị có thể bị hư hỏng
  - ✓ rần và các động vật khác có thể trú ẩn trong nhà, nhà kho hoặc vườn của quý vị.
  - ✓ đồ bỏ nước còn đọng lại trong các đồ chứa nước trong sân của quý vị vì muối sinh sản trong đó
  - ✓ nếu có nấm mốc trong nhà, quý vị phải làm sạch nó trước khi trở về nhà.
- Nếu quý vị bị mất điện, hãy kiểm tra thực phẩm hoặc thuốc trong tủ lạnh. Quý vị có thể cần phải bỏ chúng đi.
- Không sử dụng máy phát điện di động trong nhà vì chúng có thể tạo ra khí cacbon monoxit khiến quý vị bị bệnh nặng.
- Lũ lụt có thể làm ô nhiễm nước uống của quý vị. Kiểm tra với công ty cấp nước xem nước máy của quý vị có an toàn để uống không. Nếu quý vị không có nguồn cấp nước chính và thấy rằng nguồn cấp nước riêng của mình bị ảnh hưởng bởi lũ lụt, hãy liên hệ với hội đồng địa phương của mình.
- Không bơi ở các sông suối, bãi biển hoặc hồ bơi vì chúng có thể bị ô nhiễm.
- Lũ lụt có thể làm cho các bộ phận trong ngôi nhà của quý vị như đường ống, tấm xi măng hoặc gạch bị xê dịch. Nếu quý vị tìm thấy amiăng, đừng làm xáo trộn chúng và liên hệ với hội đồng địa phương của quý vị.
- Nếu hệ thống nước thải của quý vị đã bị ảnh hưởng, hãy giảm lượng nước sử dụng và liên hệ với thợ sửa nước.

### Chăm sóc chính mình

- Việc trải qua nhiều cung bậc cảm xúc là điều bình thường, hãy dành một chút thời gian để chăm sóc bản thân và tìm đến những người thân yêu để được hỗ trợ.
- Nếu cảm thấy quá sức, quý vị có thể gọi cho các Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và An sinh để được hỗ trợ miễn phí theo số 1300 375 330.
- Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy đến gặp bác sĩ Gia đình. Gọi 000 trong trường hợp khẩn cấp. Nếu không thể gọi được, quý vị nên đến bệnh viện gần nhất của mình.

- Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang gặp khủng hoảng, hãy gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Beyond Blue theo số 1300 224 636.

## Nhận hỗ trợ tài chính

- Nếu ngôi nhà của quý vị đã bị ảnh hưởng bởi lũ lụt, quý vị có thể đủ điều kiện nhận khoản trợ cấp khẩn cấp một lần. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>
- Hỗ trợ Tái thiết (Re-establishment Assistance) có thể có sẵn nếu quý vị không thể sống trong nhà của mình vì bị hư hỏng, hoặc quý vị không thể vào nhà của mình quá 7 ngày. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>
- Trợ cấp Phục hồi sau Thảm họa (Disaster Recovery Allowance) có sẵn cho nhân viên và doanh nhân cá thể bị mất thu nhập vì một thảm họa lớn. Quý vị có thể nhận được các khoản trợ cấp lên đến tối đa 13 tuần sau khi thảm họa xảy ra. Hãy truy cập <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> để biết thêm thông tin.
- Quý vị có thể đủ điều kiện nhận Khoản Trợ cấp Phục hồi sau Thảm họa của Chính phủ Úc (Australian Government Disaster Recovery Payment) nếu quý vị bị thương nặng hoặc nhà của quý vị bị hư hại nghiêm trọng vì lũ lụt. Người lớn có thể nhận được 1.000 đô la và trẻ em có thể nhận được 400 đô la. Hãy truy cập <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> để biết thêm thông tin.
- Gọi cho Đường dây nóng Phục hồi Lũ lụt (Flood Recovery Hotline) theo số 1800 560 760 để được hỗ trợ về chỗ ở tạm thời và các hỗ trợ khác.
- Nếu quý vị cần trợ giúp về các vấn đề bảo hiểm, hãy gọi cho đường dây nóng về thảm họa của Hội đồng Bảo hiểm Úc (Insurance Council Australia) theo số 1800 734 621.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể truy cập, hãy gửi email [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au)

