

العودة إلى المنزل بعد الفيضان

معلومات عن كيفية الحفاظ على سلامتك بعد الفيضان

العربية | Arabic

OFFICIAL

عند العودة إلى منزلك بعد الفيضان، اقرأ هذه المعلومات لحماية نفسك وعائلتك من أي إصابة أو مرض محتمل.

كيف تعود بأمان إلى المنزل

- لا تمشي أو تسبح أو تقود أبداً في مياه الفيضانات، حتى لو كانت ضحلة. احتفظ بالأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً حتى تُصبح العودة آمنة.
- يمكن أن تتسبب ملامسة الجلد لمياه الفيضانات والوحل في الإصابة بالأمراض والعدوى. تجنب ملامسة مياه الفيضانات واغسل يديك بالصابون بانتظام.
- ارتدِ أحذية مقاومة للماء وقفازات مطاطية أو جلدية عند التنظيف.
- قم بتغطية أي جروح أو تقرحات قد تلامس مياه الفيضانات. إذا أصبت بإصابة أو جروح، نظف الجرح واتصل بطبيبك على الفور.
- انتبه إلى ما يلي قبل دخولك إلى المنزل:
 - ✓ يمكن أن تتسبب الفيضانات في دخول مياه الصرف الصحي إلى منزلك
 - ✓ قد يتضرر امداد الغاز أو الكهرباء
 - ✓ قد يتضرر هيكل منزلك
 - ✓ قد تحتمي الثعابين والحيوانات الأخرى في منزلك أو السقيفة أو حديقتك.
 - ✓ تخلص من المياه الراكدة التي تجمعت في الحاويات في حديقتك حيث يتكاثر البعوض فيها
 - ✓ إذا كان هنالك عفن في منزلك، فيجب تنظيفه قبل العودة إلى المنزل.
- إذا فقدت امداد الطاقة، تفقد الطعام أو الأدوية الموجودة في الثلاجة. قد تحتاج إلى التخلص منها.
- لا تستخدم مولداً محمولاً في الداخل حيث يمكن أن ينتج عنه أول أكسيد الكربون الذي قد يتسبب بتدهور صحتك بشكل كبير.
- يمكن أن تلوث الفيضانات مياه الشرب الخاصة بك. تحقق مع وكالة المياه الخاصة بك من أن مياه الصنبور آمنة للشرب. إذا لم تكن تعتمد على المياه من المواسير الرئيسية وتعتقد أن مصدر المياه الخاص بك قد تأثر بالفيضان، اتصل بالمجلس البلدي المحلي.
- لا تسبح في الممرات المائية أو الشواطئ أو حمامات السباحة لأنها قد تكون ملوثة.
- يمكن أن تتسبب الفيضانات في تحرك أجزاء من منزلك مثل الأنابيب أو ألواح الأسمنت أو البلاط. إذا وُجد الأسبستوس، فلا تتعامل مع المادة واتصل بالمجلس البلدي المحلي.
- إذا تأثر نظام الصرف الصحي لديك، قلل من استخدامك للمياه واتصل بسباك.

اعتني بنفسك

- من الطبيعي أن تعيش الكثير من المشاعر، خذ الوقت للاعتناء بنفسك والتواصل مع أحبائك للحصول على الدعم.
- إذا كنت تشعر بالإرهاق، يمكنك الاتصال بـ Mental Health and Wellbeing Hubs للحصول على دعم مجاني على الرقم 1300 375 330.
- إذا كنت قلقاً بشأن صحتك، راجع طبيبك. اتصل بالرقم 000 في حالة الطوارئ. إذا كنت غير قادر على الاتصال، يجب أن تذهب إلى أقرب مستشفى لك.
- إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يمر بأزمة، اتصل بـ Lifeline على الرقم 13 11 14 أو Beyond Blue على الرقم 1300 224 636.

احصل على دعم مالي

- إذا تأثر منزلك بالفيضانات، فقد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة طارئة لمرة واحدة. للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>
- قد يكون دعم إعادة تأسيس البيت Re-establishment Assistance متاح إذا كنت لا تستطيع العيش في منزلك بسبب تلفه، أو لا يمكنك الذهاب إلى منزلك لأكثر من 7 أيام. للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>
- دفعة التعافي من الكوارث متاحة للموظفين والتجار الصغار sole traders الذين فقدوا دخلهم بسبب كارثة كبرى. يمكنك الحصول على دفعات لمدة تصل إلى 13 أسبوعاً بعد وقوع الكارثة. تفضل بزيارة <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> للمزيد من المعلومات.
- قد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة التعافي من الكوارث من الحكومة الأسترالية إذا تعرضت لإصابة خطيرة أو تعرض منزلك لأضرار بالغة بسبب الفيضانات. يمكن للبالغين الحصول على 1000 دولار ويمكن للأطفال الحصول على 400 دولار. تفضل بزيارة <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> للمزيد من المعلومات.
- اتصل بالخط الساخن للتعافي من الفيضانات Flood Recovery Hotline على الرقم 1800 560 760 للمساعدة في الإقامة المؤقتة وغيرها من أشكال الدعم.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في شؤون التأمين، اتصل بالخط الساخن للكوارث التابع لمجلس التأمين الأسترالي Insurance Council على الرقم 1800 734 621.

تلقي هذا المنشور بتنسيق يمكن الوصول إليه، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى pph.communications@health.vic.gov.au

