

પૂર પછી: ઘરે સુરક્ષિતપણે પાછા ફરવું

સમુદાય માહિતી

પૂર પછી તમારા ઘરે પાછા ફરતી વખતે, ઈજા, માંદગી અથવા બિમારીની શક્યતાને ઘટાડવા માટે સાવચેતી લો.

તમારા ઘરે જતા પહેલાં નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં લો:

- ગેસ અથવા વિજળી પુરવઠો ક્ષતિગ્રસ્ત હોઈ શકે છે – આ જોખમોની પુષ્ટિ કોઈ નિષ્ણાત ઇલેક્ટ્રિશિયન અથવા પ્લમ્બર દ્વારા કરાવી લેવી જરૂરી છે.
- તમારા ઘરની માળખાકીય અખંડિતતા અને માળખું પ્રભાવિત થયું હોઈ શકે છે – આને યોગ્ય બિલ્ડિંગ સર્વેયર દ્વારા સલામત જાહેર કરાવવાની જરૂર છે.
- સાફ-સફાઈ પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી બાળકો અને પાળતુ પશુઓને દૂર રાખો.
- ડૂબી જવાનાં જોખમને લીધે અને ખુલ્લા ઘા પૂરનાં પાણીમાં સંપર્કમાં આવવાથી સંભવિત ત્વચાના ચેપનું જોખમ હોવાને લીધે પૂરનાં પાણીમાં તરવું અથવા રમવું જોખમકારક હોઈ શકે છે.

સાઇટ પરનાં જોખમોમાં નીચે મુજબ સામેલ હોઈ શકે છે:

- જો મકાનની અંદર ગેસ એકત્રિત થઈ ગયો હોય તો ધૂમ્રપાન કરશો નહીં અથવા બાકસ, લાઇટર્સ અથવા અન્ય ખુલ્લી જ્યોતનો ઉપયોગ કરશો નહીં. જો શક્ય હોય, તો મીણબત્તીને બદલે ફ્લેશલાઇટ્સ અથવા અન્ય બેટરીથી-સંચાલિત લાઇટ્સનો ઉપયોગ કરો.
- મજબૂત વોટરપ્રૂફ બૂટ્સ પહેરો અને રબર થવા ચામડાનાં હાથમોજા પહેરો. દાંતથી કોતરી ખાનાર જનાવરો, સાંપ અથવા કરોળિયા સહિત જંગલી પશુઓ તમારા ઘરમાં ભરાયેલા અને ઘરની આસપાસ હોઈ શકે છે. તૂટેલા કાચ અને કચરાથી કપાઈ જવું એ પણ એક સમસ્યા છે.
- મચ્છરો ઝડપથી પ્રજનન કરી શકે છે અને એક ઉપદ્રવ બની શકે છે – લાંબી બાહીવાળા અને પેન્ટ સાથેનાં આછા રંગના કપડાથી તમારી ત્વચાને ઢાંકી રાખો અને જંતુનાશક ક્રીમનો ઉપયોગ કરો.
- પાળતુ પ્રાણીઓ અને અન્ય પ્રાણીઓ અવસાન પામ્યા હોઈ શકે છે અને તેમને દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. સુરક્ષિત નિકાલ પર સલાહ માટે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ અથવા પશુચિકિત્સક જોડે વાત કરો.
- ભવનમાં એસ્બેસ્ટોસ-યુક્ત સામગ્રી હોઈ શકે છે. એસ્બેસ્ટોસ-યુક્ત કચરાને હેન્ડલ કરતી વખતે તમામ આવશ્યક સાવચેતીઓ લો. જ્યાં પણ એસ્બેસ્ટોસ-યુક્ત સામગ્રીને સમાવતું વ્યાપક વિધ્વંસ, સમારકામ અને નવીનીકરણ કાર્ય હોય ત્યાં પરવાનાધારક એસ્બેસ્ટોસ કાર્યકરોની કાર્ય કરવા માટે નિયુક્તિ કરવી જોઈએ.
- પૂરને કારણે વ્યાપક પ્રમાણમાં મોલ્ડ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે, જેને તમારા ઘરે પાછા ફરતા પહેલાં સાફ કરવું આવશ્યક છે.
- પૂરને કારણે નાળીઓ તમારા ઘરમાં ઓવરફ્લો થઈ શકે છે. દૂષિત વિસ્તારોને સ્વચ્છ અને જંતુરહિત કરવા આવશ્યક છે.
- પીવાનું પાણી દૂષિત હોઈ શકે છે – કોઈપણ પાણી પીશો નહીં સિવાય કે તમે જાણતા હો કે તે સુરક્ષિત છે.
- ખાદ્યાન્ન દૂષિત હોઈ શકે છે અથવા પાવર નિષ્ફળતાને લીધે બગડી ગયું હોઈ શકે છે.

સાફ-સફાઈ

પૂરની ઘટના પછી સાફ-સફાઈ દરમિયાન તમારી અને તમારા કુટુંબની સુરક્ષા કેવી રીતે કરી શકાય છે તે નીચે સમજાવ્યું છે.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જરૂરી છે

પૂરનાં પાણી દ્વારા દૂષિત સપાટીઓ સાથે સંપર્ક મારફતે, પેટસંબંધી ચેપ અને હેપિટાઇટિસ એ સહિત ઘણાં ચેપી રોગો ફેલાઈ શકે છે. માંદગીની સંભાવના ત્યારે વધે છે જ્યારે પૂરનું પાણી ગટર સિસ્ટમ્સ, ખેતી અથવા ઔદ્યોગિક કચરા પરથી વહીને મળ સામગ્રીને સમાવે છે.

દૂષિત પાણીનો ક્યારેય વાસણ ધોવા, દાંતને બ્રશ કરવા, હાથ ધોવા અને ખાદ્યાન્નને ધોવા અને રાંધવા, બરફ બનાવવા અથવા બાળકોનું ભોજન તૈયાર કરવા માટે ઉપયોગ કરશો નહીં. જો નળનું પાણી અસુરક્ષિત હોય તો સ્થાનિક પાણી અધિકારીઓ તમને સલાહ આપશે.

તમારા હાથ હંમેશા સાબુ અને સાફ પાણીથી ધોવો અને ઉકાળેલ અથવા જંતુમૂક્ત પાણીનો ઉપયોગ કરો:

- સાફ-સફાઈની પ્રવૃત્તિઓ પછી.
- પૂરનાં પાણી અથવા ગટરથી દૂષિત વસ્તુઓને હેન્ડલ કર્યા પછી.

જો ઉકાળેલ અથવા જંતુમૂક્ત પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય, તો તમે આલ્કોહોલ-આધારિત લોશન અથવા જેલ ઉત્પાદનોનો તમારા હાથને જંતુમૂક્ત કરવા માટે ઉપયોગ કરી શકો છો.

જો તમને કોઈ ખુલ્લો ઘા અથવા વ્રણ હોય જે પૂરનાં પાણીનાં સંપર્કમાં આવ્યો હોય, તો:

- તેને સાબુથી ઘોઈ અને સ્ટીકિંગ પ્લાસ્ટરથી કવર કરીને બને તેટલો સાફ રાખો.
- વધુ ઉપચારની સલાહ માટે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો (જેમ કે કોઈ ડિટનસ શોટની જરૂર હોય).
- જો લાલાશ, સોજો અથવા તેમાંથી સ્ત્રાવ થતો હોય તો તાત્કાલિક રીતે તબીબી કાળજી લો.


માંદગીથી બચવા માટે:

- બાળકોને પૂરનાં પાણીવાળા વિસ્તારોમાં રમવા દેશો નહીં.
- બાળકોના હાથ વારંવાર ધોવો (જમતાં પહેલા હંમેશાં).
- પૂરથી ક્ષતિગ્રસ્ત રમકડાઓ સાથે બાળકોને રમવા દેશો નહીં જ્યાં સુધી તેમને જંતુમૂક્ત કરવામાં ન આવે.

પાણીથી માંદગી સામે બચાવ

- સ્થાનિક પાણી અધિકારી તમને નળનું પાણી વાપરવા માટે સુરક્ષિત છે કે કેમ તે જણાવશે.
- જમીનની ઉપર રહેલ વરસાદનાં પાણીની ટાંકીઓ કે જે પૂરનાં પાણીથી ભરાયેલ ન હોય અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત ન હોય તેનો ઉપયોગ કરવો ઠીક છે.
- જો તમને તમારો ખાનગી પાણી પુરવઠો રસાયણોથી દૂષિત હોવાની શંકા હોય, તો તેને ઉકાળવું, પીવા માટે સુરક્ષિત હશે નહીં – માત્ર બોટલબંધ પાણીનો ઉપયોગ કરો.

પાણીને ઉકાળવું અથવા જંતુમૂક્ત કરવું તેને પીવા માટે સુરક્ષિત બનાવી શકે છે.

- જો પાણી ઉકાળવું હોય તો પાણીને ત્યાં સુધી ગરમ કરો કે જ્યાં સુધી વાસણ અથવા કેતલીનાં તળિયેથી વાયુનાં પરપોટાનો પ્રવાહ સતત અને ઝડપી ન થઈ જાય.  પ્રાલિત કટ-ઓફ સ્વિચવાળી કેતલીનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય હોય છે. બળવાની ઇજાઓને ટાળવા માટે કાળજી લેવી જોઈએ.
- પાણીને જંતુમૂક્ત કરવા માટે, ઘરની સ્વચ્છ પાણીની બાલટીમાં (10 લી) ઘરગથ્થું ક્લોરિન બ્લીચની ¾ ચમચી (4 મિલી) ઉમેરો. ડિટર્જન્ટ અથવા પર્ફ્યુમ્સ ધરાવતા હોય તેવા બ્લીચેસ ટાળો. પાણીને સારી રીતે હલાવો અને ઉપયોગમાં લેતા પહેલા 30 મિનિટ સુધી એમ જ રહેવા દો.

બાળકો અને વૃદ્ધ લોકોમાં ખાસ ડિહાઇડ્રેશનનું જોખમ રહેલું હોય છે. ખાતરી કરો કે જ્યાં સુધી પીવાના પાણીનો પુરવઠો સુરક્ષિત તરીક જાહેર ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણી (જંતુમૂક્ત અથવા બોટલબંધ પાણી) પીવે.

નવજાત શિશુઓ માટે, પાવડરની સામગ્રી બનાવવા માટે બોટલબંધ પાણીનો ઉપયોગ કરો અને પ્રી-પ્રીપેઅર્ડ કેન્ડ બેબી ખોરાકનો ઉપયોગ કરો.

સાફ કરવા માટે યોગ્ય હોય તેવા રમકડા 10 લીટર ઠંડા પાણીમાં (ઘરગથ્થું બાલટી) 1.5 કપ ઘરગથ્થું બ્લીચનું દ્રાવણ ઉમેરીને તેનાથી બે મિનિટ સુધી ધોવા જોઈએ. તે પછી તેને સાફ પાણીમાં નિયોવી લો અને સાફ કર્યા પછી હવામાં સુકવા દો.

તમારા ઘરમાં ગટરનાં ઓવરફ્લોને મેનેજ કરવું

પૂરનાં પાણીમાં ગટરનું પાણી હોઈ શકે છે જે નુકસાનદાયક બેક્ટેરિયા અને વાયરસેસ ધરાવે છે. બાળકો અને પાળતુ પશુઓને ગટર-પ્રભાવિત વિસ્તારોથી દૂર રાખો જ્યાં સુધી તે વિસ્તારો સાફ ન થઈ જાય. ઉચિત સાફ-સફાઈ પદ્ધતિઓમાં સામેલ છે:

- રબરનાં હાથમોજા અને બુટ્સનો તેમજ આંખોની સુરક્ષાનો ઉપયોગ કરો.
- દૂષિત ઘરગથ્થું સામગ્રીઓ કે જે સાફ અથવા જંતુમૂક્ત કરવી શક્ય ન હોય તેને ફેંકી દો, જેમ કે ગાલીયા અને બાળકોનાં સોફ્ટ ટોઇઝ.
- તમામ દૂષિત વિસ્તારોને ગરમ પાણી, ડિટર્જન્ટ અને જંતુનાશક વડે સાફ અને જંતુમૂક્ત કરો.
- એસ્બેસ્ટોસ-યુક્ત સામગ્રીઓ પર હાઇ-પ્રેશર વોટર જેટ્સનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- રાંધવાનાં વાસણો અને કાર્ય કરવા માટેની સપાટીને ઉપર વર્ણવેલ બ્લીચ દ્રાવણનો ઉપયોગ કરીને સાફ કરો.
- કઠણ સપાટીઓને સાફ પાણીથી ધોતા પહેલાં 10 મિનિટ સુધી પલાળેલી રાખો.
- સફાઈનાં મોપ્સ, સાવરણી અને બ્રશને બ્લીચ દ્રાવણ વડે જંતુમૂક્ત કરો.
- ગંદા પગરખાને સાફ કરો અને સૂકવો તથા સાફ-સફાઈ પછી તમારા કપડાને અલગથી ધોવા.
- તમારા હાથ અને શરીરનાં કોઈપણ પ્રભાવિત ભાગોને સાબુ અને પાણીથી ધોવા.

ખાદાનજી થતી બિમારીથી બચાવ

પૂર પછી આ બધું ફેંકી દો:

- ખાદાનજી કે જે સીધું જ પૂરનાં પાણીનાં સંપર્કમાં આવ્યું હોય.
- કોઈપણ ખાદાનજી કે જેની વાસ, રંગ અથવા બનાવટ અસામાન્ય લાગતા હોય.
- નાશવંત ખોરાક (માંસ, મરઘી, માછલી, ઇંડા અથવા વધેલા અન્ન સહિત) કે જે ચાર કલાકથી વધુ સમય માટે 5 °સે થી વધુમાં રહ્યો હોય.
- ડબ્બાબંધ ખોરાક જો ડબ્બો ખુલ્લો, ઊભરાયેલ અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત હોય.
- સ્ક્રૂ-કેપ્સ, સ્નેપ-લિડ્સ, કિમ્પ્ઠ કેપ્સ (સોફ્ટ ડ્રિંકની બોટલો) સાથેના ખાદાનજીનાં કન્ટેનર્સ, ટ્રવિસ્ટ કેપ્સ, ફ્લિપ-ટોપ ઢાંકણાઓ અને ઘરનાં ડબ્બાબંધ ખાદાનજી.

સીલબંધ હોય, ઊભરાયેલા ન હોય અને અકબંધ હોય તેવા પૂરનાં-પાણીનાં સંપર્કમાં આવી ગયેલ ડબ્બાને સાફ કરવા માટે:

- લેબલ્સ દૂર કરો.
- ડબ્બા ધોઈ લો.
- બ્લીચનાં દ્રાવણમાં તેમને બે મિનિટ સુધી બોળી દો.
- ડબ્બાઓને વોટરપૂફ માર્કર પેનથી ફરીથી લેબલ લગાવો.

જો પાવર ચાલુ હોય, તો તેને રીફ્રિજર અથવા ખોરાકને રાંધી લો જે બરફની કણી ધરાવે છે અને 4 °સે થી નીચે છે. જો પાવર બંધ હોય, તો ખાદાનજીને સુરક્ષિતપણે રેફ્રિજરેટર અને ફ્રીઝરનાં બારણાંને શક્ય તેટલા બંધ રાખીને સંગ્રહિત કરો. બ્લોક અથવા સૂકો બરફ તમારા ફ્રિજમાં ઉમેરો જો પાવરની ચાર કલાકથી વધુ સમય સુધી બંધ રહેવાની શક્યતા હોય. બરફને હેન્ડલ કરતી વખતે હાથમોજા પહેરો.

વધુ માહિતી માટે

- જો તમને અથવા તમારા કુટુંબમાં કોઈને પણ અસ્વસ્થતા જણાય, તો તમારા સ્થાનિક ડોક્ટર પાસેથી તબીબી સહાય મેળવો.
- વધુ સલાહ માટે 1300 761 874 પર Department of Health and Human Services ખાતે પર્યાવરણીય આરોગ્ય એકમનો સંપર્ક કરો.
- એસ્બેસ્ટોસના હેન્ડલિંગથી સંબંધિત સલાહ, માહિતી અને સુરક્ષા સાવચેતીઓ માટે અહીં જાઓ:

www.asbestos.vic.gov.au