बाढ़ के बाद घर लौटना

इस संबंधी जानकारी कि बाढ़ के बाद कैसे सुरक्षित रहें

Hindi | हिन्दी

OFFICIAL

बाढ़ के बाद अपने घर लौटते समय, अपने और अपने परिवार को संभावित चोट या बीमारी से बचाने के लिए इस जानकारी को पढ़ें।

सुरक्षित रूप से घर कैसे लौटें

- बाढ़ के पानी में कभी भी न तो चलें, न तैरें या न ही ड्राइव करें, भले ही वह कम गहरा क्यों न हो। बच्चों और पालतू जानवरों को तब तक दूर रखें जब तक कि वापस आना सुरक्षित न हो।
- बाढ़ के पानी और कीचड़ से त्वचा का संपर्क बीमारी और संक्रमण का कारण बन सकता है। बाढ़ के पानी के संपर्क में आने से बचें और नियमित रूप से अपने हाथ साबुन से धोएं।
- सफाई करते समय वाटरप्रूफ जूते और रबर या चमड़े के दस्ताने पहनें।
- बाढ़ के पानी के सम्भवत: संपर्क में आने वाले किसी भी कट या घाव को ढक दें। यदि आपको चोट लगी है या कट लग गया है, तो घाव को साफ करें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- घर में प्रवेश करने से पहले इन बातों का ध्यान रखें:
    - ✓ बाढ़ सीवेज (मलप्रवाह के गन्दे पानी) के आपके घर में प्रवेश करने का कारण बन सकती है
    - ✓ गैस या बिजली की सप्लाई क्षतिग्रस्त हो सकती है
    - ✓ आपके घर की संरचना को नुकसान पहुँचा हो सकता है
    - ✓ सांप और अन्य जानवर आपके घर, शेड या बगीचे में शरण ले सकते हैं।
    - ✓ अपने यार्ड में कंटेनरों में जमा पानी को बाहर फेंक दें क्योंकि उसमें मच्छर पनपते हैं
    - ✓ यदि आपके घर में फफूंदी है, तो घर वापस जाने से पहले यह ज़रूरी है कि आप उसे साफ करवाएँ।
- यदि आपके यहाँ बिजली चली गई है, तो फ्रिज़ में भोजन या दवाईयों की जांच करें। हो सकता है कि आपको इसे फेंकना पड़े।
- अंदरूनी क्षेत्र में पोर्टेबल जनरेटर का उपयोग न करें क्योंकि वे कार्बन मोनोऑक्साइड का उत्पादन कर सकते हैं जो आपको बहुत बीमार कर सकता है।
- बाढ़ें आपके पीने के पानी को दूषित कर सकती हैं। अपनी जल एजेंसी से जाँच करें कि आपका नल का पानी पीने के लिए सुरक्षित है या नहीं। यदि आपके यहाँ मेन्स वॉटर सप्लाई नहीं आती है और आपको लगता है कि आपकी प्राइवेट वॉटर सप्लाई बाढ़ से प्रभावित हुई है, तो अपनी स्थानीय परिषद से संपर्क करें।
- जलमार्गों, समुद्री तटों या स्विमिंग पूल में न तैरें क्योंकि वे प्रदूषित हो सकते हैं।
- बाढ़ आपके घर के कुछ हिस्सों जैसे पाइपों, सीमेंट की चादरों या टाइलों को शिफ्ट (स्थानांतरित) कर सकती है। यदि आप एस्बेस्टस पाते हैं, तो सामग्री से छेड़छाड़ न करें और अपनी स्थानीय परिषद से संपर्क करें।
- यदि आपकी अपशिष्ट जल प्रणाली प्रभावित हुई है, तो अपने जल प्रयोग को कम करें और प्लंबर से संपर्क करें।

अपना ध्यान रखें

- बहुत सारी भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है, अपनी देखभाल करने के लिए कुछ समय निकालें और समर्थन के लिए अपने प्रियजनों से संपर्क करें।
- यदि आप अभिभूत महसूस कर रहे/ही हैं, तो आप Mental Health and Wellbeing Hubs को नि:शुल्क समर्थन के लिए 1300 375 330 पर कॉल कर सकते/ती हैं।
- यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने जी.पी. से मिलें। आपातकालीन स्थिति में 000 पर कॉल करें। यदि आप कॉल करने में असमर्थ हैं, तो आपको अपने नजदीकी अस्पताल जाना चाहिए।
- यदि आप या आपका कोई जानकार संकट में है, तो Lifeline को 13 11 14 पर या Beyond Blue को 1300 224 636 पर फोन करें।

आर्थिक सहायता प्राप्त करें

- यदि आपका घर बाढ़ से प्रभावित हुआ है, तो आप एकमुश्त आपातकालीन भुगतान के पात्र हो सकते/ती हैं। और अधिक जानकारी के लिए https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au देखें
- पुन:स्थापना सहायता उपलब्ध हो सकती है यदि आप इसलिए अपने घर में नहीं रह सकते/ती हैं क्योंकि यह क्षतिग्रस्त है, या आप 7 से अधिक दिनों के लिए अपने घर तक पहुँच प्राप्त नहीं कर सकते/ती हैं। और अधिक जानकारी के लिए https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program देखें
- उन कर्मचारियों और सोल ट्रेडर्स (एकल व्यापारियों) के लिए आपदा बहाली भत्ता (Disaster Recovery Allowance) उपलब्ध है जो किसी मुख्य आपदा के कारण आमदनी खो देते हैं। आपदा होने के बाद आप अधिकतम 13 सप्ताह तक भुगतान प्राप्त कर सकते/ती हैं। और अधिक जानकारी के लिए https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042 देखें।
- आप ऑस्ट्रेलियाई सरकार आपदा बहाली भुगतान (Australian Government Disaster Recovery Payment) के लिए पात्र हो सकते/ती हैं यदि आपको कोई गंभीर चोट लगी है या बाढ़ के कारण आपका घर गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त हो गया है। वयस्क $1,000 और बच्चे $400 प्राप्त कर सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment देखें।
- अस्थायी निवास और अन्य समर्थन के साथ सहायता के लिए बाढ़ बहाली हॉटलाइन (Flood Recovery Hotline) को 1800 560 760 पर फोन करें।
- यदि आपको बीमा से जुड़े मामलों के साथ सहायता की आवश्यकता है, तो इंश्योरेंस काउंसिल ऑस्ट्रेलिया की आपदा हॉटलाइन को 1800 734 621 पर फोन करें।

यह प्रकाशन एक सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए, pph.communications@health.vic.gov.au पर ई-मेल करें।