ගංවතුරකින් පසු ආරක්ෂිතව ආපසු නිවසට යෑම

ගංවතුරකින් පසු ආරක්ෂිතව සිටිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු

Sinhalese | සිංහල

OFFICIAL

ගංවතුරකින් පසු ඔබේ නිවසට ආපසු යන විට, සිදුවිය හැකි තුවාල හෝ රෝගාබාධවලින් ඔබ සහ ඔබේ පවුල ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා මෙම තොරතුරු කියවන්න.

ආරක්ෂිතව ආපසු නිවෙසට යන ආකාරය

- ගංවතුර ජලය නොගැඹුරු වුවද, කිසිවිටකත් එම ජලයේ ඇවිදීම, පිහිනීම හෝ වහනය පැදවීම නොකරන්න. ආපසු පැමිණීම ආරක්ෂිත වන තෙක් දරුවන් සහ සුරතල් සතුන් ඈත් කර තබන්න.
- ගංවතුර ජලය හා මඩ, සම මත ස්පර්ශ වීමෙන් රෝග හා ආසාදන ඇති විය හැකිය. ගංවතුර ජලය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකී නිතිපතා සබන් යොදා ඔබේ අත් සෝදන්න.
- පිරිසිදු කිරීම් සිදු කරන විට ජලය කාන්දු නොවන බූට් සපත්තු හා රබර් හෝ හම් අත්වැසුම් පළඳින්න.
- ගංවතුර ජලය සමඟ ස්පර්ශ විය හැකි ඕනෑම කැපුමක් හෝ තුවාලයක් ආවරණය කරන්න. ඔබට තුවාලයක් හෝ කැපුමක් ඇත්නම්, තුවාලය පිරිසිදු කර වහාම ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.
- ඔබ නිවසට ඇතුළු වීමට පෙර පහත දේවල් ගැන සොයා බලන්න:
  - ✓ ගංවතුර නිසා ඔබේ නිවසට කැළිකසළ ඇතුළු වී තිබිය හැකිය
  - ✓ ගෑස් හෝ විදුලි සැපයුමට හානි වී තිබිය හැකිය
  - ✓ ඔබගේ නිවසේ ආකෘතියට හානි සිදු වී තිබිය හැකිය
  - ✓ සර්පයන් සහ වෙනත් සතුන් ඔබේ නිවසේ, මඩුවේ හෝ ගෙවත්තේ නවාතැන් ගෙන සිටිය හැකිය.
  - ✓ ඔබේ මිදුලේ බහාලුම්වල එකතු වී ඇති එකතැන පල්වෙන ජලයෙන් මදුරුවන් බෝවන බැවින්, ඒවා ඉවතට විසි කරන්න.
  - ✓ ඔබේ නිවසේ පුස් තිබේ නම්, ඔබ නිවසට ආපසු යාමට පෙර ඒවා පිරිසිදු කළ යුතුය.
- ඔබට විදුලිය අහිමි වුවහොත්, ශීතකරණයේ ඇති ආහාර හෝ ඖෂධ පරීක්ෂා කරන්න. ඔබට ඒවා ඉවතට විසි කිරීමට සිදු විය හැකිය.
- පසුවෙන් ගෙන යා හැකි ජෙනරේටර් මඟින් ඔබව බරපතල ලෙස රෝගී කළ හැකි කාබන් මොනොක්සයිඩ් නිපදවිය හැකි බැවින්, ඒවා නිවස තුළ භාවිතා නොකරන්න.
- ගංවතුර නිසා ඔබේ පානීය ජලය අපවිත්‍රව තිබිය හැකිය. ඔබේ නළ ජලය පානය කිරීම ආරක්ෂිත දැයි ඔබේ ජල නියෝජිතායතනය මඟින් පරීක්ෂා කරගන්න. ඔබ ප්‍රධාන ජල සැපයුමට අයත් නොවේ නම් හා ඔබේ පුද්ගලික ජල සැපයුම ගංවතුරෙන් බලපෑමට ලක්ව ඇතැයි සිතන්නේ නම්, ඔබේ ප්‍රාදේශීය සභාව අමතන්න.
- ජල මාර්ග, වෙරළ හෝ පිහිනුම් තටාක අපවිත්‍ර විය හැකි බැවින්, ඒවායේ පිහිනීමෙන් වළකින්න.
- ගංවතුර හේතුවෙන් ඔබේ නිවසේ පයිප්ප, සිමෙන්ති තහඩු හෝ උළු වැනි කොටස් එහා මෙහා මාරු විය හැකිය. ඇස්බැස්ටෝස් තිබෙන බව සොයා ගතහොත්, ඒවාට බාධා සිදු නොකර ඔබේ ප්‍රාදේශීය සභාව අමතන්න.
- ඔබේ කුණු දිය පද්ධතියට බලපෑම් එල්ල වී ඇත්නම්, ඔබේ ජල භාවිතය අඩු කර ජලනළ කාර්මිකයෙකු අමතන්න.

ඔබ විසින් ඔබ ගැන බලා ගන්න

- බොහෝ හැඟීම් අත්විඳීම සාමාන්‍ය දෙයකි, ඔබ විසින් ඔබ ගැන සොයා බැලීමට මොහොතක් ගත කර උදව් ලබා ගැනීම සඳහා ඔබේ ආදරණීයයන් වෙත ළඟා වන්න.
- ඔබට අධික වෙහෙසක් දැනේ නම්, නොමිලේ උදව් ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට 1300 375 330 ඔස්සේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ සුවතා මධ්‍යස්ථාන (Health and Wellbeing Hubs) ඇමතිය හැකිය.

- ඔබට සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලු ඇත්නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. හදිසි අවස්ථාවක දී 000 අමතන්න. ඔබට ඇමතීමට නොහැකි නම්, ඔබ ළඟම ඇති රෝහල වෙත යා යුතුය.
- ඔබ හෝ ඔබ දන්නා අයෙක් අවදානමකට මුහුණ දී සිටී නම්, 13 11 14 ඔස්සේ Lifeline හෝ 1300 224 636 ඔස්සේ Beyond Blue අමතන්න.

මූල්‍ය උපකාර ලබා ගන්න

- ඔබේ නිවස ගංවතුරෙන් බලපෑමට ලක් වී ඇත්නම්, එකම වරක් පමණක් ලබාදෙන හදිසි ගෙවීමක් සඳහා ඔබ සුදුසුකම් ලැබිය හැකිය. වැඩි විස්තර සඳහා https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au වෙත පිවිසෙන්න
- ඔබේ නිවසට හානි වී ඇති නිසා ඔබට එහි ජීවත් වීමට නොහැකි නම්, හෝ ඔබට දින 7කට වඩා වැඩි කාලයක් ඔබේ නිවසට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි නම් ඔබට නැවත ස්ථාපිත වීමේ උදව් ලබා ගත හැකිය. වැඩි විස්තර සඳහා, https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program වෙත පිවිසෙන්න
- විශාල ආපදාවක් හේතුවෙන් ආදායම අහිමි වන සේවා නියුක්තිකයන්ට හා සහ තනි ව්‍යාපාරිකයන්ට ආපදා ප්‍රතිසාධන දීමනාව ලබාගත හැකිය. ආපදාව සිදුවීමෙන් පසු සති 13ක් දක්වා ඔබට ගෙවීම් ලබා ගත හැකිය. වැඩි විස්තර සඳහා https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042 වෙත පිවිසෙන්න.
- ගංවතුර හේතුවෙන් ඔබට බරපතල තුවාල සිදුවී ඇත්නම් හෝ ඔබේ නිවසට දැඩි හානි සිදුවී ඇත්නම්, ඔස්ට්‍රේලියානු රජයේ ආපදා ප්‍රතිසාධන ගෙවීම සඳහා ඔබට සුදුසුකම් තිබිය හැකිය. වැඩිහිටියන්ට ඩොලර් 1000 ක් හා දරුවන්ට ඩොලර් 400 ක් ලබා ගත හැකිය. වැඩි විස්තර සඳහා https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment වෙත පිවිසෙන්න.
- තාවකාලික නවාතැන් සහ අනෙකුත් සහාය සඳහා 1800 560 760 ඔස්සේ Flood Recovery Hotline (ගංවතුර ප්‍රතිසාධන ක්ෂණික ඇමතුම් සේවාව) අමතන්න.
- ඔබට රක්ෂණ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් උදව් අවශ්‍ය නම්, 1800 734 621 ඔස්සේ Insurance Council Australia's disaster hotline (ඔස්ට්‍රේලියානු රක්ෂණ කවුන්සිලයේ ආපදා ක්ෂණික ඇමතුම් සේවාව) අමතන්න.

මෙම ප්‍රකාශනය ප්‍රවේශ විය හැකි ආකෘතියකින් ලබා ගැනීමට, pph.communications@health.vic.gov.au වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යොමු කරන්න.