

Επιστροφή στο σπίτι μετά από πλημμύρα

Πληροφορίες για το πώς να μείνετε ασφαλείς μετά από πλημμύρα

Greek | Ελληνικά

OFFICIAL

Επιστρέφοντας στο σπίτι σας μετά από πλημμύρα, διαβάστε αυτές τις πληροφορίες για να προστατευτείτε εσείς και η οικογένειά σας από πιθανό τραυματισμό ή ασθένεια.

Πώς να επιστρέψετε με ασφάλεια στο σπίτι

- Ποτέ μη βαδίζετε, μην κολυμπάτε και μην οδηγείτε μέσα σε πλημμυρικά νερά, ακόμη κι αν είναι ρηχά. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά μέχρι να είναι ασφαλής ή επιστροφή.
- Η επαφή του δέρματος με πλημμυρικά νερά και λάσπη μπορεί να προκαλέσει ασθένεια και μολύνσεις. Αποφύγετε την επαφή με πλημμυρικά νερά και πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι.
- Να φοράτε αδιάβροχες μπότες και λαστιχένια ή δερμάτινα γάντια όταν καθαρίζετε.
- Καλύψτε τυχόν κοψίματα ή πληγές που μπορεί να έρθουν σε επαφή με τα πλημμυρικά νερά. Αν τραυματιστείτε ή κοπείτε, καθαρίστε την πληγή και επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό σας.
- Προσέξτε αυτά τα πράγματα πριν μπειτε στο σπίτι:
 - ✓ η πλημμύρα μπορεί να προκαλέσει την είσοδο λυμάτων αποχέτευσης στο σπίτι σας
 - ✓ η παροχή αερίου ή ηλεκτρικού ρεύματος μπορεί να είναι κατεστραμμένη
 - ✓ ο σκελετός του σπιτιού σας μπορεί να είναι κατεστραμμένος
 - ✓ φίδια ή άλλα ζώα μπορεί να έχουν βρει καταφύγιο στο σπίτι, το υπόστεγο ή τον κήπο σας.
 - ✓ πετάξτε το στάσιμο νερό που έχει μαζευτεί σε δοχεία στην αυλή σας, επειδή τα κουνούπια αναπαράγονται σ' αυτό
 - ✓ αν υπάρχει μούχλα στο σπίτι σας, πρέπει να την καθαρίσετε πριν επιστρέψετε για να εγκατασταθείτε.
- Αν έχει κοπεί το ρεύμα, ελέγξτε τα τρόφιμα ή τα φάρμακα στο ψυγείο. Μπορεί να χρειαστεί να τα πετάξετε.
- Μη χρησιμοποιείτε φορητή γεννήτρια σε εσωτερικούς χώρους, επειδή μπορεί να παραγάγει μονοξείδιο του άνθρακα, το οποίο μπορεί να σας προκαλέσει ασθένεια.
- Υγρά μπορεί να μολύνουν το πόσιμο νερό σας. Ρωτήστε την υπηρεσία ύδρευσης της περιοχής σας αν το νερό της βρύσης είναι ασφαλές για κατανάλωση. Αν δεν είστε στο δίκτυο ύδρευσης και πιστεύετε ότι η ιδιωτική σας παροχή νερού έχει πάθει ζημιά από την πλημμύρα, επικοινωνήστε με τον Δήμο σας.
- Μην κολυμπάτε σε υδάτινους δρόμους, παραλίες ή πισίνες, επειδή μπορεί να έχουν μολυνθεί.
- Οι πλημμύρες μπορούν να μετατοπίσουν μέρη του σπιτιού σας, όπως σωλήνες, τσιμεντοκαλύμματα ή πλακάκια. Αν βρείτε αμίαντο, μην τον αναταράξετε και επικοινωνήστε με τον Δήμο σας.
- Αν το σύστημα αποχέτευσης του σπιτιού σας έχει πάθει ζημιά, μειώστε τη χρήση νερού και επικοινωνήστε με υδραυλικό.

Φροντίστε τον εαυτό σας

- Είναι φυσιολογικό να βιώνετε πολλά συναισθήματα, γι' αυτό αφιερώστε λίγο χρόνο για να φροντίσετε τον εαυτό σας και απευθυνθείτε στα αγαπημένα σας πρόσωπα για υποστήριξη.
- Αν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, μπορείτε να καλέσετε τους Κόμβους Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας (Mental Health and Wellbeing Hubs) για δωρεάν υποστήριξη στο 1300 375 330.
- Αν ανησυχείτε για την υγεία σας, δείτε τον Γενικό Γιατρό σας. Καλέστε 000 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Αν δεν μπορείτε να τηλεφωνήσετε, θα πρέπει να πάτε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.
- Αν κάποιος που γνωρίζετε βρίσκεται σε κρίση, καλέστε τις υπηρεσίες Lifeline στο 13 11 14 ή Beyond Blue στο 1300 224 636.

Πάρτε οικονομική βοήθεια

- Αν το σπίτι σας έχει πάθει ζημιές από πλημμύρα, μπορεί να πληροίτε τις προϋποθέσεις για ένα εφάπαξ βοήθημα έκτακτης ανάγκης. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>
- Το Βοήθημα Επανεγκατάστασης (Re-establishment Assistance) ενδέχεται να είναι διαθέσιμο αν δεν μπορείτε να ζήσετε στο σπίτι σας επειδή είναι κατεστραμμένο ή δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σ' αυτό για πάνω από 7 ημέρες. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>
- Το Επίδομα Ανάκαμψης από Καταστροφή (Disaster Recovery Allowance) είναι διαθέσιμο για υπαλλήλους και ελεύθερους επαγγελματίες που χάνουν το εισόδημά τους λόγω μεγάλης καταστροφής. Μπορείτε να πάρετε το επίδομα για έως και 13 εβδομάδες αφ' ότου συνέβη η καταστροφή. Επισκεφθείτε <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> για περισσότερες πληροφορίες.
- Ενδέχεται να πληροίτε τις προϋποθέσεις για το Βοήθημα Ανάκαμψης από Καταστροφή (Disaster Recovery Payment) που χορηγεί η Αυστραλιανή Κυβέρνηση, αν έχετε τραυματιστεί σοβαρά ή αν το σπίτι σας έπαθε σοβαρές ζημιές από τις πλημμύρες. Οι ανήλικοι μπορούν να πάρουν \$1,000 και τα παιδιά μπορούν να πάρουν \$400. Επισκεφθείτε <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> για περισσότερες πληροφορίες.
- Καλέστε την Ανοιχτή Γραμμή Ανάκαμψης από Πλημμύρες στο 1800 560 760 για βοήθεια με προσωρινή στέγαση και άλλη υποστήριξη.
- Εάν χρειάζεστε βοήθεια σε θέματα ασφάλισης, καλέστε την ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή καταστροφών του Συμβουλίου Ασφαλίσεων της Αυστραλίας στο 1800 734 621.

Για να λάβετε αυτό το δημοσίευμα σε προσβάσιμη μορφή, στείλτε email στο pph.communications@health.vic.gov.au

