

પૂર પછી ઘરે પાછા ફરવું

પૂર પછી સલામત કેવી રીતે રહેવું તે વિષે માહિતી

Gujarati | ગુજરાતી

OFFICIAL

પૂર પછી તમારા ઘરે પાછા ફરતી વખતે, તમારું અને તમારા પરિવારનું શક્ય ઇજાઓ કે બીમારીઓથી રક્ષણ કરવા આ માહિતી વાંચો.

સલામત રીતે ઘરે પાછા કેવી રીતે ફરવું

- તે છીછરાં હોય તો પણ ક્યારેય પૂરના પાણીમાં ચાલવું, તરવું કે વાહન હાંકવું નહિ. પાછા ફરવું સલામત ન હોય ત્યાં સુધી બાળકો અને પાલતુ પ્રાણીઓને દૂર રાખો.
- પૂરનાં પાણી અને કાદવ ચામડી પર લાગવાથી બીમારી અને ચેપ લાગી શકે છે. પૂરના પાણીના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો અને સાબુથી તમારા હાથ નિયમિત ધુઓ.
- સફાઈ કરતી વખતે પાણીમાં પલળે નહિ તેવા બુટ અને રબર કે ચામડાંનાં હાથ મોજાં પહેરો.
- પૂરનાં પાણીનાં સંપર્કમાં આવી શકે તેવા ઘા કે ચકામાને ઢાંકીને રાખો. જો તમને ઇજા થાય કે કાપો પડે તો ઘાને સાફ કરો અને તરત જ તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.
- તમારા ઘરમાં દાખલ થતાં પહેલાં નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખો:
 - ✓ પૂરને કારણે ગટરનો કચરો તમારા ઘરમાં આવી શકે છે
 - ✓ ગેસ કે વીજળી પૂરવઠાને નુકશાન થઈ શકે છે
 - ✓ તમારા ઘરનાં માળખાંને નુકશાન થઈ શકે છે
 - ✓ સાપ અને અન્ય પ્રાણીઓ તમારા ઘર, છાપરી કે બગીચામાં આશરો લઈ શકે છે.
 - ✓ તમારા વાડામાં ભેગુ થયેલ બંધિયાર પાણી ઢોળી દો, કેમ કે તેમાં મચ્છર થઈ શકે છે
 - ✓ જો તમારા ઘરમાં ફૂગ થઈ હોય તો, તમે ઘરમાં પાછા ફરો તે પહેલાં તે સાફ કરાવવી જોઈએ.
- જો વીજળી કપાઈ ગઈ હોય તો, ફ્રિજમાં પડેલો ખોરાક અને દવાઓ તપાસો. કદાચ તમારે તે ફેંકી દેવા પડે.
- પોર્ટેબલ જનરેટરનો ઉપયોગ ઘરની અંદર ન કરશો કેમ કે તે કાર્બન મોનોક્સાઇડ પેદા કરે છે અને તેનાથી તમે ખૂબ બીમાર થઈ શકો છો.
- પૂર તમારા પીવાનાં પાણીને દુષિત કરી શકે છે. તમારી પાણી પુરવઠા સંસ્થા પાસેથી તમારા નળનું પાણી પીવું સલામત છે કે કેમ તે જાણો. જો તમે સરકારી પાણી પુરવઠા પર નહોવ અને તમને લાગતું હોય કે તમારો ખાનગી પાણી પુરવઠો પૂરને કારણે અસરગ્રસ્ત થયો છે તો તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો.
- પાણીનાં નાળાં, સમુદ્ર કિનારા અથવા તરણકૂડમાં તરવા ન જશો કેમ કે તે દુષિત થયાં હોય તેવું બને.
- પૂરને કારણે તમારા ઘરનાં ભાગો જેવા કે પાઇપો, સિમેન્ટની પાતળી દિવાલો અથવા ટાઇલ્સો ખસી શકે છે. જો તમને એસ્બેસ્ટોસ મળે તો તે પદાર્થને અડશો નહિ અને તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો.
- જો તમારા ગંદાપાણીના નિકાલની વ્યવસ્થાને અસર થઈ હોય તો, તમારો પાણીનો વપરાશ ઓછો કરો અને પ્લમ્બરનો સંપર્ક કરો.

તમારી સંભાળ રાખો

- ઘણો સંતાપ અનુભવવો સામાન્ય છે, તમારી કાળજી લેવા સમય કાઢો અને ટેકા માટે પ્રિયજનોનો સંપર્ક કરો.
- જો તમને અભિભૂતીનો અનુભવ થતો હોય તો, તમે નિ:શુલ્ક ટેકા માટે મેન્ટલ હેલ્થ અને વેલબિઇંગ હબને ૧૩૦૦ ૩૭૫ ૩૩૦ પર ફોન કરી શકો છો.
- જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હોવ તો, તમારા જીપીને મળો. કટોકટીમાં ૦૦૦ પર ફોન કરો. જો તમે ફોન કરી શકો તેમ ન હોવ તો, તમારે તમારી નજીકની હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.
- જો તમે કે તમે ઓળખતાં હોવ તેવું કોઈ કટોકટીમાં હોય તો, ૧૩ ૧૧ ૧૪ પર લાઇફલાઇનને અથવા ૧૩૦૦ ૨૨૪ ૬૩૬ પર બિયોન્ડ બ્લુને ફોન કરો.

આર્થિક સહાય મેળવો

- જો તમારું ઘર પૂરથી અસરગ્રસ્ત થયું હોય તો, તમે એકવારના કટોકટી ભથ્થાં માટે પાત્ર હોય શકો છો. વધુ માહિતી માટે <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>ની મુલાકાત લો.
- જો તમારાં ઘરને નુકશાન થયું હોવાથી તમે તેમાં રહી શકો તેમ ન હોવ અથવા તમે ૭ દિવસથી વધુ સમય માટે ઘરે પાછા ફરી શકો તેમ ન હોય તો, કદાચ પુનઃસ્થાપના સહાય મળી શકે તેમ હોય. વધુ માહિતી માટે, <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>ની મુલાકાત લો.
- મોટા સંકટને કારણે આવક ગુમાવી હોય તેવા કર્મચારીઓ અને સોલ ટ્રેડર્સ માટે ડિઝાસ્ટર રીકવરી ભથ્થું ઉપલબ્ધ છે. સંકટ આવ્યા પછી ૧૩ અઠવાડિયા સુધી તમે ભથ્થું મેળવી શકો છો. વધુ માહિતી માટે <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042>ની મુલાકાત લો.
- જો પૂરને કારણે તમને ગંભીર ઇજા થઇ હોય અથવા તમારાં ઘરને ગંભીર રીતે નુકશાન થયું હોય તો, તમે ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારના ડિઝાસ્ટર રીકવરી ભથ્થાં માટે પાત્ર હોય શકો છો. પુખ્ત વયનાઓને \$૧,૦૦૦ અને બાળકોને \$૪૦૦ મળી શકે છે. વધુ માહિતી માટે <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment>ની મુલાકાત લો.
- હંગામી રહેઠાણમાં સહાય અને અન્ય ટેકા માટે ફ્લડ રિકવરી હોટલાઇનને ૧૮૦૦ ૫૬૦ ૭૬૦ પર ફોન કરો.
- જો તમારે વીમા બાબતમાં સહાયની જરૂર હોય તો, ઇન્શ્યોરન્સ કાઉન્સિલ ઓસ્ટ્રેલિયાના ડિઝાસ્ટર હોટલાઇનને ૧૮૦૦ ૭૩૪ ૬૨૧ પર ફોન કરો.

આ પ્રકાશનને સુલભ સ્વરૂપમાં મેળવવા pph.communications@health.vic.gov.au પર ઇમેલ કરો

