ការត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ក្រោយទឹកជំនន់

ព័ត៌មានស្ដីពីរបៀបស្នាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ក្រោយទឹកជំនន់

Khmer | ភាសាខ្មែរ

OFFICIAL

នៅពេលត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញក្រោយទឹកជំនន់ សូមអានព័ត៌មាននេះដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកពីការរងរបួស និងជំងឺដែលអាចកើតមាន។

របៀបត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- មិនត្រូវដើរកាត់ ហែល ឬបើកបរកាត់ទឹកជំនន់ឡើយ សូម្បីតែទឹកជំនន់រាក់ក៏ដោយ។ រក្សាកុមារ និងសត្វចិញ្ចឹមឱ្យនៅឆ្ងាយ រហូតដល់មានវាសុវត្ថិភាពត្រឡប់មកវិញ។
- ស្បែកប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់ និងភក់អាចបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺ និងការឆ្លងជំងឺ។ ជៀសវាងប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់ និងលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូជាប្រចាំ។
- ពាក់ស្បែកជើងកវែងដែលមិនជ្រាបទឹក ឬស្រោមដៃធ្វើពីស្បែក នៅពេលធ្វើការសម្អាត។
- គ្របលើស្នាមដាច់ ឬស្នាមរបួសដែលអាចប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់។ ប្រសិនបើអ្នករងរបួស ឬឈឺចាប់ពីស្នាមដាច់ សូមសម្អាតរបួស និងទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាម។
- ត្រូវប្រយ័ត្នឃ្លាំមើលវត្ថុទាំងនេះ មុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ៖
  - ✓ ទឹកជំនន់អាចបណ្ដាលឱ្យទឹកស្អុយចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
  - ✓ ការផ្គត់ផ្គង់ឧស្ម័ន ឬអគ្គិសនីអាចត្រូវបានខូចខាត
  - ✓ រចនាសម្ព័ន្ធផ្ទះរបស់អ្នកអាចត្រូវបានខូចខាត
  - ✓ សត្វពស់ និងសត្វដទៃទៀតអាចចូលជ្រកក្នុងផ្ទះ ក្នុងរោង ឬក្នុងសួនច្បាររបស់អ្នក។
  - ✓ ចាក់ចោលទឹកស្អុយដែលបានប្រមូលក្នុងធុងទឹកនៅក្នុងទីធ្លារបស់អ្នក ពីព្រោះសត្វមូសបន្តពូជនៅក្នុងទឹកនោះ
  - ✓ ប្រសិនបើមានដុះផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែសម្អាតវាមុនពេលរើចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកវិញ។
- ប្រសិនបើអ្នកបានដាច់ចរន្តអគ្គិសនី សូមពិនិត្យមើលម្ហូបអាហារ ឬថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងទូទឹកកក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបោះវាចោល។
- កុំប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើងចល័តនៅក្នុងអគារ ពីព្រោះវាអាចបង្កើតឧស្ម័នម៉ូណូអ៊ុកស៊ីតកាបោន ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺខ្លាំង។
- ទឹកជំនន់អាចធ្វើឱ្យទឹកផឹករបស់អ្នកកខ្វក់។ សូមពិនិត្យមើលជាមួយក្រុមហ៊ុនផ្គត់ផ្គង់ទឹករបស់អ្នក ថាតើទឹកចេញពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពផឹកបានឬអត់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្ថិតតំបន់មានប្រព័ន្ធទឹកទេ ហើយអ្នកគិតថាប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹកឯកជនរបស់អ្នកត្រូវបានរងប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់ សូមទាក់ទងសាលាសង្កាត់របស់អ្នក។
- កុំហែលក្នុងផ្លូវទឹក ឆ្នេរសមុទ្រ ឬអាងហែលទឹក ពីព្រោះវាអាចត្រូវបានបំពុលកខ្វក់។
- ទឹកជំនន់អាចធ្វើឱ្យផ្នែកនានានៃផ្ទះរបស់អ្នកដូចជាបំពង់បង្ហូរ ផ្ទាំងស៊ីម៉ង់ ឬតដ្ឋផ្លាស់ប្ដូរទីតាំង។ ប្រសិនបើអ្នករកឃើញសារធាតុអាបេស្តូស សូមកុំរំខានវា ហើយត្រូវទាក់ទងសាលាសង្កាត់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើប្រព័ន្ធទឹកស្អុយរបស់អ្នកត្រូវបានរងប៉ះពាល់ សូមកាត់បន្ថយការប្រើទឹករបស់អ្នក និងទាក់ទងជាងតបំពង់ទឹក។

សូមមើលថែទាំខ្លួនអ្នក

- វាជារឿងធម្មតាទេក្នុងការជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ជាច្រើន សូមចំណាយពេលបន្តិចដើម្បីមើលថែទាំខ្លួនអ្នក និងទាក់ទងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍លើសលប់ អ្នកអាចហៅទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព (Mental Health and Wellbeing Hubs) សម្រាប់ការគាំទ្រដោយឥតគិតថ្លៃ តាមលេខ 1300 375 330។
- ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក សូមទៅជួប GP របស់អ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 នៅក្នុងគ្រាមានអាសន្ន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចហៅទូរសព្ទបានទេ អ្នកគួរតែធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យដែលជិតអ្នកបំផុត។

- ប្រសិនបើអ្នក ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់មានវិបត្តិ សូមហៅទូរសព្ទទៅអង្គការ Lifeline តាមលេខ 13 11 14 ឬអង្គការ Beyond Blue តាមលេខ 1300 224 636។

ទទួលបានការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

- ប្រសិនបើផ្ទះរបស់ត្រូវបានរងប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់ នោះអ្នកប្រហែលជាអាចមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភតែមួយដងគត់សម្រាប់គ្រាមានអាសន្ន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au
- ជំនួយសម្រាប់ដំណើរការកន្លែងស្នាក់នៅឡើងវិញប្រហែលជាអាចរកបាន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបាន ដោយសារវាខូចខាត ឬអ្នកមិនអាចចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានអស់រយៈពេលច្រើន 7 ថ្ងៃ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program
- ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការស្តារឡើងវិញពីគ្រោះមហន្តរាយ គឺមានសម្រាប់និយោជិត និងពាណិជ្ជកម្មទោល ដែលបាត់បង់ប្រាក់ចំណូលដោយសារគ្រោះមហន្តរាយធំៗ។ អ្នកអាចទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភរហូតដល់ទៅ 13 សប្តាហ៍ ក្រោយគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។ ចូលមើល https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- អ្នកប្រហែលជាមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការស្តារឡើងវិញពីគ្រោះមហន្តរាយរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ប្រសិនបើអ្នកបានរងការឈឺចាប់ដោយមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរដោយសារទឹកជំនន់។ មនុស្សពេញវ័យអាចទទួលបាន $1,000 និងកុមារអាចទទួលបាន $400។ ចូលមើល https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- ហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីការស្តាឡើងវិញពីគ្រោះទឹកជំនន់ (Flood Recovery Hotline) តាមលេខ 1800 560 760 សម្រាប់ជំនួយទីកន្លែងស្នាក់នៅបណ្តោះអាសន្ន និងការគាំទ្រផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយទាក់ទងនឹងបញ្ហាធានារ៉ាប់រង សូមហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រុមប្រឹក្សាធានារ៉ាប់រងអូស្ត្រាលី (Insurance Council Australia) តាមលេខ 1800 734 621។

ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះជាទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន សូមអ៊ីមែលទៅ pph.communications@health.vic.gov.au