

# Kurudi nyumbani baada ya mafuriko

Maelezo ya jinsi ya kukaa salama baada ya mafuriko

Swahili | Kiswahili

## OFFICIAL

Unaporudi nyumbani kwako baada ya mafuriko, soma habari hii ili kujilinda wewe na familia yako kutokana na majeraha au magonjwa yanayoweza kutokea.

### Jinsi ya kurudi nyumbani kwa usalama

- Kamwe usitembee, kuogelea, au kuendesha gari kwenye maji ya mafuriko, hata ikiwa ni ya kina kifupi. Weka watoto na wanyama wa kipenzi mbali hadi iwe salama kurudi.
- Kugusa ngozi na maji ya mafuriko na matope kunaweza kusababisha magonjwa na maambukizo. Epuka kugusa maji ya mafuriko na osha mikono yako kwa sabuni mara kwa mara.
- Vaa buti zisizo ingiza maji na glavu za mpira au za ngozi unaposafisha.
- Funika mikato au vidonda ambavyo vinaweza kugusana na maji ya mafuriko. Ikiwa umejeruhiwa au unakabiliwa na kujikata, safisha jeraha na uwasiliane na daktari wako moja kwa moja.
- Uwe makini na utambuwe mambo haya kabla ya kuingia nyumbani:
  - ✓ mafuriko yanaweza kusababisha maji taka kuingia nyumbani kwako
  - ✓ usambazaji wa gesi au umeme unaweza kuharibiwa
  - ✓ muundo wa nyumba yako unaweza kuharibiwa
  - ✓ nyoka na wanyama wengine wanaweza kujificha katika nyumba yako, banda au bustani yako.
  - ✓ tupa au safisha maji yaliyotuma ambayo yamekusanywa kwenye vyombo kwenye uwanja wako kwani mbu huzaliana humo
  - ✓ ikiwa kuna ukungu ndani ya nyumba yako, lazima uisafishe kabla ya kurudi nyumbani.
- Ikiwa umepoteza umeme, angalia chakula au dawa kwenye friji. Huenda ukahitaji kuzitupa.
- Usitumie jenereta inayobebeka ndani ya nyumba kwani inaweza kutoa monoksidi kaboni ambayo inaweza kukufanya kuwa mgonjwa sana.
- Mafuriko yanaweza kuchafua maji yako ya kunywa. Zungumza na wakala wako wa maji ili kujua kama maji yako ya bomba ni salama kunywa. Iwapo hauko kwenye mkondo wa maji na unafikiri kwamba ugavi wako wa kibinafsi wa maji umeathiriwa na mafuriko, wasiliana na baraza la eneo lako.
- Usiogelea kwenye njia za maji, ufuo, au vidimbwi vya kuogelea kwani vinaweza kuwa vimechafuliwa.
- Mafuriko yanaweza kufanya sehemu za nyumba yako kama vile mabomba, karatasi za saruji au vigae kuhama. Ukikuta asbestos, usiziguse na uwasiliane na baraza la mahali pako.
- Ikiwa mfumo wako wa maji machafu umeathiriwa, punguza matumizi yako ya maji na uwasiliane na fundi bomba.

### Jichunge mwenyewe

- Ni kawaida kupata hisia nyingi, kuchukua muda wa kujitunza na kuwasiliana na wapendwa wako kwa msaada.
- Iwapo unahisi kulemewa, unaweza kupiga simu kwa Mental Health and Wellbeing Hubs (Vituo vya Afya ya Akili na Ustawi) kwa usaidizi bila malipo kwenye 1300 375 330.
- Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, muone daktari wako. Piga 000 wakati wa dharura. Ikiwa huwezi kupiga simu, unapaswa kusafiri hadi hospitali iliyo karibu nawe.

- Ikiwa wewe au mtu unayemjua yuko katika hali mbaya, piga simu kwa Lifeline kwa 13 11 14 au Beyond Blue kwa 1300 224 636.

## Pata usaidizi wa kifedha

- Ikiwa nyumba yako imeathiriwa na mafuriko, unaweza kustahiki malipo ya dharura ya mara moja. Kwa habari zaidi tembelea <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au>
- Usaidizi wa Kuanzisha upya unaweza kupatikana ikiwa huwezi kuishi nyumbani kwako kwa sababu imeharibika, au huwezi kufikia nyumba yako kwa zaidi ya siku 7. Kwa habari zaidi, tembelea <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>
- (Disaster Recovery Allowance (Posho ya Kurejesha Majanga) inapatikana kwa wafanyakazi na wafanyabiashara pekee wanaopoteza mapato kwa sababu ya maafa makubwa. Unaweza kupata malipo kwa hadi wiki 13 baada ya maafa kutokea. Tembelea <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> kwa taarifa zaidi.
- Unaweza kustahiki Malipo ya Serikali ya Australia ya Kuokoa Majanga (Australian Government Disaster Recovery Payment) ikiwa umejeruhiwa vibaya au nyumba yako iliharibiwa vibaya kwa sababu ya mafuriko. Watu wazima wanaweza kupata \$1,000 na watoto wanaweza kupata \$400. Tembelea <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> kwa taarifa zaidi.
- Piga Simu Flood Recovery Hotline kwa 1800 560 760 kwa usaidizi wa malazi ya muda na usaidizi mwingine.
- Ikiwa unahitaji usaidizi kuhusu masuala ya bima, piga simu Insurance Council Australia's hotline kwa 1800 734 621.

Ili kupokea chapisho hili katika muundo unaofikiwa, tuma barua pepe [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au)

