

وقوع سیلاب و سلامتی شما

درباره آماده‌سازی برای سیلاب در شرایط اضطراری، ایمنی مواد غذایی و آب، اطلاعات تخلیه و سایر موارد اطلاعات بدست آورید.

سیلاب می‌تواند سلامتی و ایمنی شما را به طرق مختلفی تحت تأثیر قرار دهد. در صورتی که سیلاب در نزدیکی خانه شما باشد، ممکن است لازم باشد آنجا را تخلیه کنید.

با استفاده از این مرجع بیاموزید که قبل از وقوع شرایط اضطراری یا بلایایی مانند سیلاب چه کارهایی می‌توانید انجام دهید و در حین وقوع و یا بعد از وقوع سیلاب در منطقه خود می‌توانید با چه اقدامی از ایمنی و سلامتی خود محافظت کنید: [دولت بریتیش کلمبیا: راهنمای آمادگی در برابر سیلاب](#).

قبل از وقوع سیلاب

آمادگی برای شرایط اضطراری

در طول وقوع سیلاب ممکن است جاده‌ها بسته شوند، دسترسی شما به برخی منابع و خدمات قطع یا منطقه محلی شما تخلیه شود. بیاموزید که برای آمادگی شرایط اضطراری و ایمن ماندن قبل از صدور هشدار یا دستور تخلیه بالقوه چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.

- [دولت بریتیش کلمبیا: آماده کردن جعبه کمک‌های اضطراری و کیف فوری](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: برای وقوع سیلاب آماده شوید](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: برنامه خود را برای شرایط اضطراری آماده کنید](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: آمادگی پیش از وقوع سیلاب](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: مرکز پیش‌بینی رودخانه‌ها، هشدارها و توصیه‌های سیلاب](#)
- [دولت کانادا: آماده شوید](#)
- [دولت کانادا: جامعه محلی خود را برای وقوع سیلاب آماده کنید](#)
- [سالمندان به عنوان داوطلبان واکنش در شرایط اضطراری \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

در طول وقوع سیلاب

اطلاعات نحوه تخلیه

Emergency Info BC در شرایط اضطراری استانی با دامنه کامل یا غیرکامل فعال است و اطلاعات رخدادها را در طول شرایط اضطراری ارائه می‌کند. اگر سیلاب در منطقه محل زندگی

شما یا نزدیک به آن رخ داده باشد، ممکن است به منطقه ایمن‌تری تخلیه و منتقل شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به [صفحه اطلاعات نحوه تخلیه در هنگام سیلاب](#)، یا این صفحه مراجعه کنید

- [دولت بریتیش کلمبیا: در طول وقوع سیلاب چه اتفاقی می‌افتد؟](#)
- [سالمندان به عنوان داوطلبان واکنش در شرایط اضطراری \(HealthLinkBC File #103b\)](#)

سیلاب می‌تواند خیلی سریع جاده‌ها و پل‌ها را فرا بگیرد. آمادگی داشته باشید و یک مسیر جایگزین پیش‌بینی کنید. برای آگاهی از آخرین وضعیت جاده‌ها به اینجا مراجعه کنید: www.drivebc.ca

آب آشامیدنی و فرایند تأمین آب

اگر منبع تأمین آب موردنیاز شما برای آشامیدن غیرقابل‌اطمینان است، ممکن است یک اعلان استفاده از آب جوش یا اعلان مشابهی توسط مرکز تأمین‌کننده آب شما صادر شود (البته در صورتی‌که از یک منبع آب جداگانه یا مستقل استفاده نمی‌کنید). برای کسب اطلاعات بیشتر به [آب آشامیدنی و فرایند تأمین آب](#) مراجعه کنید.

اقدامات مرتبط با تأمین و ایمنی مواد غذایی

اگر سیل بر وضعیت جاده‌ها و خطوط راه‌آهن تأثیر بگذارد، ممکن است فرایند انتقال مواد غذایی به برخی از نقاط بریتیش کلمبیا با تأخیر مواجه شود. خرید مواد غذایی بیشتر از حد نیاز به دلیل نگرانی درباره کمبودهای احتمالی می‌تواند باعث نرسیدن مواد غذایی کافی به سایر خانواده‌ها و جوامع محلی شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خرید به اندازه نیاز به [مواد غذایی مورد نیاز خود را تهیه کنید](#)، اما در زمان خرید دچار وحشت و سراسیمگی نشوید رجوع کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد مدیریت ایمن مواد غذایی در شرایط اضطراری، به [ایمنی مواد غذایی در هنگام وقوع بلاهای سیلاب](#) مراجعه کنید.

مقابله با استرس و آسیب روحی ناشی از حادثه

بلاهایی مانند سیلاب‌ها می‌توانند بر سلامت روان شما به همان اندازه سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند. بیاموزید که برای تشخیص علائم استرس یا آسیب روحی خود و خانواده‌تان چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.

- [First Nations Health Authority](#): تشخیص و درمان آسیب روحی در کودکان در هنگام وقوع بلاها
- [Kelty Mental Health](#): مدیریت استرس
- [علائم استرس](#)
- [استرس در کودکان و نوجوانان](#)
- [کنترل استرس](#)
- [کنترل استرس در هنگام استرس به کودک خود کمک کنید](#)

بعد از وقوع سیل

هنگامی که دولت محلی یا دولت فرست نیشن شما اعلام کرد که بازگشت به خانه برایتان بدون خطر است، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای آسان‌سازی و ایمن‌سازی فرایند انتقال خود انجام دهید.

- [پاکسازی پس از سیل \(HealthLinkBC File #20\)](#)
- [ملاحظات ایمنی مربوط به اقدامات پاکسازی پس از وقوع بلاهای سیلاب](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: اقدامات بازسازی پس از وقوع سیل](#)
- [کیفیت هوا در فضای بسته: کیک و دیگر زیست‌آلاینده‌ها \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

آخرین بروزرسانی: 8 می 2023

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/healthfiles یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا، به آدرس www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1-8 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره 1-7-1-7 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.