

الفيضانات وصحتك

تعرف على الاستعداد لحالات الفيضانات الطارئة، وسلامة الأغذية والماء، ومعلومات الإخلاء، والمزيد.

يُمكن للفيضانات أن تؤثر على صحتك وسلامتك بأشكال متعددة. قد يُطلب منك الإخلاء إذا كانت الفيضانات قريبة من منزلك.

تعرف إلى ما يمكنك فعله قبل حدوث حالة طارئة أو كارثة مثل الفيضانات، وما يمكنك فعله للبقاء بأمان وصحة جيدة أثناء حدوث الفيضانات في منطقتك وبعدها عبر استخدام [حكومة بريتش كولومبيا: دليل الجاهزية للفيضانات](#).

قبل الفيضان

الاستعداد للطوارئ

يُمكن أن تُغلق الطرق أثناء الفيضانات، ويُمكن أن تنقطع عنك بعض الإمدادات والخدمات، أو يُمكن أن يُخلى مجتمعك المحلي. تعرف إلى ما يُمكنك فعله للاستعداد لحالة طارئة والبقاء بأمان قبل التنبيه أو الأمر بإخلاء مُحتمل.

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: أعد حزمة طوارئ وحقيبة مستلزمات أساسية](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: كن مُستعدًا للفيضانات](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: ضع خطتك الخاصة بالطوارئ](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: الاستعداد قبل الفيضان](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: مركز التوقعات النهرية، والتحذيرات والتنبيهات حول الفيضانات](#)
- [حكومة كندا: كن مُستعدًا](#)
- [حكومة كندا: اجعل مجتمعك المحلي جاهزًا للفيضانات](#)
- [المسنون كمتطوعين للاستجابة للطوارئ \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

أثناء الفيضان

معلومات الإخلاء

تنشط هيئة معلومات الطوارئ في بريتش كولومبيا أثناء الطوارئ في المقاطعة سواء كانت جزئية أو واسعة النطاق وهي تشارك معلومات حول الحدث أثناء الطوارئ. إذا حدث فيضان في مجتمعك المحلي أو بالقرب منه، قد يجري إخلاؤك إلى منطقة أكثر أمانًا. للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحة الفيضانات أو:

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: ما يحدث أثناء الفيضان](#)
- [المسنون كمتطوعين للاستجابة للطوارئ \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

يمكن لمياه الفيضانات أن تدمر الطرقات والجسور. كن مُستعدًا وخطط لمسار بديل. لمعرفة آخر الأنباء حول حالات الطرق، تفضل بزيارة: www.drivebc.ca

مياه الشرب وإمدادات المياه

إذا كانت إمدادات المياه الخاصة بك غير آمنة للشرب، قد يكون موزع المياه إليك قد أصدر إرشادًا أو إخطارًا مشابهًا حول غلي الماء (إذا لم تكن من الحاصلين على موارد المياه الفردية أو المستقلة). للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحة [مياه الشرب وإمدادات المياه](#).

الإمدادات الغذائية وسلامة الأغذية

إذا أثير فيضان ما على الطرق والسكك الحديدية، قد يتأخر وصول الأغذية إلى بعض أجزاء بريتش كولومبيا. يُمكن أن يؤدي شراءك لأغذية تزيد عن حاجتك بسبب تخوفك من انقطاعها إلى عدم حصول عائلات ومجتمعات محلية أخرى على ما يكفيها. لمعرفة المزيد حول الشراء على قدر حاجتك فقط، تفضل بزيارة [احصل على البقالة التي تحتاجها. ولكن لا داعي لتكديس المشتريات المرتبط بالخوف](#).

للحصول على معلومات حول التعامل السليم مع الأغذية أثناء حالة طارئة، يُرجى زيارة صفحة [سلامة الأغذية أثناء كوارث الفيضانات](#).

التعامل مع الضغط النفسي والصدمات

يُمكن للكوارث، مثل الفيضانات، أن تؤثر على صحتك العاطفية بقدر تأثيرها على صحتك البدنية. تعرّف على ما تستطيع فعله للتعرف على علامات الضغط النفسي أو الصدمة لديك ولدى عائلتك.

- [هيئة صحة الأمم الأولى: التعرف على الصدمة عند الأطفال في الكوارث ومعالجتها](#)
- [مركز كيتي للصحة النفسية: إدارة الضغط النفسي](#)
- [علامات الضغط النفسي](#)
- [الضغط النفسي عند الأطفال والمراهقين](#)
- [إدارة الضغط النفسي](#)
- [إدارة الضغط النفسي: مساعدة طفلك على تحمل الضغط النفسي](#)

بعد الفيضان

عندما تعلن حكومتك المحلية أو حكومة الأمم الأولى أن عودتك إلى منزلك آمنة، هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل الانتقال أسهل وأكثر أمانًا.

- [التنظيف بعد الفيضان \(HealthLinkBC File #20\)](#)
- [احتياطات السلامة الخاصة بعملية التنظيف بعد كارثة فيضانات](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: المعافاة بعد الفيضانات](#)
- [جودة الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والملوثات البيولوجية الأخرى \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

آخر تحديث: 8 أيار/مايو 2023

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files أو اتصل على الرقم المجاني **1-8-1-1** للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدمة في كولومبيا البريطانية. للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو من مشاكل سمعية، اتصل على **1-1-7** من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.