

وقوع سیلاب و سلامتی شما

آخرین بروزرسانی: 8 می 2024

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 و اکنش 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 رخدادهای 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 و اکنش 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

مقابله با استرس و آسیب روحی ناشی از حادثه

بلایایی 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 بلایا
- [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 \(HealthLinkBC File #20\)](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: اقدامات بازیابی پس از وقوع سیل](#)
- [کیفیت هوا در فضای بسته: کیک و دیگر زیست‌آلاینده‌ها \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

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 **8-1-1** (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره **7-1-1** تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.