

# Lũ lụt và Sức khỏe của Bạn

Cập nhật gần nhất: Ngày 8 tháng 5 năm 2024

Lũ lụt có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn theo nhiều cách. Bạn có thể bắt buộc phải di tản nếu lũ lụt xảy ra gần nhà bạn.

Tìm hiểu những việc bạn có thể làm trước một trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa như lũ lụt và những việc bạn có thể làm để đảm bảo sự an toàn và sức khỏe trong và sau khi xảy ra lũ lụt trong khu vực của bạn bằng cách sử dụng [Chính quyền British Columbia: Hướng dẫn Chuẩn bị cho Lũ lụt](#).

## Trước một Trận lụt

### Chuẩn bị cho Trường hợp Khẩn cấp

Trong thời gian xảy ra lũ lụt, các con đường có thể bị đóng, bạn có thể không tiếp cận được các nguồn cung cấp và dịch vụ nhất định hoặc cộng đồng của bạn có thể phải di tản. Tìm hiểu xem bạn có thể làm gì để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp và giữ an toàn trước khi có thể có cảnh báo hoặc lệnh di tản.

- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị bộ đồ dùng cho trường hợp khẩn cấp và túi xách đựng đồ dùng lấy mang đi \(grab-and-go bag\)](#)
- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị cho lũ lụt](#)
- [Chính quyền British Columbia: Lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp của bạn](#)
- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị sẵn sàng trước một trận lụt](#)
- [Chính quyền British Columbia: Trung tâm Dự báo Sông, Cảnh báo và Thông báo về Lũ lụt](#)
- [Chính phủ Canada: Chuẩn bị Sẵn sàng](#)
- [Chính phủ Canada: Giúp cộng đồng bạn Sẵn sàng cho Lũ lụt](#)
- [Người cao tuổi làm Tình nguyện viên trong Công tác Ứng phó Khẩn cấp \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

## Trong một Trận lụt

### Thông tin về Di tản

Thông tin về Trường hợp Khẩn cấp BC (Emergency Info BC) hoạt động trong các trường hợp khẩn cấp một phần và toàn phần xảy ra trong tỉnh và sẽ thông báo tình hình trong những trường hợp khẩn cấp. Nếu xảy ra lũ lụt trong hoặc gần cộng đồng của bạn, bạn có thể được di tản đến một khu vực an toàn hơn. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang [Thông tin về Di tản Trong Lũ lụt](#), hoặc:

- [Chính quyền British Columbia: Điều gì xảy ra trong một trận lụt](#)
- [Người cao tuổi làm Tình nguyện viên trong Công tác Ứng phó Khẩn cấp \(HealthLinkBC File #103b\)](#)

Nước lũ có thể nhanh chóng cuốn trôi đường xá và cầu cống. Hãy chuẩn bị và lên kế hoạch cho một tuyến đường thay thế. Để biết thông tin mới nhất về tình hình đường xá, hãy truy cập: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca).

## Đối phó với Căng thẳng và Sang chấn Tâm lý

Các thảm họa, chẳng hạn như lũ lụt, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn ở mức độ tương tự như sức khỏe thể chất của bạn. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để nhận ra các dấu hiệu căng thẳng hoặc sang chấn tâm lý trong bản thân và gia đình bạn.

- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\): Nhận biết và Giải quyết Sang chấn Tâm lý ở Trẻ em Trong các Thảm họa](#)
- [Sức khỏe Tâm thần Kelty \(Kelty Mental Health\): Kiểm soát Căng thẳng](#)
- [Các Dấu hiệu của Căng thẳng](#)
- [Căng thẳng ở Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)
- [Kiểm soát Căng thẳng](#)
- [Kiểm soát Căng thẳng: Giúp Con Bạn Đối phó với Căng thẳng](#)

## Sau Lũ lụt

Khi chính quyền địa phương hoặc Bản địa (First Nations) của bạn tuyên bố rằng tình hình đã an toàn để bạn trở về nhà, bạn có thể thực hiện các bước để giúp quá trình chuyển tiếp trở nên dễ dàng và an toàn hơn.

- [Don Dep Sau Lũ Lụt \(HealthLinkBC File #20\)](#)
- [Chính quyền British Columbia: Hồi phục sau một trận lũ](#)
- [Chất lượng Không khí Trong nhà: Nấm mốc và các Chất gây Ô nhiễm Sinh học Khác \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lăng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.