

দিশানির্দেশ

বন্যা ও স্বাস্থ্য: জনসাধারণের জন্য পরামর্শ

এই দিশানির্দেশ যাদের উদ্দেশ্যে দেওয়া হচ্ছে

এই নির্দেশিকাটি বন্যায় আক্রান্ত আপনার বাড়ি পরিষ্কার করার সময় কীভাবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখবেন সে সম্পর্কে সবার জন্য পরামর্শ দেয়।

বন্যা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা

বন্যা বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। শারীরিক আঘাত লাগার মতো সরাসরি প্রভাব থাকতে পারে আবার সংক্রমিত বন্যার পানির সংস্পর্শের মাধ্যমে ত্বক বা অন্ত্রে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে। দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলির মধ্যে মাটি-কাদা এবং আর্দ্রতার সংস্পর্শে থাকার কারণে মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা এবং বুকের সমস্যা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

ইংল্যান্ডে, বন্যার সাথে সংশ্লিষ্ট বেশিরভাগ স্বাস্থ্য জনিত সমস্যা মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর হওয়া প্রভাব থেকে হয়।

কীভাবে নিরাপদে আপনার বাসা পরিষ্কার করবেন

বন্যার ঘটনার পরে পুনরুদ্ধারের পর্যায়ে বন্যার ফলে কোনও স্বাস্থ্যের ক্ষতি যেন না হয় তা নিশ্চিত করার ও যাচাই করার জন্য আপনার বাড়ি বা সম্পত্তি পরিষ্কার এবং শুকানো করা এর অন্তর্ভুক্ত। বন্যার পানিতে মানুষ এবং প্রাণীর জন্য বিপজ্জনক ক্ষতিকারক দূষক বা সংক্রামক পদার্থ থাকতে পারে। বন্যার পানিতে আক্রান্ত কোনও বাড়ি পরিষ্কার করার সময়, বন্যার পানির সংস্পর্শ এড়াতে রাবার বুট, প্রতিরক্ষামূলক গা-ঢাকা পোশাক বা পানিনিরোধী অ্যাপ্রোন এবং পানিনিরোধী গ্লাভস ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

ন্যাশনাল ফ্লাড ফোরাম স্থানীয় বন্যা গ্রুপ সম্পর্কিত তথ্য সরবরাহ করে, তবে বন্যা থেকে পুনরুদ্ধার পাওয়া সম্পর্কিত আরও তথ্য GOV.UK তে উপলব্ধ আছে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এই পরিস্থিতিতে ক্লান্তি, ঘুমাতে অসুবিধা এবং উদ্বেগ অনুভব করা স্বাভাবিক। বন্যার পরে পুনরুদ্ধার করতে সময় লাগতে পারে। নিয়মিত বিরতি নিন এবং যেখানে সম্ভব অন্যের সাহায্য নিন।

নিম্নলিখিতগুলি বিবেচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথমত, বন্যার পানি দূষিত পদার্থ বহন করতে পারে যা ক্ষতিকারক হতে পারে। সুরক্ষার জন্য পরিষ্কার করার সময় অনুগ্রহ করে রাবার বুট, পানিনিরোধী গ্লাভস এবং একটি প্লাস্টিকের অ্যাপ্রোন পরুন।

যদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ফলে ক্লাবিং, হোসিং বা প্রেসার-ওয়াশিং থেকে প্রচুর পরিমাণে পানি ছিটকে যায় তাহলে একটি সুরক্ষা মুখোশ পরুন।

গগলসের মতো চোখের সুরক্ষা ব্যবস্থা পরুন।

প্রতিটি পরিষ্কার করার সেশনের পরে এবং বন্যার পানির সংস্পর্শে আসার পরে আপনার হাত গরম পানি এবং সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। আপনার যদি কোনও উন্মুক্ত কাটা ক্ষত বা ঘা থাকে তবে জায়গাটি পরিষ্কার করে পানিনিরোধী প্লাস্টারগুলি ব্যবহার করুন।

আপনি যদি সেখান থেকে রস চুইয়ে পড়তে দেখেন, অনুগ্রহ করে আপনার হাত ধোয়ার জন্য বোতলজাত পানি ব্যবহার করুন।

বৈদ্যুতিক এবং গ্যাস চালিত সরঞ্জামের বিষয়ে সতর্ক থাকুন; গ্যাস চালিত বা বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলি ভিজে থাকলে সেগুলি চালু না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। যোগ্যতাসম্পন্ন টেকনিশিয়ানকে দিয়ে পরীক্ষা করার পরেই কেবল এগুলি চালু করুন।

কীভাবে এবং কী ধুতে হবে

বন্যার পানি থেকে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনার নিম্নলিখিত কাজগুলি করা উচিত।

পরিষ্কার করার সময় ব্যবহৃত কাপড়গুলি আপনার অন্যান্য কাপড় থেকে আলাদা ওয়াশ সাইকেলে ধুয়ে ফেলুন।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সতর্ক থাকুন কারণ বন্যার পানিতে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে বা লুকানো তীক্ষ্ণ জিনিসের থেকে আঘাত লাগতে পারে।

বন্যার পানির সংস্পর্শে আসা আপনার বাড়ির সমস্ত শক্ত উপরিতল সম্পন্ন জিনিসগুলি পরিষ্কার করতে গরম পানি এবং ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন - এর মধ্যে দেওয়াল এবং মেঝে অন্তর্ভুক্ত।

খাবারের সাথে ব্যবহার করার আগে সমস্ত কাউন্টারটপ, সমস্ত রান্না করার বাসন (উদাহরণস্বরূপ প্লেট, কাপ, বাটি) এবং রান্নার আইটেমগুলি (যেমন চপিং বোর্ড, প্যান, পাত্র, ছুরি এবং অন্যান্য আনুষঙ্গিক জিনিস) সহ আপনার রান্নাঘরটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। আপনার যদি কোনও ডিশওয়াশার থাকে এবং এটি কোনও যোগ্য প্রযুক্তিবিদ দ্বারা সাফ করা হয়ে থাকে তবে আপনি এটি আপনার রান্নাঘরের আইটেমগুলি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করতে ব্যবহার করতে পারেন। বন্যার পানিতে দূষিত হলে কোনও কাঠের বোর্ড এবং বাসনপত্র ফেলে দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

টেক্সটাইল আইটেম যেমন পোশাক, বিছানা ও খেলনা ডিটারজেন্ট দিয়ে 60°C সাইকেলে ধুয়ে নেওয়া উচিত। আপনি যদি আপনার নিষ্কাশন ব্যবস্থা নিয়ে সমস্যা আছে বলে সন্দেহ করেন তাহলে আপনার বর্জ্য-পানি নিষ্কাশন ব্যবস্থা পরীক্ষা না করা পর্যন্ত আপনাকে প্রচুর পরিমাণে কাপড় এবং লিনেন ধোয়ার জন্য একটি লন্ড্রি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

যদি ইঁদুর এবং ক্ষতিকর প্রাণীর কোনও মৃতদেহ থাকে তবে যদি সম্ভব হয় তবে এগুলি প্লাস্টিকে ডাবল ব্যাগ করুন এবং রাবার গ্লাভস পরে আপনার স্বাভাবিক বর্জ্য পাত্রে ফেলে দিন।

আপনার বাসা পরিষ্কার করার বিষয়ে আরও তথ্য

আপনার সামগ্রীগুলি কীভাবে শুকানো যাবে

কার্বন মনোক্সাইড জনিত বিধক্রিয়া এড়াতে হিটার, ড্রায়ার বা আগুন যেন ভালো বায়ুচলাচল করার মতো জায়গায় থাকে তা নিশ্চিত করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

ঘরের ভিতরের স্থান শুকনো করার জন্য ঘরের ভিতরের গরম করার সরঞ্জাম ব্যবহার করার সময় যেন ভালো মতো বায়ুচলাচল হতে থাকে তা নিশ্চিত করুন।

বাসার ভিতরে পেট্রোল বা ডিজেল জেনারেটর বা অন্যান্য অনুরূপ জ্বালানী চালিত সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না কারণ সেগুলির থেকে বেরোনো গ্যাসগুলিতে কার্বন মনোক্সাইড থাকে, যা বাতাসে উচ্চ ঘনত্বে থাকলে বিষক্রিয়া ঘটাতে পারে।

গরম করা, ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহার এবং ভালো বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা আপনার বাসাকে শুকনো করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার যদি গ্যাস বা তেল চালিত সেন্ট্রাল হিটিং থাকে তবে এটি চালু করার আগে এটি কোনও যোগ্য ইঞ্জিনিয়ারকে দিয়ে পরীক্ষা করাতে ভুলবেন না। নির্দিষ্ট দ্রুততায় শুকানোর জন্য থার্মোস্ট্যাটটি 20°C থেকে 22°C এর মধ্যে রাখুন।

আপনার যদি মেঝের তলায় কোনও এয়ার ব্রিক থাকে তাহলে এগুলিতে ক্রস ভেন্টিলেশন বাড়ানোর জন্য এগুলি অবরুদ্ধ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। আপনার ফ্লোরবোর্ড এবং দেয়ালগুলি শুকিয়ে যাওয়ার সময় কোনও আলগা উপাদান বা ধূলিকণা জমে আছে কিনা তা অনুসন্ধান করতে ভুলবেন না, নিয়মিত এই অঞ্চলগুলি ভ্যাকুয়াম দিয়ে পরিষ্কার করুন।

আপনি যখন পারবেন, আপনার সম্পত্তি থেকে নোংরা পানি এবং পলি অপসারণ করুন। আপনার যদি কাঠের মেঝে থাকে তবে নীচতলার নীচের স্থানটি পরীক্ষা করুন কারণ এই জায়গার নোংরা পানি পাম্প করার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার বাসা শুকিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে মাটি-কাদা পরিষ্কার হয়ে যাওয়া উচিত। যদি এর পরও এটি থেকে যায় তাহলে অনুগ্রহ করে একজন বিশেষজ্ঞ ক্লিনারের সাথে যোগাযোগ করুন।

পরিষ্কার করা এবং শুকানোর প্রক্রিয়া চলাকালীন ফেলে দেওয়া যে কোনও সামগ্রী আবর্জনার ব্যাগে এবং শক্ত আস্তাকুঁড়ের মধ্যে রাখা উচিত।

বীমা সহায়তা

আপনার বীমা পরীক্ষা করুন - এমন বেশ কয়েকটি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যেমন ন্যাশনাল ফ্লাড ফোরাম (National Flood Forum), যারা তাদের ব্লু পেজেস গাইড (Blue Pages) এর মাধ্যমে এবং প্রপার্টি কেয়ার অ্যাসোসিয়েশন (Property Care Association) যারা বন্যা প্রতিরক্ষা প্রযুক্তি সম্পর্কে আরও জানতে গৃহস্থদের সহায়তা করতে পারে থেকেও জানা যেতে পারে।

চেক ফ্লাড রে, সরকার এবং বীমাসংস্থাগুলির মধ্যে একটি যৌথ উদ্যোগ যা সেই বাসাগুলি যারা বন্যার ঝুঁকিতে আছে, তাদের গৃহ বীমায় বন্যাকে কভার করা আরও সাশ্রয়ী করতে সহায়তা করে - অনুসন্ধান করুন যে তারা কীভাবে বন্যার ঝুঁকিতে থাকা বীমাসংস্থালিকে সহায়তা করে থাকে।

মানসিক স্বাস্থ্যের উপরে প্রভাব

বন্যার অভিজ্ঞতা ভীতিজনক হতে পারে এবং এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনের ক্রিয়াকলাপগুলিকে ব্যাহত করতে পারে। আপনার বাড়িতে বন্যা না হলেও এই পরিস্থিতিতে ক্লান্তি, ঘুমাতে অসুবিধা এবং উদ্বেগ অনুভব করা স্বাভাবিক। বন্যায় প্লাবিত হওয়া, আপনার বাড়ি থেকে সরে যাওয়া বা বন্যার পরে পরিষ্কার করার উদ্বেগ ও চাপকে অবমূল্যায়ন না করাই দরকার। আপনার এবং আপনার প্রিয়জনের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার বিষয়ে বিবেচনা করার জন্য সময় নিন।

বন্যার পরে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলিও মানসিক চাপের উত্স হতে পারে এবং বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে যা এই অনুভূতির কারণ হতে পারে, যেমন:

- আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনার (GP) ক্লিনিকে এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেস করায় ব্যাঘাত
- নিয়মিত গৃহস্থালির কার্যক্রমে ব্যাঘাত
- বিদ্যালয়ের সুযোগ-সুবিধায় বিঘ্ন ঘটা
- বাসা ও ব্যক্তিগত জিনিসপত্রের ক্ষতি

এই কারণগুলির যে কোনও একটি অনুভব করা বিরক্তিকর হতে পারে এবং উদ্বেগের কারণ হতে পারে। এই ঘটনার পরেও কিছু সময়ের জন্য এমন অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনি যদি এমন অনুভব করেন তবে অনুগ্রহ করে কোনও স্থানীয় কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ বা প্রতিবেশীদের সাথে যোগাযোগ করুন যাতে

আপনাকে পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে এবং আপনাকে পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা হতে পারে।

বন্যার জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব সম্পর্কে আরও তথ্য GOV.UK এ পাওয়া যায়।

স্বল্প মেয়াদে নিজের যত্ন নেওয়া

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার বিষয়ে বিবেচনা করার জন্য সময় নিন। নিজের জন্য সময় বের করুন; এমন জায়গায় যান যেখানে আপনি শান্ত এবং নিরাপদ বোধ করেন। বিশ্রাম, আরাম, পর্যাপ্ত ঘুম এবং স্বাস্থ্যকর ও নিয়মিত খাওয়ার জন্য সময় বের করুন। ঘটনাগুলি বা তাদের উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলার জন্য নিজের উপর জোর দেবেন না বা অন্যদের চাপ দেবেন না।

প্রচুর ব্যবহারিক কাজ হবে যা করা দরকার তবে আপনার যার উপরে আস্থা আছে এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য সময় বের করা আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে। আপনার বন্ধুরা এবং পরিবার আপনাকে সহায়তা করার জন্য রয়েছে এবং আরও ভালো হয়ে ওঠার জন্য একে অপরের সাথে কথা বলার এবং সহায়তা করার জন্য সময় বের করা দরকার।

আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করেন তখন আপনার বাড়ির মধ্যে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার চেষ্টা শুরু করুন এবং পরিষ্কার এবং পুনরুদ্ধার করার প্রক্রিয়া চলাকালীন এটি বাড়াবাড়ি রকমের করবেন না।। শরীর চর্চা করা আপনাকে আরও ভালো বোধ করতে সহায়তা করতে পারে: সহজে সামলানোর মতো কিছু করার চেষ্টা করুন যেমন হাঁটা। আপনি যদি নিয়মিত ব্যায়াম করেন তবে সম্ভব হলে আপনার নিয়মিত রুটিন বজায় রাখার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবেন: উদ্বেগ, মানসিক চাপ, ক্লান্তি এবং ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া এই পরিস্থিতিতে স্বাভাবিক।

আপনি বন্যার পানি অপসারণের জন্য প্রস্তুত বোধ করার সাথে সাথে এটি মেরামতের চেষ্টা শুরু করতে পারেন এবং যেখানে সম্ভব স্থায়ী ক্ষতি হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারেন তবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার সময় এটি বাড়াবাড়ি রকমের করবেন না। মনে রাখবেন, উদ্বেগ, মানসিক চাপ, ক্লান্তি এবং ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া এই পরিস্থিতিতে স্বাভাবিক।

ব্যবহারিক অসুবিধাগুলির বিষয়ে সহায়তা পাওয়া আপনার সুস্থতা বজায় রাখার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে, তাই আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ রাখুন যারা সমস্যাগুলি সমাধানে আপনাকে সহায়তা করতে সক্ষম হবে।

আপনার স্থানীয় কমিউনিটির সাথে সংযোগ স্থাপন ব্যবহারিক এবং মনস্তাত্ত্বিক সহায়তার একটি গুরুত্বপূর্ণ উত্স। আপনি আপনার অঞ্চলের সাপোর্ট গ্রুপসমূহ, স্থানীয় পুনরুদ্ধার কেন্দ্র এবং কমিউনিটি সেন্টারগুলি অ্যাক্সেস করতে সক্ষম হতে পারেন।

স্বল্প মেয়াদে অন্যের যত্ন নেওয়া

আপনি যদি বন্যায় আক্রান্ত কাউকে সহায়তা করছেন তবে যদি পেশাদারদের সহায়তার প্রয়োজন না হয় বা উপলব্ধ না হয় তাহলে সহায়তা দেওয়ার অনানুষ্ঠানিক উপায় রয়েছে। ব্যবহারিক যত্ন এবং সহায়তা করার পাশাপাশি মানসিক সহায়তা প্রদান, উদাহরণস্বরূপ মানুষের কথা শোনা এবং সান্ত্বনা দেওয়াকে সাধারণত মনোসামাজিক সহায়তা হিসাবে উল্লেখ করা হয় এবং মনস্তাত্ত্বিক প্রাথমিক চিকিৎসা (PFA) এই ধরনের সহায়তা সহজতর করার একটি স্বীকৃত পদ্ধতি।

PFA সরবরাহ করার চেষ্টা করার আগে, প্রাসঙ্গিক জ্ঞান এবং দক্ষতা বিকাশের জন্য প্রশিক্ষণ সম্পূর্ণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

একটি PFA-তে অনলাইন কোর্স রয়েছে পাশাপাশি একটি বিশেষায়িত শিশুদের PFA সরবরাহ করার কোর্স আছে।

দীর্ঘমেয়াদে নিজের এবং অন্যের যত্ন নেওয়া

যদি আপনার নিজের বা অন্যের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগ থাকে, বা আপনার কষ্ট দীর্ঘ সময়ের জন্য অব্যাহত থাকে তবে আপনার GP এর সাথে যোগাযোগ করুন বা NHS 111 নম্বরে কল করুন, যিনি সহায়তার আরও উত্স সনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারেন।

NHS বেটার হেলথ (NHS Better Help) এ মানসিক চাপ বা উদ্বেগ কীভাবে মোকাবেলা করবেন সে সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে এবং আপনি কোথায় আরও সহায়তা অ্যাক্সেস করতে পারেন সে সম্পর্কেও তথ্য দেওয়া হয়েছে।

NHS মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা অনলাইনে এবং স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ।

অল্প কিছু মানুষের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেস করার প্রয়োজন হতে পারে। এটি GP এর মাধ্যমে বা স্থানীয় NHS টকিং থেরাপি (NHS Talking Therapies) পরিষেবাতে স্ব-উল্লেখ করে অ্যাক্সেস করা যেতে পারে।

হেল্পলাইনগুলি, যেমন সামারিটানস (Samaritans), মানসিক সংকটগ্রস্ত কাউকে বা যারা সংকটের মোকাবেলা করতে গিয়ে অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন এমন যে কোনও ব্যক্তিকে সহায়তা সরবরাহ করতে পারে। সামারিটান্স ফ্রি হেল্পলাইনটি 116123 নম্বরে 24 ঘণ্টা উপলব্ধ।

আপনি কীভাবে অন্যদের সাহায্য করতে পারেন

বন্যার অভিজ্ঞতা বেদনাদায়ক হতে পারে এবং কিছু ব্যক্তি তুলনামূলক ভাবে বেশী মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকিতে থাকতে পারে। এমন ক্ষেত্রে, মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বন্যার নেতিবাচক প্রভাবগুলি হ্রাস করার জন্য পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের মতো প্রিয়জনের কাছ থেকে সহায়তা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

যোগাযোগ করা এবং পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা কমিউনিটির গোষ্ঠীগুলির সাথে একসাথে থাকা দুর্ভোগ কমাতে এবং আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিরাময় হওয়া উত্সাহিত করতে সহায়তা করতে পারে। স্থানীয় কর্তৃপক্ষ এবং স্বেচ্ছাসেবী গোষ্ঠীগুলি বন্যার জন্য প্রস্তুতি নিতে আপনার কথা আপনার স্থানীয় ফ্লাড ওয়ার্ডেন এর কাছে সাইনপোস্ট করে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারে।

আপনি যদি বন্যায় আক্রান্ত কাউকে সহায়তা করেন তবে সহায়তা করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন কিছু সহজ কৌশল রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে:

- পরিস্থিতি মূল্যায়ন করুন এবং নিশ্চিত করুন যেন সেই ব্যক্তির পরিস্থিতি নিরাপদ থাকে এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, ফ্লাড ওয়ার্ডেন (জাতীয় ফ্লাড ফোরাম) এর মাধ্যমে পুনরুদ্ধারকারী সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে তাদের সহায়তা করুন
- কোনও তাত্ক্ষণিক শারীরিক স্বাস্থ্যের চাহিদা পূরণের প্রয়োজন আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন, উদাহরণস্বরূপ, তাদের অ্যাম্বুলেন্সের বা হাসপাতালে দেখানোর প্রয়োজন থাকতে পারে

- তাদের চাহিদা বা উদ্বেগ সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন এবং খাদ্য, পানি, আশ্রয় এবং ওষুধের অ্যাক্সেসের মতো কোনও মৌলিক চাহিদা পূরণ না হয়ে রইল কিনা তা সনাক্ত করুন
- সেই ব্যক্তিদের তাদের প্রিয়জন এবং যারা সহায়তার পরিচিত উত্স সরবরাহ করতে পারে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করুন
- তাদের কথা শুনুন, আপনার কাছে তথ্য থাকলে সরবরাহ করুন এবং পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য পরিকল্পনা করতে সেই ব্যক্তিদের সহায়তা করুন

সহায়তা প্রদানের আগে, ক্ষতিগ্রস্থদের জন্য সহায়তার অ্যাক্সেস সনাক্ত করা গেলে তা কাজে লাগতে পারে বা যদি বন্যার ঝুঁকি অব্যাহত থাকে তাহলে যথাযথ সহায়তা প্রদানের জন্য স্থানীয় বন্যা সতর্কতা ব্যবস্থার সাথে যোগাযোগ করা দরকারী হতে পারে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) থেকে বন্যা বা অন্যান্য জরুরী অবস্থার দ্বারা প্রভাবিত মানুষকে কীভাবে সহায়তা করা যায় সে সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যায়।

অন্যান্য প্রতিষ্ঠানও রয়েছে যারা বন্যার সময় নিরাপদ থাকার পাশাপাশি সুস্থ থাকার পরামর্শ সম্পর্কে আরও তথ্য সরবরাহ করে, যার মধ্যে রয়েছে:

- এজ UK: বন্যার জন্য প্রস্তুত
- ব্রিটিশ রেড ক্রস: বন্যা সতর্কবার্তা এবং প্রস্তুতি

স্থানীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা

যে কোনও ব্যক্তি যারা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য উদ্বিগ্ন তাদের পরামর্শের জন্য তাদের GP এর সাথে যোগাযোগ করা উচিত, বা NHS 111 নম্বরে কল করা উচিত।

আপনি যদি পরীক্ষা করতে চান যে আপনার নির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্টটি প্রভাবিত ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে কিনা (উদাহরণস্বরূপ GP, স্থানীয় হাসপাতালের আউটপেশেন্ট বা ইনপেশেন্ট রোগী পরিষেবা), তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য সাধারণ স্থানীয় টেলিফোন নম্বরগুলি ব্যবহার করুন। NHS ওয়েবসাইট এ স্থানীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার তথ্য দেওয়া হয়েছে।

আরও তথ্য

সাম্প্রতিকতম সতর্কবার্তা এবং সাধারণ বন্যা পরামর্শ GOV.UK এ সরবরাহ করা হয়েছে।